

一、學校介紹

漢肯經濟學院成立於1909年，主校區位於芬蘭首都赫爾辛基市，為北歐歷史最悠久的商學院之一，擁有超過百年的校史，該校更以國際性的學術大學自詡，長期以來致力於經濟及商業領域之學術發展，透過其遍布全球60國逾1.2萬名的校友網絡，和企業界建立緊密的合作關係。

漢肯經濟學院為全球少數同時獲得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，學校目前已和全球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。

(according to 商院交換網站)

自己非常推薦大家來漢肯交換，可能是因為學校規模不大(比綜院還小一個)，交換生人數也不多(我這學期才50幾個)基本上負責國際事務的老師在遇到問題時都能及時協助和給予建議，體驗很好，也在這次交換中交到很多志同道合的朋友!(有一個一直情勒我去他在馬德里的生日派對)

以下將以食衣住行育樂來分享我在芬蘭的交換生活!!

二、食

因為外食不怎麼便宜(基本上都是20歐起跳)，基本上都是以自己煮為主，超市的方面，因為沒什麼台灣胃，基本上都是一般超市就能解決(幾乎沒去過亞超，懶人一個)

如果未來交換是住在Pasila的話，附近的 Mall of Tripla 基本上有所有的超市，我自己平常都是逛Prisma，有點像台灣的家樂福，裡面的商品應有盡有，真的很好逛

還有其他間，像是

LIDL(我朋友說這裡買酒最便宜)

K Supermarket (附有郵局服務，來這裡收信寄信都蠻方便的)

P.S.我覺得這裡超商賣的麵包很好吃，幾乎都是跟這裡的咖啡品牌 Fazer合作，品質還蠻讚的。

外食的部分，只能說芬蘭的美食是Sushi Buffet，光是赫爾辛基，就有4、50間吃到飽，價格相對於其他食物真的超級便宜(午餐都15歐上下)，菜品的選擇可能跟台灣的吃到飽不能比，但不論品質和衛生我覺得都是十分超值的!!

以下推薦幾間覺得不錯的亞洲吃到飽：

Biáng!:

這間真的是過最喜歡的一間，味道雖然偏中國，但每次都都有，六個肉料理、兩個飯或麵、四個菜、再加上沙拉水果甜點，真的超級讚!!

P.S.這家只有平日中午有提供 Buffet, 其他時間都是以單點形式
P.S.帶我在德國交換的朋友來吃, 他也是讚不絕口, 爆吃三晚飯!!

<https://share.google/aQe9mCY7QBEBURjIM>

Nanapo sushi:

比較傳統的 Sushi Buffet, 但他的壽司是真的超級好吃, 鮭魚新鮮的不可思議, 再加上還不錯的其他料理, 我覺得真的超級讚!!

P.S.學生證有優惠

P.S.晚餐的話可以4:30前入座, 這樣都算午餐價格 (蕭貪人的快樂)

P.S.帶爸爸媽媽來吃, 也很喜歡(沒有思鄉之情的人吃都說讚)

<https://share.google/2OKkSxHeW9XrWk6rp>

Sayam9: (這間在 Tampere)

在 Tampere一日旅行的時候吃到真的驚為天人, 有夠泰!有夠正宗!有夠好吃!!
真的拜託來Tampere旅遊的人都千萬不要錯過, 真的太好吃了!!

<https://share.google/AFjEf6mJl0p13XoHz>

三、衣

今年遇到暖冬, 芬蘭一整個不怎麼冷, 基本上出門就靠著在台灣買的防風外套就剛剛好了!
我自己的防寒小技巧就是一定要穿發熱衣、發熱褲, 長袖其實不怎麼影響, 外套和手套真的很重要。

如果要買衣服的話, 這裡的LV據說是全歐洲最便宜的, 我跟我朋友算過, 大概退稅前一個包會便宜個15000台幣左右, 真的算下來超級便宜!

另外想成為一個正統北歐人, 一定要去搞到一個Marimekko的帆布包!Marimekko 可以說是芬蘭的國民品牌, 以罌粟花的圖案最為知名, 如果身上有一個他們的配件真的可以完全融入他們社會了!可惜的是, 他們的帆布包不單賣, 都是優惠活動送的, 所以我的帆布包是在二手店買到的, 一個價格也不貴, 也很能裝, 走在路上真的會有是芬蘭人的錯覺!!

另外芬蘭人也很喜歡逛二手衣店, 其中最有名的UFF幾乎每個月都會有一件一歐元的超級大特賣, 但只能說東西要很仔細的挑, 衣服真的好壞參差差很多, 但每次去都為不小心買了好多東西回家哈哈哈哈哈!

四、住

我在芬蘭的住宿就是跟著學校提供的HOAS網站上租的。HOAS有點像大學聯合租屋網，幾乎所有的大學生都是住在HOAS裡面，有事沒事可以去找朋友串門子也是蠻好玩的!!

Haos有分 Studio (自己的衛浴廚房)和 Shared Room (有室友，共用衛浴廚房)兩種房型，我自己住Studio，一個月是630歐，空間真的超級大，而且都有很多前人留下來的廚具，不需要特別先準備，還有免費的洗衣機和桑拿和公共空間，跟自己在外租屋比真的便宜很多，機能也好，像是我住在Psdiila走路就到火車站，半小時就到機場，十分鐘到市中心，根本超級方便!!

五、行

芬蘭的主要的交通工具是公車還有路上輕軌，另外還有地鐵(主要去一些郊區)、鐵路(去機場、其他城市)還有渡輪(只能去芬蘭堡)，若是買AB學生月票的話基本就除了要搭遠程火車，其他地方幾乎都有包括，而且月票算下來非常划算，也不用自己先去辦，這裡的老師都會協助大家!!

六、育

芬蘭的學年制總共分為五個 period。春季交換的同學會修習第3、第4 period。我分別在第3 period 修了15ECTS，第4 period 修習了4ECTS，再加上1 ECTS的 orientation course 。總共20ECTS。

Orientation Course - Exchange studies at Hanken (1ECTS)

是每個 Hanken 學生都必須選的一堂課，基本上就是參加開學前兩天的 Orientation Day 還有參加一個線上筆試，都是考一些關於在學校會遇到的問題，其實蠻困難的，但是沒有限制考的次數和時空，只要在期限內考到規定的分數就可以輕鬆 pass這堂課。
(幾乎是免費送你一學分不香嗎哈哈哈哈)

Branding Project P3 (4 ECTS) 推

在商院的大家都應該聽說過或比過 l'oreal brandstorm 這個商業競賽。這堂課就是花一個 period 來準備這個商業競賽。沒有正規的上課時間，老師會請一些蠻厲害的CEO來演講或分享關於行銷或是產品開發的經驗分享，還蠻實用且有趣的!

這堂課沒有期末考，期末報告就是l'oreal brandstorm 的校內初賽，表現最好的會直接晉級 Nordic Final，如果不小心贏的話就直接代表北歐去比決賽了，我覺得競爭相較於台灣來說真的小很多，台灣初賽就一兩百隊在爭六個台灣去決賽名額，Hanken 只有修課同學才能比校內初賽，從十隊中選1-2組晉級，機會真的很大，也能在過程中與芬蘭當地的同學一起討論合作，我覺得是一個非常有趣的體驗，大推!

(我的buddy是這次校內冠軍甚至是這次的北歐冠軍早知道就抱他大腿了哈哈哈哈哈)

Swedish as a Foreign Language 1A P3 (3ECTS) 1B P4 (2ECTS)

因為Hanken是瑞典與學校，在Hanken的所有師生幾乎都是以瑞典與作為母語的人，因此課程都是以瑞典語或是英語授課。

但只能說這堂課不推，全程線上授課，很難學習語言和練習口說，導致大部分的學生都沒有認真地在上課，感覺老師也沒有教學動力，想要認真學語言的不推薦這堂課

期末考有閱讀和口說，閱讀全線上，規定在2小時內完成他，題目不難，幾本上都是老師上課教過的內容，有讀書一定過。口說1A是在一分半內全程用瑞典語與學伴聊天、會提早給題目，只要先準備好小抄就沒什麼問題。1B的口說就是2-3人一組錄製一段對話，我們這組抽到討論天氣，也不難，在上課老師給的討論時間就跟組員錄製完畢，還得到老師的稱讚！

Human Resource Management P3 (8ECTS)

人資管理。老師上課主要是以提出問題的方式在進行，可以看到芬蘭同學都超主動地在分享他們的看法，不管好壞都願意去分享，老師都會以很正面的方式去評價或與學生討論，是一個人很好的老師！！

沒有期末考，只有四次的 Case Study。每次都要先自己寫過一遍後，老師會隨機分組，要再和組員討論一次，再一起寫一遍題目。Case都蠻有趣的，不會看得很累，Loading也不重，還蠻輕鬆就拿到8學分了！

Creative Community Engagement P4 (2ECTS) 大推特推!!

真的太喜歡這堂課了!!來 Hanken千萬不能錯過!!

這堂課主要就是讓學生參與公共事務和協助慈善工作。可以獨立或是與各種組織合作完成一個project。我們這組與一個兒童救助組織合作，邀請小朋們一起來進行噴漆活動，除了完成噴漆的彩繪裝飾，我們還協助組織日常的食物配給工作，到赫爾辛基的低收入戶家庭協助他們日常的生活，我覺得這個活動可以讓我們更加地深入芬蘭當地生活，在分送食物的時候我們了解到雖然芬蘭的社會福利做得很好，但是老人的照護和陪伴卻十分缺乏，其中有一個奶奶雖然第一次見到我們卻很開心的一直分享他的生活給我們知道，他還說每個禮拜就是在等今天的到來，聽到其實覺得有點難過，也很慶幸透過自己微薄的力量幫助到需要的人。



協助分發的食物們



為了籌措活動的資金，我們發期義賣活動，賣法式煎餅
(但賣超貴，還好Hanken學生都蠻有錢的笑死)



最後與我們的成品合照!!

這堂課的作業只需繳交一份日記和活動紀錄(製作成影片)

附上影片:

https://www.instagram.com/reel/DJj1g49ifsb/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

七、樂

詳見芬蘭有趣活動分頁

如有什麼疑問歡迎來詢問我(我話很多樂於分享，什麼問題都不怪!)
想要更認識 Hanken 或是對芬蘭交換或是旅行有興趣的同學都歡迎!!

FB: 吳士睿

IG: nico__rui

email: shiruiwu119@gmail.com

真的推薦大家都有機會來見識這個幸福國度的魅力!!