

Aalto University School of Economics

2010 Spring 生活報告



企業管理學系四年級

95305060

邱子瑜

21.7.2010

目錄

1. 我的學校在芬蘭.....	1
1.1 學校介紹.....	1
1.2 修課制度.....	2
1.3 選課	2
1.4 課程	3
1.5 圖書館	5
1.6 學生會 KY.....	5
2. 芬蘭生活.....	6
2.1 食.....	6
2.2 衣.....	6
2.3 住.....	7
2.4 行.....	7
2.5 銀行與開戶	9
3.其他注意事項	9
3.1 簽證	9
3.2 旅遊建議.....	10
4.附錄.....	11



1. 我的學校在芬蘭

1.1 學校介紹 -Aalto University School of Economics

赫爾辛基商學院(Helsinki School of Economics ,HSE)·2010 正式與 University of Art and Design Helsinki 和 Helsinki University of Technology 合併為 Aalto University。原 HSE 變為 Aalto University School of Economics。

School of Economics 本身·通過美國 AACSB¹、英國 AMBA²、歐洲 EQUIS³世界三大商管國際認證機構的認證；是全球一千多所商管學院中·榮獲此三冠王殊榮的 48 所院校之一；同時也是 CEMS⁴和 PIM⁵中非常活躍的成員。2009 年·Eduniversal 商學院評比·為世界排名第九。



¹ AACSB · The Association to Advance Collegiate Schools of Business · 商管學院促進協會

² AMBA · Association of MBAs · 英國工商管理碩士協會

³ EQUIS · European Quality Improvement System · 歐洲質量發展認證體系

⁴ CEMS · the Community of European Management Schools · 歐洲管理學院聯盟

⁵ PIM · Partnership in International Management · 國際商管學院合作組織

1.2 修課制度

這所學校的學期分為春季、秋季兩學期，每學期又分為兩個 period，兩個 period 中間有一週的考試週。以春季班而言，學期大約五個月的時間，一二月為第一期，三四月為第二期，五月整個月則為考試月，因此在修課期間的安排上，彈性很大。

課程方面，有單一期結束的課程、橫跨兩期的課程、密集課程、不用上課自己閱讀僅須考試的課程。另外，學生在修課期間，可以隨時停止修習已登記的課程。考試方面，有三次考試的機會，可以自己選擇時間，或者對於先前成績不滿意可以再考。假使沒有去考試，等於沒修這門課。

成績評量方面，由今年 2010 改為六級評分制，由低到高為 0 至 5。但事實上，成績單上只會顯示有 pass 的課程，因此最低是 1，假使該科目 fail(0)，則該科目不會出現在成績單上，也不會顯示你修過這門課。

1.3 選課

學校使用的選課系統叫做 WebOodi，交換學生要到 Orientation 那天，才會拿到 ID number 跟密碼，才能自己登入系統選課。在學期開始前，會收到交換學校助教寄的課程初選單，基本上只需要填寫第一部分就好，之後要修的課程依然是可以更改的。初選單的用意是助教可以依據你的初選單，針對部分有人數限制或是登記提早結束的課程先幫你登記，保留位子。

課程的登記時間，基本是從課程開始前一個月左右開始開放登記，即在第一期期中，要記得登記第二期的課程。另外，跟政大選課登記不一樣的是，登記的那堂課是只有包含正課部分的，實習課與期末考試通常都是需要另外再登記的，要記得在考試登記結束前去登記，否則就只能用金錢來交換考試的資格了！！

基本上，這邊的教授重視的學生想要學習的態度，假使想修的課沒登記到，可以在第一堂課的時候，直接去課堂找教授，如果教授同意，他會直接把你加入課程的名單，那你在選課系統裡，就可以看到那堂課出現已登記的課程清單中；要注意的是，由此管道加入課程登記清單的課，是沒有辦法由清單中 remove 掉的。(其他自行登記的課程，基本上，在最後考試前，都可以隨時 remove 掉)

交換生是屬與 non-degree study，大學部或是研究所的課程都可以修習，社會人士就讀的 open University 的課程，也可以修習(選課需要另外與助教接洽)。

1.4 課程

這邊英語教學的課程選擇非常多，教授也很國際化，和政大比較不同的是：同學很會發表自己的想法，就算不知道，還是會講出自己覺得怎麼樣；教授非常注重自學與學習的累積，重視每次的作業、課堂的練習與討論，很多課程是必須每項課堂要求都有通過，最後才能拿到成績。

我覺得 poster session 是比較特別的一種發表形式，在台灣，很少用於課堂或者學子到業界的成果發表，但是在這邊卻很常見。poster session 是各團隊同時將成果以幾張的投影片呈現，貼在牆上，團隊成員在 poster 前替觀摩者講解、報告，進行互動。比較像是一種開放性的討論與分享，和台灣常見的站在台上簡報非常不同。

我共修了四門課，旁聽過兩堂課。在以下作簡單介紹：

Business Communication

這門是大一的必修課，有一班約三十人的人數限制，所以交換生想修基本上要到課堂去請教授收你，這堂課有好幾位教授開課，open University 也有開。我這堂課的教授是一位有到美國工作過的芬蘭教授，是一個蠻會鼓勵學生的教授。

這門課教的式一般商業溝通的書信、商業備忘錄、簡報技巧...，有五個作業，兩個考試；作業個人和兩人一組都有，是依據上課內容的應用練習。平均每週交一次作業，並在課堂與同學進行作業的互評跟討論。這門課實用，壓力也不會太大，上課是教授重點提示、課堂實作練習，每週上課時數是六小時，但實際上課時間只有將近四小時左右，因為教授會留時間讓學生可以自行寫作業或討論作業。但是，最多只能缺席一次，而且所有作業都要繳交才會 pass。

Doing Business in Asia

這門課開在第二期，每周四小時的課程，會有課程教學、個案討論、外賓演講。教授會邀請亞洲國家的教授、亞洲業界的主管來演講，讓學生對亞洲的商業市場有些許的認識。像是來自日本、印度、蒙古...。

今年的教授是位美國人，Elizabeth L. Rose，一位非常好卻也非常嚴格的教授，我很喜歡她。教授非常注重自我的學習與小組討論，因此，作業負荷非常重，每週繳交一份閱讀報告、一份小組個案討論報告，每週要閱讀四至五篇 paper，共近百頁的 paper。但是期末只要繳交一份團體期末報告，沒有考試。

Introduction to Project Management

這門課每次講授人都不一樣，是依專案管理中不同的主題，請該領域的教授前來講授教材。不重視出席，只需要繳交一份用 office Project 軟體進行專案規劃的作業、通過考試。對於有修過作業管理的同學而言，對專案管理有些概念，這門課很容易；就算完全沒概念，只要有讀考試，也很容易拿到學分。缺點是，部分教授的講授真的頗無聊。

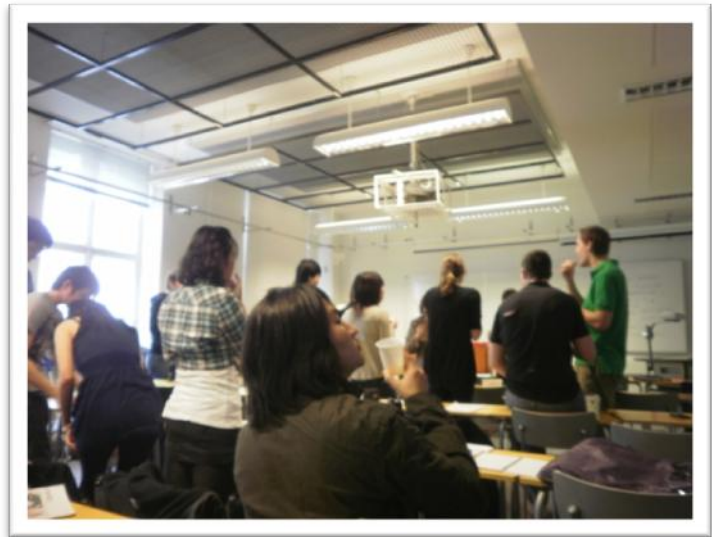


Introduction to Finnish Language and Culture

教授是 Merja 跟 Christina，前者負責語言，後者負責文化部份。這是專門給交換生的課，主要是學簡單的芬蘭語和了解芬蘭文化。

我很推薦這門課，畢竟來芬蘭一定要多了解芬蘭呀！

上課很輕鬆，只要缺席少於三次、做一次介紹芬蘭的簡報、考試，很容易 pass。而且有三次的 excursion，帶你實地去了解芬蘭的歷史與文化。



Business to Business

Marketing

這是一門很重也很實務的課，每週兩次上課會有一次是外賓演講，每堂課都要交上課筆記與心得，另外還有分組期末報告，是替芬蘭公司做行銷專案計劃。這門是很進階的行銷課程，教授也非常的盡責，又可以跟芬蘭本土公司合作，相信是可以學到很多。在 HSE 的行銷課程，負荷量都很大。

Enterprise Application

這門課是跟 ERP 相關的課程，每週上課三次，有外賓演講、教授講課，但收穫實在不大；課程要求，要繳交三篇摘要、考試、分組個案報告。這門課也不難，是容易拿到學分的課。

1.5 圖書館

HSE 圖書館從學校步行約五至十分鐘，是借教科書最好的地方，強烈建議，盡早借閱，以免向隅(通常第一次上課後，當日書會立刻被借光)。

這邊教科書借閱以兩週為限，可以續借一次；有預約書的服務，但預約要收費，而且有預約不一定等的到書，有些課程的教科書很少，也聽過都已經考完試，都還沒等到預約書的情況。若沒書，也可以使用免費的 short loan 服務。(<https://helcat.linneanet.fi/>)



1.6 學生會 KY

HSE 的學生會，舉辦很多活動給交換學生，像是 Sitsi Party、Cottage Weekend、拉普蘭之旅、Black and White Party、Stockholm Trip...。

KY 的 Tutor 制度，和對交換生的照顧，相較於其他學校據說是數一數二的「優」！在到達 Helsinki 那天，會有 tutor 在機場等你，載你到宿舍，免於自行搭車的辛



勞；而每位交換學生都會被分配到某一組 tutor group，約八至十位交換生配兩位 tutor，有任何問題都可以問 tutor；但至於 tutor 對交換生的照顧跟幫助多不多，說實話，就要看個人運氣了！

2. 芬蘭生活

2.1 食

學校餐廳大約 2.5-4 歐元不等，速食店套餐 5 歐元起跳，餐廳一餐 10 多歐元，我最常是自己煮，省錢又可以吃自己愛吃的料理。芬蘭特別便宜的是牛奶，但蔬果種類選擇不多，調理包也較貴，另外很難買到日本牌的調味料，建議可以自己帶沖泡包、雞湯塊、咖哩塊、烹大師等調味料。

關於超市：亞洲超市，Bus 51 (站排位置為 Bus 41 搭往學校方向同) 底站下車，在 Hakaniemi 廣場附近，多是東南亞、中國超市；Lidl 德國超市，在 Kamppi 裡，最便宜但種類較少；K-Market 物品種類最多，但是價格也最高；另外還有 SIWA、ALEPA、S-Market、PRISMA... 等超市，各家超市每週都會有特惠的商品；多注意的話，可以買到經濟又實惠的商品。(附帶一提，要享有 K-Market 的打折優惠，必須要辦會員卡，一張大約 14 歐元左右)



在芬蘭，有許多季節性或者和節慶相關的食物，值得嘗試；像是在 Easter Holiday 前，會有 blini(上圖)、Laskiaispulla；二月五日國旗日-紀念芬蘭國家詩人 Johan Ludvig Runeberg，會有叫 Runebergintorttu(左圖)的一種小蛋糕...

2.2 衣

今年的冬天雪下的特別早也特別冷，前幾年雪季很短下雨比較多。我通常是長版大衣、羊毛衛生衣、毛衣、牛仔褲、毛襪、內有刷毛的靴子、圍巾跟手套；建議手套最好可以防風、保暖，靴子要有刷毛，毛帽、耳罩和口罩(最好戴隱形眼鏡)也可以帶；另外，如果會去拉普蘭，最好帶一件雪褲。如果是春季班學生，到達時會碰到聖誕節的特價，可以自行斟酌要自己攜帶或者到時再購買；除了打折的店家外，可利用的還有芬蘭連鎖二手服飾店(例如：UFF)、跳蚤市場。

2.3 住

在眾多宿舍的選擇中，我個人認為 Ida 1C 是最經濟又實惠的選擇，每個人獨立一房、三人共用衛浴跟廚房，洗衣也免費；雖然離市區、學校有 30 分鐘的乘車距離，但是有一張超值時間的 travel card 在手，可以在期間內無限搭乘 Helsinki 區內的大眾運輸工具，所以很划算。Ida 1C 所在屬於住宅區，附近有大型賣場 PRISMA、森林、運動中心，個人認為是很好的選擇。

住處通常已經有被單、被套、棉被與枕頭，也有前人遺留的廚具餐具，但也可自行至 IKEA 購買，另外，建議自行攜帶網路線跟轉接頭，3M 無痕掛勾也很實用。建議一至芬蘭就可以先播空前往 IKEA 添購所需生活用品！！

要注意的是，申請宿舍時，可以註明不要跟自己同國家的人住一起；通常分配時會讓不同國籍學生住一起，但偶爾也有例外的情形，像我這次就是三個台灣人住一起，雖然方便，但是，相對而言缺少了很多認識他國文化、練習語言的機會。



2.4 行

Helsinki 的交通很簡單，只要持有一張 travel card，所有大眾運輸工具皆可搭乘。在 Helsinki 主要交通為 Tram、Bus、Metro、Train。Tram 逛市中心與遊覽最方便的工具。Bus，住 Ida 的交換生最常使用的交通工具，往 Espoo 的公車在 Kamppi B1 公車總站搭乘，往 Vantaa 機場的公車在火車站搭乘。Metro 只有一條，主要連接東半部 Helsinki。Train，分為 commuter train 跟 long-distance 兩種，前者包含在 travel card 使用範圍，後者需要另外買票。由於芬蘭的火車票很貴，所以建議辦張火車學生證 6 歐元，可以有半價優惠。

在 Orientation 那天，tutor 會帶交換生到火車站 B1 的 HSL office 購買 travel card；travel card 類似台灣的悠遊卡，只是多了充值時間的功能，充值時間，

表示，在期間內，可以無限搭乘 Helsinki 內大眾交通工具。



這次我購買四個月時間和 travel card，約 84 歐元。建議除了充值時間外，可以放一些錢在裡面，因為在市區內單趟搭乘是 2.5 歐元，用卡扣錢，我們屬於 Group2，僅扣 0.85 歐元；而且凌晨 2 點至 4 點 30 的公車不接受時間價值，單趟是 4 歐元，用卡是 3.5 歐元；當跨區搭乘(到 Espoo 或 Vantaa)，直接買票是 4 歐元，但若有 travel card 有錢，只需要 1.69 歐元。

從 Ida 到學校

如果是住 Ida，可以在 Alepa 對面的公車站牌(Ohjaajantie, 1658)搭乘 Bus 41，在倒數第二站(Business School)下車(公車路線與站名約半年會更改微調一次，所以不一定會正確，要再確認)，總之，在看到學校大門後便可按鈴準備下車。

另外，也可到 Ida 後面的高速公路搭車，除了 Bus 47 可直達外，其他像 Bus 42、4 開頭的三碼公車，通常從高速公路會開到 Mannerheimintie 這條路上，在這條路上的前四至五站，可以換直達學校的公車，(像是 Bus 39、Bus 45...，前往 Kamppi 的公車)等。到時可以再自行嘗試。

Journey Planner (<http://www.reittiopas.fi/en/>)，大眾運輸查詢系統，會顯示估計的時間與路線，非常好用，可以輸入地址或站名查詢。(要到達市中心 Central Railway Station，可以在終站輸入 Elielinaukio, Helsinki)

Helsinki 地區交通資訊：<http://www.hsl.fi/EN/Pages/default.aspx>

2.5 銀行與開戶

若要開戶，建議開戶在 Nordea，北歐聯合銀行，然後要開網路銀行。開戶的好處是不用帶著現金，芬蘭信用卡很普遍，幾乎所有的地方都可以直接刷卡，另外如果有需要轉帳，也會比較方便。但並不是每家 Nordea 都有開戶或者存款的服務，開戶可以在中央火車站附近或 Kamppi 裡的 Nordea 辦理，但存款服務在中央火車站附近的 Nordea 則無此項服務。旅支在芬蘭並不流行，如果存旅行支票，不論面額，每張旅行支票要酌收 2 歐元的手續費。Otto，是芬蘭的提款機。在芬蘭以外的地方，提款要付 2+2% 的手續費。

如果在芬蘭開戶僅是希望方便用於線上刷卡付款，我建議自行由台灣攜帶可以線上刷卡的信用卡，而不必開戶。因為當線上刷卡系統的安全性認證較嚴格，我們所擁有的 Nordea 卡往往無法通過認證，原因是交換學生只是短期居住，並不是芬蘭的公民，沒有芬蘭的安全碼(Sequity number)。Nordea 卡的這個問題，當時銀行是建議我找個芬蘭朋友請對方幫忙刷卡。

<https://www.nordea.fi/760000.html>

3.其他注意事項

3.1 簽證

由於交換生申請的簽證必須寄至芬蘭駐香港辦事處辦理，建議直接上網查詢並打電話詢問簽證事宜並及早辦理，尤其是春季班交換生，會遇到年底聖誕節，申辦芬蘭簽證的人會增加，時間也會拉長。

申辦簽證必備文件提醒：

1. 航班訂位(Flight Reservation)：只需要有機票訂票證明就好，不一定要真的搭那班飛機或已付款，基本上簽證期間會依據你的航班訊息來決定。

2. 保險：可以請辦事處 e-mail Sample，基本上辦事處會推薦你可以直接保南山人壽，要注意的是，申辦簽證的醫療保險規定要達 10 萬歐元，投保南山旅遊平安保險 500 萬是不夠的，因為南山旅遊平安保險中，給付項目中有兩至三項是辦事處那邊不承認的，所以，投保南山的旅遊平安保險需要投保到大約 2000 萬台幣左右。



3.2 旅遊建議

行李處理：

寄行李，可以至 Tallinn 寄，今年寄回台灣是 1 公斤 200 元台幣左右。(見附錄)

交通：

1. 離開 Helsinki 的機場，最常使用的是 Tampere 或 Vantaa 兩座機場，在購買廉價航空時，建議把到機場的交通費用也算入。(由 Helsinki 到 Tampere 市區的火車票半價仍需要 14 歐元。)
2. 廉價航空偶爾會有超便宜機票，但通常越早買越好，越接近出發日期票價越高，建議常注意機票價格。
3. 不一定需要購買歐洲跨國火車通行票，但要注意，火車票越早買越便宜；若在當地購買，通常出發日前三天之前還會有優惠；購買前記得詢問是否有學生優惠。

住宿：

1. 建議尋找 CouchSurfing，可以更認識當地文化、與本地人互動
(<http://www.couchsurfing.org/register.html>)

其他：

1. 歐洲各國不比北歐，各國接受的付款方式不盡相同，線上付款、網路銀行很常見，但信用卡跟旅支消費不見得普遍，建議現金、國際金融提款卡、能夠線上付款的信用卡都要具備。

情況一：

在歐洲開戶的卡，通常會有一組密碼，供刷卡與提款使用，刷卡時你可以選擇輸入密碼、或是簽名，輸入密碼是較普遍的方式，而今年，我在荷蘭阿姆斯特丹遇到讀卡機僅接受輸入密碼而無法接受簽名的情況。即台灣信用卡無法使用。

情況二：

德國火車 DB，線上購買火車票後，搭乘時需要信用卡確認身分，所以一定要有自己的信用卡在身上。網路購買火車票時，付款信用卡和搭乘火車時確認身分的信用卡可以不是同一張卡。

4.附錄

About Finland

- 芬蘭文化：<http://finland.fi/public/>
<http://www.genealogia.fi/finnlinks/>
這兩個網站介紹很多關於芬蘭的文化與歷史！非常有幫助的網站。
- 認識芬蘭：
<http://www.visitfinland.com.hk/web/guest/finland-guide/home>
- 簡單芬蘭語：<http://www.hs.fi/english/extras/speakup>
- 赫爾辛基旅遊官方網站：http://www.visithelsinki.fi/In_English/Visitor.iw3
網站內可以查詢在 Helsinki 的活動，或者也可以到中央火車站的旅遊中心，索取活動資訊與旅遊資訊，推薦索取兩個月編成一冊的活動資訊本本。

Live in Finland

- 芬蘭的台灣協會：<http://taiwaneselove.pixnet.net/blog>
<http://groups.google.com.tw/group/twfi>
建議到芬蘭後，可以先到台北駐芬蘭辦事處做個登記，另外，如果有交換學校博覽會，辦事處這邊可以提供旅遊資訊的 DM，但是關於政大的資訊，可能要交換生自行攜帶。(在辦事處有看到台灣別所大學的資訊，但沒有政大的)
另外，在芬蘭的台灣人很少，芬蘭的台灣人協會偶爾有辦一些活動，有機會是可以去參加的。
- Helsinki NEWS：<http://www.hs.fi/english/>
<http://www.helsinkitimes.fi/htimes/> Helsinki Times
- IKEA：<http://www.ikea.com/fi/>

IKEA 有免費接駁公車，最容易的前往方式：中央火車站旁，現代美術館 KIASMA 前的騎馬銅像前搭乘。平日：12、14、16、18 整點前往 IKEA，回程 13、15、17、20 整點由 IKEA 發車。

HELSINGISTÄ TAVARATALOIHIN KIASMA - KELA PUKKO PANGANKIEMI - KELA VANKKA			TAVARATALOISTA HELSINKIIN KELA PUKKO - KIASMA KELA VANKKA - PANGANKIEMI		
Arkipäivä	Lauanapäivä	Sunnuntai	Arkipäivä	Lauanapäivä	Sunnuntai
12.00	10.00	12.00	13.00	11.30	13.00
14.00	12.00	14.00	15.00	13.30	15.00
16.00	14.00	16.00	17.00	15.30	18.00
18.00	16.00		20.00	17.30	

芬蘭圖書館：<http://www.lib.hel.fi/en-GB/>

芬蘭火車 VR：<http://www.vr.fi/eng/>

在赫爾辛基騎腳踏車 Ecobike：<http://ecobike.fi/index.en.html>

沒有雪的赫爾辛基，很適合騎腳踏車，便宜腳踏車出租

寄行李資訊：<http://www.post.ee/index.php?id=5907>

建議寄信詢問，以下僅提供個人經驗的資訊(2010年)

Parcel to Taiwan (non-priority mail service)

✓ 最大標準尺寸：longest length 1.5meters;
longest length+ circumference may be 3meters

尺寸計算：With dimensions 78x50x35cm

→ The longest length: 78cm < 1.5m

Longest length (78cm)+週長(2x35+2x50=170cm) < 3m (2.48m)

✓ 最大限重：20kg

✓ 傳送時間：2-4 週

✓ 收費標準：93+29*[幾公斤]，價位以 EEK 計，Estonia Crone

價位計算：寄 20kg → 93.- + 20kg x 29.- = 673.-

About Travel

機票搜尋：<http://www.skyscanner.fi/>

Coach：<http://www.ecolines.net/index.php?s=84>

<http://www.luxexpress.eu/lang/>

德國火車 DB Train：

<http://www.bahn.com/i/view/GBR/en/index.shtml>