



交換生活報告

姓名：賴元平

系級：企管五

學號：107305015

交換學校：Hanken School of Economics

交換學期：111-1

一、 交換學校及選課介紹

1. 交換學校介紹

漢肯經濟學院 (Hanken school of economics) 成立於 1909 年，是北歐歷史最悠久的商學院之一。主校區在赫爾辛基 Helsinki，另一個校區位於瓦薩 Vaasa。Hanken 是一座擁有 AACSB (國際商管學院促進協會)、EQUIS (歐洲質量改善系統) 以及 AMBA 三項國際認證的學校，順帶一提，政大商學院也擁有 AACSB 以及 EQUIS 認證喔! Hanken 目前已和全球 37 國共 125 所頂尖名校締結合作關係，2015 年英國金融時報 Masters in Management 排名全球第 67 名。

而大家到芬蘭交換，不免俗就會問你芬蘭語難不難學，不過 Hanken 是一所瑞典語的學校，因此在學校內一定會有學習瑞典語的課程，但芬蘭語就不一定，如果當學期沒有，又有興趣學習可以寫信給負責交換生的老師 Towa 詢問，不過說真的芬蘭語真的很像天方夜譚，學習瑞典語可以在瑞典和芬蘭使用，不過學習芬蘭語只能在芬蘭使用 (全芬蘭有 70% 以上的人口會說瑞典語，有 90% 以上的人口會說英文)。

Hanken 雖然是一間瑞典語學校，但是還是有很多英語授課的課程，所以不用擔心。而上述有提到 Hanken 有兩個校區，沒意外交換生會安排在赫爾辛基的赫爾辛基校區，而赫爾辛基校區很小，就只有一棟 L 型四層樓高的建築物，但麻雀雖小五臟俱全，有 24 小時開放的自習空間，也有小巧的食堂，不過很可惜的是沒有健身房或是體育館，不過有這方面需求將在後面生活與文化提到。

Hanken 有專門接待交換生的組織 Exchange Committee (EC)，每個 Tutor 都很樂於幫助交換生，會舉辦很多派對、野餐和出遊，有興趣的話可以多參加認識新朋友。提醒一下，交換生的出遊活動通常有人數限制，因此要記得在第一時間報名，我就因為晚了 4 分鐘而錯過第一個 lake trip，而後面的 Stockholm trip、Tallinn trip、Lapland trip 我都因為已經安排自己的旅行沒辦法參加，不過這些地方都離芬蘭很近，所以我也都在日後補齊，不過沒有跟交換生朋友們一起去到確實有點小可惜。

2. 選課介紹

Hanken 每個學期又分成兩個 Period，每個 Period 都要分別選課，不像政大會有一些學年整開課會灌檔，大多數的課程是學期課，兩個 Period 的課互相不會卡到時間，選課相當自由。學校方在開學的時候會建議交換生盡量選到 30 ECTS，相當於台灣的 12 學分，不過這不是強制的，政大商院交換退回保證金的最低學分要求是至少通過一門課，因此如果你已經沒有學分壓力，非常建

議把有興趣的課程集中在上半個 Period，可以體驗在全英文環境下學習、討論、報告、考試，而下半個 Period 可以選一些遠距的課程，或者不修習課程，把握在歐洲短暫的時光多遍歷一些不同的國家，對你也會是極大的收穫。

而 Hanken 的選課制度非常彈性，可以一開始多選一些課程，然後覺得不適應或是時間卡到再去退課，期末考前一週都還可以退課。像是我原本下半個 Period 也有選一些遠距課程，不過旅遊時在排太滿了，因此我上了幾次課後就選擇退掉。

而也在這裡提醒大家一下，Hanken 對於學術倫理十分重視，像是作業就是必須依照開學後的 orientation day 會安排的「教你如何正確引用文章來撰寫作業」課程的指引來正確標明來源出處，學校對於抄襲 plagiarize 更是嚴重禁止，每一份作業繳交後就會進到電腦資料庫內做交叉比對，千萬不要存有僥倖心態，我有朋友就是因為不小心把她的作業發到群組，然後同組組員抄她的作業，結果被教授約談後，兩個人都當掉了，所以說 orientation day 的這堂課請好好專心上，在課後也會要求交兩篇文章以檢視你有沒有真的學會正確引用。

以下附上我的選課，總共 11 ECTS:

	學分數 (ECTS)	內容	學期	是否 修完
Orientation Course– Exchange studies at Hanken	1	兩天的新生日，這門課是交換生直接灌檔，會有各種老師向大家介紹芬蘭、Hanken 以及在這邊會需要知道的东西，兩天結束後還有一個「如何正確引用文章」的工作坊，需要繳交作業，必須使用正確格式來引用，算是一個小練習，只要有認真聽應該不會太困難。	上	是
Nordic Organisations in Contemporary Business	6	主要是介紹北歐組織的企業文化，從很多不同面相來介紹北歐企業重視的價值。我個人覺得是很值得的一門課，大推。期末有一個小組報告，還有一個 2000 字左右的心得，可以一窺北歐企業強大的秘密。	上	是
Principles of Wealth Management	2	這是一堂線上課程，在 learning future 的網站上線上課程，老師的影片都已經預錄好了，而中間會請經濟學大師 Dr. Björn 來講解，如果已經修	上	是

		過財管和經濟學再來上會很輕鬆，不過同時也能獲得很多全新的觀點，最後需要完成一個線上考試還要繳交兩份作業，是一堂輕鬆愜意的課程，推。		
Swedish as a Foreign Language 1A	2	Hanken 是一所瑞典語教學的大學，所以有瑞典語課程也並不奇怪。一周上兩次課，一次 1.5 小時，不過早 8 上課有點痛苦。課堂間會有些小活動，還有一些小作業，以及期末考試，其實就跟在政大學外文很像，不過由於瑞典語跟德文很像，所以去抱會德文同學的大腿準沒錯。我也在這堂課認識兩位好朋友，後面讓我會一大早想爬起來去上課的動力也是那兩位朋友~（芬蘭越靠近冬天真的越難起床哈哈，一開始班上有 50 多人，但是到後面剩下大概 15 人左右）	上	是
Climate Change and Electricity Trade	6	主要在講歐盟關於氣候變遷防治的法規，是一門法律相關的課程，老師會提供課程資料，要你自己研讀，並提供 Essay 的題目，只要根據題目寫完報告就可以拿到學分，不過歐盟的文章讀起來真的艱澀，真的需要花費很多時間反覆閱讀才看得懂，而最後 Essay 的題目我覺得還蠻難的，我自己抽到的是 Mobility-as-a-Service，完全沒概念:)，後來因為旅遊安排就退掉了	下	否
Project Management	8	這堂課有點像是政大的管理學課程，不同的是老師就丟了 20 多份 PPT，然後每一份都像是王正偉教授的上課簡報，都是密密麻麻的文字，不過是全英文。最後成績看期末考筆試，出題來自老師的簡報，雖然有給考古題，但真的完全不知道這堂課在幹嘛，所以看完 syllabus 後馬上就退掉了:)	下	否

二、 生活與文化

1. 芬蘭簡介

芬蘭 Suomi / Finland，是位於歐洲北部的國家，也是北歐五國之一。國土由芬蘭本土及 17 萬 9 千多座島嶼所組成，分為 19 個行政區含 309 個市鎮，面積約 33.8 萬平方公里。芬蘭含有湖泊約 18.8 萬個，因此擁有「千湖之國」的美稱。芬蘭西北方連接瑞典，北臨挪威，東面與俄羅斯接壤。西面被波的尼亞灣環繞，西南面面臨波羅的海，南部為芬蘭灣。

芬蘭人口只有 550 萬，大概是台灣的 1/4，不過人口多集中在芬蘭的南部，官方語言是芬蘭語和瑞典語，但芬蘭擁有良好的高等教育，全芬蘭超過 90% 的人會說英文。芬蘭是世界高度的已開發國家和福利國家，國民享有極高標準的生活品質。聯合國公布的《世界幸福感報告》中芬蘭在 2018 至 2022 年連續五年排為世界上最幸福的國家。

或許你曾經聽說芬蘭人很冷漠，但其實是他們很害羞，尤其是當與鄰居同時開門的時候，他們會縮回門後，等待對方離開後再出去，不過其實他們很友善，如果你遇到困難，大多數的人都很樂意協助你。而芬蘭的治安也超級好，路上很少看到警察，他們沒有派出所，只有警察總部，可見大家都很守秩序，每次旅遊結束後回到芬蘭都特別覺得安心，不用害怕東西被摸走。

至於天氣，我到的時候 8 月底，氣溫大概在 15 - 20 度左右，不會太冷，好天氣很適合到海邊散步玩耍，是一個跑步也不會流汗的天氣。但 10 月開始溫度會急遽的變冷，日照時間也會縮短，大概到冬天下午 3:00 太陽就下山了，而 11 月初沒意外就可以看到下雪，溫度大約是 0 度到-5 度。這時積雪結冰的地面會特別滑，所以政府會灑很多小石頭防滑，不過效果有限，建議還是買一雙好一點的鞋子比較實在。所以說請把握夏天的時光到戶外走走，冬天就在市內吹暖氣和朋友們喝酒聊天哈哈。

2. 日常生活

食：

如果來芬蘭不會煮飯，天天外食，那伙食費開銷會很可觀，在芬蘭外食一餐動輒 10~20 歐元，非常建議自己煮飯，而食材的價格與台灣相差不大，肉類比較貴，但是雞蛋、牛奶、馬鈴薯、義大利麵等都相當便宜，如果好好的計劃要料理什麼，一餐分攤下來可以壓到 3~5 歐元都不是問題。而跟大家分享幾道交換生省錢又美味的料理，烤馬鈴薯鮭魚、親子丼、魯肉飯、各類義大利麵

而如果你想要吃外食，又不想花很多錢，非常推薦芬蘭的平日午餐中餐吃到飽或是壽司吃到飽，只要不到 15 歐元就能吃爽爽，重點是可以從早上 10:30 吃到下午 3:00，吃完後就不用吃晚餐了，我每周會固定報到一次，最推的兩間餐廳分別是在 Pasila 車站內 Tripla mall 裡的錦官庭中餐吃到飽和在赫爾辛基西南方的 Haru sushi 壽司吃到飽，我是這兩間的常客哈哈。

阿在交換的時間很多，也很建議跟其他國家的交換生可以舉辦料理之夜，像是我就找了 6 個其它不同國家的朋友，每兩周聚餐一次，每個人要負責煮一次自己國家的餐點請其他人吃，能品嚐異國料理還能交朋友，非常推薦有機會可以試試看。

衣:

到北歐交換最需要的就是保暖的衣物和防水防滑的鞋子，因為在冬天動不動就會下雪，路面會結冰，好在芬蘭雖然物價高但城市裡有很多二手商店，最推薦的二手衣店就是 UFF，這是連鎖的二手衣店，品質和價格都很可以，如果幸運的話遇到換季，還會有均一價，每天降價 1 歐元，從 7 歐開始到 1 歐的活動，我就在每件衣服 3 歐元的時候買了好幾件毛衣，真的賺爛。

而鞋子我推薦可以買當地品牌，我買的雪靴是 HH 牌的大黃，有點像是 Timberland，但是是北歐品牌，原價 150 歐元，我買的時候 99 歐元，真的要趁換季的時候去撿便宜，一雙好的鞋子讓你不會在芬蘭一直滑倒真的很讚，重點是我穿這雙鞋走了 21 個國家，不怕颶風下雨，真的早入手早享受。

住:

芬蘭的交換生大多都是住 HOAS，如果不是 HOAS 的話，一個月的房租可能要 500 歐元起跳，所以千萬在一開始開放申請的時候就去申請。我那時候住是一個月 433 歐元含水電費，6 人房，其它室友都來自不同國家，每個人有自己的房間，兩個廁所、浴室、廚房。我跟我的其中三位室友感情很好，晚上都會在廚房吃晚餐聊天。在申請的時候他會問你想要怎樣的房型，那就一自己的需求選擇。

不過要特別注意的時候，芬蘭的鑰匙很特別，他裡面有晶片，一支鑰匙可以開所有的鎖，不過自己的房間也有鎖，所以一不小心把鑰匙留在房間內出去上廁所把自己反鎖的話，很抱歉這樣就要 30 歐元開鎖費，小技巧就是，你信任室友的話就乾脆把鑰匙插在房間門上，或是鎖上有一個樺，把他往上撥門就不會鎖起來了，不過你還是不放心，那就把鑰匙掛在脖子上就不會忘記了:)

行:

芬蘭在赫爾辛基的交通很方便，尤其如果你又是住在 **Pasila** 的話，基本上交通有公車、路面電車 **tram**、火車、地鐵、**e-scooter**、計程車、走路可以選擇，建議你可以抵達芬蘭前就先下載 **HSL** 的 **APP**，他把所有交通和購票整合在一起，芬蘭是第一個實踐 **MaaS** 的國家，真的超級方便。

阿交通費的部分，學校在 **orientation day** 會給你一張在學證明，你就按照 **Towa** 的指示到赫爾辛基車站的 **HSL** 服務處買交通卡，**AB** 區一個月 **35** 歐元真的是不能再更便宜，注意，機場是 **C** 區，搭火車的時候要再去買 **BC** 區的票，千萬不要隨便逃票，被抓到就是 **70** 歐元，真的很痛，除非你覺得你跟大衛一樣是天選之人，不過我相信在 **95%** 的信心水準下，你不是的。

樂:

芬蘭的生活真的很平淡，不過看你的興趣還是能找到你喜歡的事物。如果你喜歡藝文活動，芬蘭有大大小小的博物館美術館；如果你喜歡體育，好天氣的海邊或球場會有許多人在從事各種運動，冬天還可以溜冰（推薦 **Tapiola icepark** 溜冰，**5** 歐元租鞋子就可以滑 **1** 小時）、滑雪，而健身房你可以去 **Unisport**，可以申請一個月或四個月，如果一次申請四個月，持學生證申辦的話折扣完大概是一個月 **30** 歐左右，健身房東西蠻齊全的，而且還有課程可以上；你喜歡逛街，芬蘭在地品牌 **Maremekko**、**Ittala**，各種二手商店像是 **UFF**，你千萬不能錯過；你喜歡旅行，芬蘭的 **Porvoo**、**Turku**、**Tampere**、**Rovaniemi** 都很值得一遊，總之就看你喜歡什麼，那就去做什麼，不要浪費寶貴的交換時間。

對了，忘記提到芬蘭的最大娛樂之一 – 桑拿，推薦兩個桑拿，一個是學生票 **13** 歐元的 **seapool sauna**，他比較現代，大多觀光客會去那裡；另一個是 **sompa sauna**，他比較原始，甚至有些當地人會裸體，但優點是完全免費，你可以在洗桑拿的時候遇到形形色色的人，和他們聊天很有趣。我只去過 **seapool sauna** 兩次，大多都是去 **sompa sauna**，至於傳統的桑拿究竟如何，就由你自己去體會吧，反正我現在最懷念芬蘭的還是桑拿。

三、 交換注意事項

Hanken 對於交換學生十分重視，因此在一開始跟你確認通知還是你有問題詢問都相當迅速，只要參照學校方的信件內容，按部就班地完成基本上都沒什麼太大的問題，而以下就提供大家兩項我認為比較重要的資訊。

1. 重要時程

- 3/14 收到 Hanken 信，線上填資料還有上傳檔案
- 4/1 開始申請 HAOS 住宿
- 5/16 收到 Letter of Acceptance
- 5/16 收到 user agreement 簽名並上傳
- 5/20 交 500 歐元 Hoas deposit 並寄出 agreement 和收據
- 6/17 申請居留證並線上預約時間
- 7/1 收到 Hoas 確認住宿信
- 7/2 收到 Hanken 帳號密碼
- 7/5 申請役男出入境許可
- 8/1 開始選課
- 8/8 填好 Arriving Form
- 8/21 申請 Buddy Program
- 8/23-24 這之間抵達會有 tutor 帶你去宿舍
- 8/25-26 Orientation day (新生訓練課程)

2. 居留證

第一次辦居留證一定很緊張，明明其他同學都是辦簽證，為什麼我要辦居留證，不過辦完後對你來說以後真的很方便，尤其當你 3 個月申根國免簽過期，然後又從非歐盟國玩回來芬蘭，你一定會很感激你有居留證，不過當時我申請的時候是參考網路上的文章，他寫的很詳細，因此我決定直接貼給大家，在辦理的時候其實只要按照申請網站的指示，把資料備齊，通常就不會有什麼大問題，最重要的是早點預約落地後去移民署的時間，越早越好! 因為真的很多人申請，他們一天有 20 多個櫃台還是很難消耗人流。

文章連結:

<https://medium.com/@minervaliu/%E8%8A%AC%E8%98%AD%E4%BA%A4%E6%8F%9B-minerva-in-finn-9d452d0f966d>

芬蘭移民署網站:

<https://enterfinland.fi/eServices/Account/Login?ReturnUrl=%2FeServices%2Fole%2Fopi%2F12729265%2Fstep%2F1>

3. 額外資訊

如果你還有什麼額外的問題不懂，都歡迎私訊我詢問，希望大家都能享受美好的交換生活，交到好朋友，體驗看看歐洲不一樣的風情 ~

IG: @laiyuanping0630 / FB: 賴元平