



交換生活報告

姓名：洪紫瑄

系級：國貿碩三

學號：109351024

交換學校：Hanken School of Economics, Helsinki

交換學期：2022 Fall

一、交換學校介紹和課程

交換學校介紹

漢肯經濟學院 (Hanken School of Economics) 是一個主要使用瑞典語授課的芬蘭學校，於 1909 年建立，是北歐國家中歷史最悠久的商學院之一，同時擁有 AACSB、AMBA 和 EQUIS 三重認證，有兩個校區，分別在 Helsinki 和 Vaasa，主要以英文和瑞典語授課，其中 45% 的學士班課程是英語授課，65% 的碩士班課程為英語授課。

漢肯的位置位於市中心，交通十分便捷，校門口有 tram，從學校走 5 分鐘會到 Kamppi 這個地鐵站，而走 10 分鐘則會到赫爾辛基車站。

在 orientation 的那兩天，會有老師簡介學校的資源，並帶領同學認識校園，雖然漢肯只有一棟樓，但還該有的還是有，像是有很有設計感的圖書館、學餐、教室等，其中很特別的是學校有安排兩小時巴士的 guided tour，我覺得超讚的，可以在車上認識赫爾辛基主要的景點。

漢肯有 Exchange Committee，在學期間經常辦許多旅遊、派對和活動，我有參與 10 月的一日遊塔林（坐郵輪到）、12 月的六天五夜的拉普蘭旅遊，其中拉普蘭我們是坐巴士去，大約 12 小時，雖然很久但也是不同的體驗，在那裡我們是住小木屋，參與冰上卡丁車、馴鹿雪橇和哈士奇雪橇，覺得都還不錯，也不會很貴，很推薦大家參與！

課程介紹

漢肯一學期分為兩個 period，分別是 period 1 和 period 2，period 1 是從 8/29~10/22，period 2 是從 10/24~12/17，最後一週為考試週，漢肯退課很自由，在考試週前都可以退課，建議可以在一開始多選一些有興趣特別的課，之後可以在衡量是否要修，我總共修 23 ECTS，period 1 修 15 ECTS，period 2 修 8 ECTS，以下為課程簡介。

Period 1	課名	內容	學分 ECTS
	Business Terminology	線上課，每週會有一些 exercise，主要是有關商業的英文，評分依據為平常的 exercise 和期末的線上考試	2
	Elementary Finnish I A	這堂課是後來才開的，主要適用芬蘭語和英語混合授課，教如何自我介紹和一些生活的對話，評分依據為課堂參與、口試和筆試	3
	Introduction to IP - IPR is the New Black	線上課，主要是在介紹歐洲的智慧財產權，每個章節都會有閱讀的資料，評分依據為每個章節的小考	2
	Nordic Organizations in Contemporary Business World	主要介紹北歐機構的特色，每週有老師講解特色，其中幾週會有講師演講，評分依據為小組報告（挑一個北歐公司介紹）、出席率和 learning diary	6
	Orientation Course - Exchange studies at Hanken	這是個交換生必修課，包含兩天的 orienttation，同時會介紹學校和芬蘭，主要是	1

		教如何寫學術報告避免抄襲，評分是兩個書面報告	
	Swedish as a Foreign Language 1C	線上課，每週會有資料可以閱讀和一些 exercise 可以練習，評分依據為最後的 assignment	1
Period 2	Academic Writing: Apprentice Level	線上課，每週會有素材可以閱讀，同時會有小作業，主要教如何寫論文的 introduction，評分依據為每週的 exercise 練習、寫作的 assignment 和最後參與 feedback session	2
	Climate Change and Electricity Trade	線上課，主要介紹氣候變遷的法規，老師每週會提供素材閱讀，評分依據為指定的書面報告	6

二、生活和文化交流

芬蘭簡介：

芬蘭於 1917 年 12 月 6 號獨立，為北歐五國之一，並在 1995 年加入歐盟，在芬蘭很容易就可以看到森林和湖泊，並有千湖之國之稱，此外，這裡的治安也很好，很適合在這裡居住生活！

生活簡介

食：

相較於台灣，芬蘭的外食較昂貴，通常交換生會選擇自己煮飯，花費相較下會較低，食材可以去超市買，例如：Prisma、K-market、S-market、Lidl 和 Alepa，如果想做亞洲料理，可以去亞洲超市購買食材，例如：嘉和亞超。

但我通常是以外食為主，漢肯有學餐，我覺得還不錯吃，每週五是 pizza Friday，一餐也才 2 或 3 歐，所以其實也不貴，也可以去其他大學吃學餐，像是 University of Helsinki 和 Aalto University，我也很常去吃，芬蘭的鮭魚湯也不錯，是目前我在芬蘭最喜歡的食物，速食的選擇也很多，像是 hesburger 和 friends&brgrs，我覺得也是個外食好選擇。

衣：

我從台灣大概只帶 3 套冬季衣服來，因為芬蘭有很多買衣服的選擇，像是大家熟悉的 H&M 和 Zara 等，所以建議學弟妹其實不用帶多少衣服來，因為我被分配到住在 triple mall 附近的宿舍，所以其實 mall 裡，就很多衣服品牌可以選擇，如果想買冬季衣服，但覺得台灣用不到，也有二手衣服店，如：UFF，同時也有 recycling center 可以回收衣服。

住：

漢肯會寄 email 給交換生有關 Hoas 住宿的資訊，有 3 種房型可以選擇，分別是 a room in a shared apartment、studio apartment 和 shared studio apartment，依照自己喜歡的排志願序，我是被分配到 6 人間的 shared apartment，就是每個人一間雅房，共用一間廚房、兩間廁所和一間浴室，一個月房租為 433 歐元，同時它有附傢俱，不用買枕頭、床單之類的東西，宿舍的位置超級好，位於 Pasila 火車站附近，且連接一個 Mall，到中央車站只要 5 分鐘，所以生活機能很好，有火車、公車和電車，如果很常出國旅遊，從 Pasila 搭到機場，只要半小時，整體來說我覺得 Hoas 宿舍 CP 值很高，推薦學弟妹早申請宿舍。

行：

Orientation 的那兩天，學校會叫你填寫一張學生交通申請表，填寫完給學校蓋章，拿去中央車站的 HSL 辦事處，就可以買學生月票，那時候我是直接買 4 個月 148 歐元 AB 區的月票，平均一個月才 37 歐，算很便宜，因為通常一趟 AB 區的交通票就要 2.8 歐了。

樂：

芬蘭人的家，幾乎都會有桑拿，也是來芬蘭必體驗的活動之一，剛好 Hoas 提供的宿舍頂樓就有桑拿室，但記得要先線上預約時段，我常常和室友去樓上做桑拿，很能放鬆身心，其他還有兩個戶外桑拿很有名，分別為 Allas Sea Pool 和 Sompasauna，那時在宿舍附近的健身房 Fitness24Seven 在促銷前兩個月月費半價，所以那時就跟室友一起報名了，不僅 24 小時都可以去健身房課程，還有各種健身課程可以參加，其中也有英文授課的健身課程，我覺得課程上的很好，所以就參加很多課程，另一個推薦的娛樂就是逛博物館，光是赫爾辛基就有很多博物館可以逛了，此外，冰上曲棍球比賽也是個不錯的娛樂，在赫爾辛基就有比賽可以看了！

三、交換注意事項

重要時程

3/10 收到 Hanken email 在 Mobility 上填寫相關資料

3/21 收到 Letter of Acceptance，並繳交學生會費

4/1 Hoas 宿舍申請

5/2 收到 email 通知加入交換生 FB 社團

5/16 收到宿舍通知繳交 deposit

5/19 簽署 User Agreement 並上傳

5/23 收到 Hoas 宿舍確認信

6/9 收到 Hanken 帳號和密碼

8/7 收到 email 申請 Buddy

8/8 收到 email 填寫接機相關資訊

8/23~8/24 有 Hanken 學生接機服務

8/25~8/26 Orientation Days

8/1 開始選課

8/29 開學

申請居留證

網路上可以查到許多申請芬蘭居留證的資訊，根據學長姐的經驗，去芬蘭交換的學生，申請的是居留證，可以先用申根國家免簽 90 天入境芬蘭，在當地辦理居留證，在台灣機場櫃檯 check in 時，有被要求看 Letter of Acceptance，因為我來回機票買的時間超過 90 天，在入境芬蘭時，就將相關文件（Letter of Acceptance、住宿資料和保險）給海關看就可以順利入境。

首先在台灣時，可以先在 <https://enterfinland.fi/eServices> 線上填寫資料，再到 <https://migri.vihta.com/public/migri/#/reservation> 芬蘭移民署預約時間確認身分，建議能越早預約越好，可以預約剛到芬蘭的那幾天，因為很多預約的時間，很早就會被預約完了，加上移民署需要時間處理居留證，我是 8 月 24 號到芬蘭，那時我是在 5 月 17 號預約到 9 月 5 號的 Finnish Immigration service (Malmi service point)，那時因為我 9 月底要出國旅遊，所以為了早點拿到居留證，我有時間會到網頁上刷新時間，剛好我有看到 9 月 1 號的時間，所以我就改成 9 月 1 號去芬蘭移民署驗證身分、按指紋和付款，9 月 16 號就到附近的 R-kioski 領取我的居留證，大約兩星期就可以拿到居留證，但根據學長姐經驗，通常一到兩個月才會拿到，所以還是建議學弟妹早早預約移民署時間！

＊在學期初學校會寄來要申請 Finnish Identity Code，但因為居留證上就有了，所以不用預約時間申請

＊有問題的話歡迎聯絡我！

rita1850508@gmail.com

FB: [洪紫瑄](#) | IG: [@rita1850508](#)