

交換生活報告

106305077 企管四 林博璞

一、交換學校介紹課程等學術方面資訊

學校介紹：

漢肯經濟學院(Hanken school of economics)，為一所主要使用瑞典語的學校。學校成立於 1909 年，是北歐歷史最悠久的商學院之一。

漢肯經濟學院擁有 AACSB(國際商管學院促進協會)、EQUIS(歐洲質量改善系統)以及 AMBA 三項國際認證，全球同時獲得這三項認證僅有 76 所學校。

漢肯經濟學院有兩個校區，分別位於首都赫爾辛基(Helsinki)和瓦薩(Vassa)，今年就讀於 Helsinki 校區的交換生約有 150 位左右。赫爾辛基校區交通非常方便，地鐵可以搭乘至 Kamppi 地鐵站再步行約 5 分鐘，2 號 Tram 也可以直接到達 Hanken Station。

通常開學第一週會有一天由 Hanken 的老師帶領同學認識校園。整棟校園大概和政大商學院差不多大，只有一棟建築物。但該有的設施都有，包含圖書館、餐廳、禮堂、教室等等。比較可惜的是這學期因為疫情課程都改為線上，用到學校資源的機會少很多。

選課指南：

雖然漢肯為一所瑞典語學校，提供給交換生的課程大多是英文(除了語言類別的課程)，在選課時基本上不會有什麼限制。

漢肯的學制分為上下兩個 Period，第一個 Period 從八月底到十月中，第二個 Period 從十月底到 12 月聖誕節前一週，每年的時間大致相同。兩個 Period 要分別選課，不像政大會有一些學年整開課，這裡大多是學期課，兩個 Period 的課互相不會卡到時間。

漢肯的退課規則很 **free**，基本上期末考前一週都還可以退課。我的建議是學期初多選一些有興趣、北歐比較特別的課程，上課過程中再衡量整體 **Loading** 以及時間安排。比較可以注意的點還有考試時間以及考試方式，有些課程和政大一樣會提早一週考試，或是提供線上考試的選項。如果選這類課程的話，在兩個 **Period** 中間，或是第二個 **Period** 後會有較多的空閒時間可以安排出遊，可以在僅限的時間內發揮最大的效用。

課程介紹：

Orientation Course – Exchange studies at Hanken：

這是每個交換生都會被灌檔的迎新課程，會由學校的幾位老師介紹芬蘭和漢肯的生活。我自己在去芬蘭之前上網查過很多資料，關於芬蘭的生活、食衣住行等等，但都不及這堂課老師簡短的介紹，我認為非常值得認真聽，如果對學校有任何問題老師也都很樂意解答。

Introduction to IP – IPR is the New Black：

這堂課主要是在講智慧財產權在歐洲國家的保障和應用，有趣的是可以和台灣保障的智慧財產權作比較。這堂課都是在 **moodle** 上的非同步課程，因為有事先規劃學期間去其他國家旅遊，所以選擇這種比較 **free** 的課程，只要每週固定看影片，考線上的小考就完成了，推薦給不想被課程時間綁住的學弟妹。

Service Marketing：

漢肯非常有名的課程，對以後想往金融、管理等方向發展的同學一定有很大的幫助。據以往的學長所述，面授課程時會有非常多的討論和問答。無奈這學期都改為線上上課，前幾週的課程雖然扎實，卻少了很多和同學、老師的互動，加上 **Loading** 偏重，我在考試前將這堂課退掉。如果之後改回面授課程的話我會滿推薦這堂課的。

二、生活及文化交流

芬蘭簡介：

芬蘭位於北歐的最東邊，右邊緊鄰俄羅斯，左邊是瑞典。由於地理位置較偏僻，相較於西歐國家，出去旅遊的時間成本和花費都會相對比較高，這些我會在後面的電子報提到。

芬蘭人官方語言為芬蘭語和瑞典語，但大部分芬蘭人從小會連英文一起學習，同時學習三種語言讓他們在表達上會比較猶豫，怕沒辦法精確的傳達自己的意思，所以平時看起來會比較冷漠一點。可是如果有問題求助，大部分芬蘭人都很熱心溫柔，非常樂意幫忙。

台灣人來芬蘭最難適應的應該是天氣，夏天的芬蘭大致上還有 15 度上下，一件帽 T 或是薄外套還可以應付。大約 10 月、11 月開始氣溫會急速下降，冬天時赫爾辛基普遍都是 0 度左右，體感大約負 10 度。偶爾會回暖個一兩天，但通常只會更冷不太會更暖。除了溫度之外，日照的變動也很大。夏天時早上五六點就天亮，晚上十點才慢慢天黑。冬天相反，大約十點後才會天亮，下午三點左右就天黑，而且普遍冬天天氣比較差，如果接連碰到陰天，可能會一個禮拜幾乎都沒看到太陽。當地人因為缺乏日照，會備著很多維他命 C 維他命 D 等等每天吃，如果會因為天氣影響心情的學弟妹，在來之前要先做好心理準備。

食衣住行樂簡介：

食：

芬蘭的外食非常貴，一餐通常都要 15~20 歐元以上。我個人建議可以多去超市買食材自己煮，像是義大利麵很容易又便宜。如果想念台灣的食物，可以去嘉禾亞洲超市，裡面有咖哩、豆腐、煎餃、亞洲泡麵等等的食物，想家的時候能派上用場。

如果真的要外食，推薦 Haru Sushi，是一間壽司吃到飽店，平日中午只要 13 歐元，我都選擇下午四點左右去吃，一餐抵兩餐，吃得非常幸福。

衣：

芬蘭的 outlet 相對比較少，但百貨公司和 Mall 滿多的，建議趁黑色星期五搶購一些保暖的衣物會比較划算。

我個人很喜歡去二手衣店 UFF 挖寶，很常會有超級便宜又好看、保暖的衣服。如果要在芬蘭生存下去，除了基本的羊毛衣褲外，我認為最重要的是羊毛襪和一雙好的手套，維持手腳的暖和才不會在外面冷死。

住：

通常交換生都是住在 HOAS 的宿舍，雖然我住的六人房一個月要 400 歐元，對比台灣可能會有點貴，但在歐洲已經可以算是很一般親民的價格。宿舍會有免費的洗衣機烘衣機，還有桑拿房，我覺得超級方便，建議開放申請宿舍的時候絕對要馬上申請。

行：

赫爾辛基市區的交通主要有 Tram、火車、公車、地鐵，可以下載 HSL 的 app 就能買票。交換生通常都會辦學生月票，可以無限次搭乘，開學時漢肯的老師會教大家如何申請。記得要辦，因為很多歐洲其他地方的交換生為了省錢會選擇逃票，被抓到的話罰款非常重要小心。

樂：

當地人最愛做的休閒娛樂就是泡桑拿，除了宿舍的桑拿之外建議也可以去港口的公共桑拿看看，冬天時桑拿外會有大約 0 度左右的游泳池，當地人都會泡完桑拿跳下去游泳，是一輩子難忘的體驗。

我個人推薦的其他休閒娛樂包含觀賞曲棍球比賽、博物館、逛唱片行等等，後面的電子報有稍微提到，提供給各位學弟妹參考。

三、交換需注意事項

我認為漢肯在和學生溝通這一塊做得非常好，有任何問題都回覆得非常迅速，在註冊、申請宿舍等等的事情上也都解釋得非常詳細，我會就我覺得比較複雜、麻煩的流程多做解釋。

申請居留證：

台灣沒有芬蘭的大使館，所以以往的學長姐有些會去香港申請居留證，也剛好在香港轉機飛往芬蘭。但後來芬蘭有開放台灣 90 天免簽證，所以原本入境應該不會有太大的問題。

這兩年剛好碰到疫情，芬蘭邊境管制處對於入境的人有比較嚴格的審查，建議不要到當地才申請居留證。可以先在台灣上網將申請的表格填妥，預約當地辦理的時間，將資料列印出來，到時候過海關時比較不會被刁難。

宿舍申請：

HOAS 的宿舍大約四月初會開放申請，有不同的房型可以選擇，但都非常搶手，建議一開放時就速速申請。

我住的是 **Room in a Shared Apartment**，有自己的房間，但和其他五位交換生共用兩間浴室和一間廚房。

HOAS 分配宿舍時會將交換生打散，很可能不會和亞洲交換生住在一起，像我的室友就只有一位台灣人，其他分別來自義大利、比利時、葡萄牙、德國。在相處上可能要花一點時間適應歐洲人的生活習慣，也同時是非常特別又難忘的體驗。

HOAS 的宿舍遍布整個赫爾辛基，我這次比較幸運住在 **Pasila** 的宿舍，旁邊就是火車站和地鐵站，交通非常方便。車站內有一個共構的超大的 **Mall**，裡面有四五間超市和理髮店、服飾店等等，應該可以說是生活機能最好的一間 HOAS 宿舍。