

芬蘭 阿爾托大學

生活報告

會四甲 許巧蓁



學校修課介紹

行前課程申請

那張課程申請表不用太認真填，因為也只有 Finnish Language and Culture 是校方會幫交換生事先選課，其他課程還是要等開學後拿到帳號及密碼自己上網選課，只要先把自己有興趣的課程稍微留意即可。

學期中課程介紹

➔ <https://oodi.aalto.fi/a/>

學校滿棒的一點是除了學期中可以隨時退掉上到一半不喜歡的課之外，由於學期分成兩個 period，我自己本身在第一個 period 就把需要的學分都修足，之後就可以比較自由安排一些旅遊計畫，成績給分由 1 到 5，1 為剛好通過，5 是最高分，對於第一次考試成績不滿意通常都可以考第二次，不過記得要自行上網申請考試及在第一個 period 結束前登記下一個 period 的課程。

以下就我自己修過的課程做簡單介紹以資參考：

- Business to Business Marketing (6 ects)

這門課程由兩位老師一起講課，一周上兩次課，每次兩小時，為期一個 period，老師每周上課前會將 ppt 和需要念的文章放上網，上課前最好先預習以便課堂上能一起討論，而且也比較能盡快進入當周課程內容，成績計算包含 40% 小組報告及 60% 期末報告。

我覺得兩個老師有時候沒有配合的很好，有點無聊，但是聽其他學生的發言可以聽到很有趣的想法和質疑，而且由於小組報告的內容需有關芬蘭本土公司，可以對於有興趣的芬蘭產業研究而得到自己有趣的報告結果，而且老師會要求交換生須與芬蘭學生同一組，因此也能跟當地學生有所交流，期末考試不難，四題選三題寫，多是文章及上課內容，有唸就能寫得出來，我最後拿了 4。

- Business Communication (6 ects)

這門為芬蘭大一學生的必修課，交換生無法透過 Oodi 登記這門課，我是到課堂上拜託老師加簽我，因為教室座位有限，我有先看過課程額滿程度和時間再選擇，不過當學期大概有五個老師開這堂課，我的老師是 Mr. Baker，我很喜歡這位老師，老師本身有到亞洲開過課，也有到過台北，有任何不懂的地方下課後老師都很願意為我解答。

一周上兩次課，總共六個小時，為期一個 period，老師每周會講授有關商業書信、英文履歷及口頭報告等的內容，不時會有回家作業，成績計算包含 90% 作業及 10% 的考試，作業都是配合上課內容讓同學能根據所學演練一次，個人或兩人一組作業都有，我還記得最後一次作業是 Persuasive Report，老師還很用心幫每組都錄影，讓大家之後方便檢視自己口頭報告時有哪些不足，也算是讓我在芬蘭學習有個紀念。

至於本課所學用書我並沒有買，因為我覺得考試只佔 10%就沒有買，圖書館也被借完，考試當然能寫出的就不多，在考試的成績我只拿 1，不過最後總成績我還有拿 4，所以想選這堂課的同學並不需要太擔心有沒有教科書而影響成績。

- Finnish Language and Culture (3 ects)

這是為交換生所開的課程，一周上兩次課，一次兩小時，為期一學期，共有兩個時段的班級，每班一開始大約各有十五人左右選課，有兩個老師各自負責語言及文化的部分，課程前期都為芬蘭文，說實在唯一有趣的部分就是老師每次都會介紹當周芬蘭的節日或推薦我們一些有趣的活動，否則要真的對學芬蘭文有興趣的人才會覺得喜歡。

其他好玩的部分就是後期大家會輪流上台報告芬蘭文化，如我報告的部分是芬蘭食物，老師還會帶傳統或節慶食物請同學品嚐，對於報告錯誤的部分會予以糾正，不足的部分也會補充，真的能對芬蘭能有更快更全面的了解，另有多次小郊遊會由文化部分老師帶大家出遊認識芬蘭建築、藝術等等，聽說老師還是 2011 年芬蘭票選第一名的導遊。

芬蘭文考試如果平常有在聽，考試前好好念都能寫完七八成，不會太難，上課缺席只能有兩次，郊遊則至少要出席兩次，我記得我缺席了三四次，不過最後成績還是有 4。



- 在一次 excursion 中，在圖書館遇到芬蘭的 cosplay，好漂亮！

學期生活

● 公車路線

查詢交通網址(Journey Planner) : <http://www.reittiopas.fi/en/>

- **往學校**：From “Ida Aalbergin tie 1” to “Helsinki School of Economics”

直達車	Alepa 對面乘坐：41 可直達學校(看到白色 Hanken 下車)	
轉車 (較快)	Alepa 對面乘坐：40、43 至	轉搭 39、41、45 都可以到 達學校
	高速公路乘坐：42 或 4XX 至	

經過嘗試，經由高速公路轉車最快，且經由網站查詢的公車到站時間都非常準時，若不想錯過勢必要提早一點到公車站搭車，另外 40、42、43、4XX 的終點站都為中央車站。

- **往 Prisma**：

於 Alepa 前搭乘 41、43、56，兩站後看到超市即可下車。

- **往 Itäkeskus Shopping Center(超大商場)**：

走進通往高速公路的森林繼續往右走會到達一站 Hämeenlinnanväylä，可以乘坐 550 直達商場。

- **往 Ikea**：

可以在火車站前的 Kiasma 博物館前有接駁車直達 Espoo 的 Ikea，有需要寢具、家具或碗盤在這裡採買比較便宜。

- **往機場**：

Vantta-高速公路對面可乘坐 451，不過最快的是 Prisma 附近的 540。

這裡只是寫了幾個從 Ida 會常去的交通方式，其實 Journey Planner 真的很方便，主要大地點點選 Directory 都可以找得到。

- 如果是要到 Helsinki 以外的小城鎮可以使用以下網址，長程巴士通常在 Kamppi 地下室即可搭乘。

<http://www.matkahuolto.fi/en>

● 辦理證件

- **學生證**：

因為只能透過匯款方式，在去銀行開戶前我是請 Tutor 先幫我匯款，然後要將申請表交去等待即可，共 47 歐元，同期也有人沒申請，但因為要享受學校 Café 2.3 歐元的超值午餐有時需要出示學生證，所以還是辦一下比較保險。

- **Travel Card**：

最好是能趕上參加新生訓練，因為當天會需要簽一些文件，Tutor 也會帶大家去辦理 Travel Card，而且辦理 Travel Card 需要一張學校的表格，沒有的話還要另外跟 Tutor 約時間拿很麻煩，不然在芬蘭搭一次公車要花 2.7 歐元，很傷本，我的 Travel Card 是選擇期間的用至 5/31，共

94.6 歐元。

➤ **銀行帳戶：**

大家原則上都會選擇在 Nordea 開戶，只需要帶護照、入學許可就可以，去的時候要記得抄下宿舍地址，另外火車站附近的 Nordea 要等超久也不給開網路銀行，而 Prisma 裡的 Nordea 又需要預約，但有同學成功在那開過網路銀行，此外，在 Alepa 前搭乘 40 路經過三站下車也有一家 Nordea，那裡比較少人也不用預約，但不能開網路銀行，但說實在 Nordea 訓練員工沒有一致性，所以感覺都是要碰運氣，最好能開起來之後房租轉帳比較方便。

● **住宿生活**

➤ **飲食**

除了學校餐廳，芬蘭的學生證在各大學都可互通，像是 Hanken 禮拜五固定有披薩日就可以換換口味，或是赫爾辛基大學、Unicafe 我們也都能優惠，在外面吃比較划算的只有八歐左右的吃到飽(很多地方都有 Buffet，我們常去的是 Art Museum 附近的 Rax，要記得出示學生證有打折送冰淇淋)，不然 Kamppi 樓下也有一家五歐任選兩種料但超大的披薩，而 Tutor 常常帶組員去的是一家 Zetor 的傳統芬蘭料理，不錯吃但真的很貴，往往要花十幾歐到二十歐元。



• Zetor 的傳統麋鹿肉，要約二十歐元，可以吃到超飽，免費附有芬蘭傳統黑麵包

推薦兩家芬蘭的餐廳和 Café：

1. Sea Horse (Finnish)

地點：Kapteentinkatu 11,00400 Helsinki

跟 Zetor 比起來算是平價的芬蘭料理，赫爾辛基是個臨海的城市，芬蘭的環境又十分乾淨很少污染，這次我點了魚的午間套餐比較便宜，還附有自助式沙拉，一份 9.5 歐元。

2. Huvilan Kahvila

地點：Mannerheimintie 13B

是在文化課的一次出遊中老師有指給我們看的咖啡店，就在國立歷史博物館對面的黃色小房子裡，老闆是一位老奶奶，推薦的原因除了咖啡和茶都只要一歐、蛋糕也是兩三歐起外，我很喜歡它的氣氛，店面雖然不大，但是因為



人不太多所以通常我都能很優閒地享用茶點邊做自己的事情，相較其他知名華麗咖啡店，這裡更能得到一份寧靜與自在。

當然還有其他很棒的芬蘭餐廳及咖啡店就交給其他人分享，或是讓學弟妹們自行去挖掘探索囉！

最划算還是自己煮，超市價格 Lidl < Prisma < S-market < Alepa = K-market，品質當然隨著價格有差，不過我自己覺得吃起來沒什麼差，也有台灣同學認為可以試著辦超市的卡(一張綠色好像是 S Market 的)，長期累積下來應該也是可以省不少錢，且多逛超市不但能挖掘當地特也食物外，配合節慶超市也會出現限定版的節慶美食喔。

如果想念亞洲麵食或調味料，在 Hakaniemi 有兩家亞洲超市，分別為：

(1) 芬蘭東方行

(Sörnäisten rantatie 3, Uusimaa, 芬蘭)

大多有來自台灣及中國的食材，比較小家。

(2) 亞洲超市

(Kolmas linja 4, Helsinki, Uusimaa, 芬蘭)

有更多來自亞洲包括東南亞等等的食材。



➤ 娛樂

逛街大道



這條街 Norra esplanaden 上有許多家芬蘭代表品牌如：Marimekko、Iittala、Aarikka，其他精品及平價品牌也全都在这附近，想要添購衣物在这裡是不錯的選擇

Unisport

➔ <https://unisport.fi/yol/v2011/index.html>

一開始在新生訓練就會有人上來解說，我選擇了三個月 43 歐的方案，每個禮拜都可以無限制上網選填有興趣的運動課程，除了某些或超過需要加收錢，不然我覺得真的超划算又可以使用健身房，而且聽說學校的 Sauna 設備也非常好，我自己則非常喜歡 Step Class，尤其在一二月每次運動完走出戶外都會覺得沒有那麼冷了！尤其在芬蘭比較冷容易多吃很多熱量，適當的運動以維持身材是很重要的。

Night Life

赫爾辛基晚上沒有太多種變化，可能少數幾個晚上極光強度強時可能看到極光，不然以西方人的習慣就是周三小趴周末大趴，且在正式 party 前他們還會先有 pre-party，所以如果 party 寫明是七點開始就不要傻傻準時跑去參加，因為會發現空無一人，歐洲人習慣是在表定時間兩至三個小時後才會現身，至於那些 club 或 bar 等參加夠多就會知道大家會去的也就那幾家了，我個人沒有很常去，但比台灣便宜很多且對西方人而言那是個很平常的社交場合，所以偶爾還是要參加一下。

❖ 其他學期中活動詳見電子報

● 旅行

在芬蘭交換什麼都很好，就是唯獨當你需要出國時最麻煩了，因為除了俄羅斯、瑞典及愛沙尼亞外，其都需要搭飛機，後來我們發現除了在 Turku 或 Tampere 的廉價航空外，也可以選擇在塔林轉機會比較便宜，以下是我自己常用的航班搜尋引擎：

➤ Skyscanner

➔ <http://www.skyscanner.com.tw/>

方便在於有中文介面，又可以自動配對轉機以減低票價，但也因此通常班機時間就非常爛。

➤ Ryanair

➔ <http://www.ryanair.com/en>

大家耳熟能詳的廉價航空，唯一優點就只有便宜，芬蘭沒有 easyjet，缺點就是行李限制，我自己就因為行李箱塞不進鐵架被罰過 50 磅，且機場都在偏遠鄉鎮，所以往往下機後還要多付十幾歐才能到達市中心。

➤ eDreams

➔ <http://www.edreams.com/>

好像歐洲人普遍都是使用這個網站，雖然價錢會貴一些但是通常可以找到可接受的價錢且時間點也很好，是歐洲交換生推薦的網站。

➤ 如果需要在塔林轉機可使用以下網址查詢船班：

➔ <https://laivaliput.fi/>

要注意各家船公司的碼頭會不一樣，先查好再出發以免誤了班機。

● 交換感想

懷著一顆期待興奮、卻有點緊張不安的心想必是各個來芬蘭交換的政大生會有的情緒吧？相較於歐洲其他國家，芬蘭對我們而言更加陌生而遙遠，但我可以很確信地告訴未來的準交換生們，你們絕對不會後悔並且慶幸在學生生涯中曾經有過這麼一段在芬蘭的日子，這不但是一段和其他台灣學生截然不同、也是跟其他歐洲交換生相比有更新奇體驗的時光。

光是看極光、聖誕老公公或是搭乘哈士奇拉雪橇就已值得，更不用說做桑拿跳冰湖了，而且由於學生會積極籌備各種活動讓我們和來自各國的交換生有相當多的互動，雖然說剛抵達的一二月相當寒冷，但也讓長時間處在屋內互動的大家培養出融洽如家人般的情感，如此天寒地凍然也才能體驗到更多雪上冰上的遊戲活動，這是在台灣、甚至其他歐洲國家都難以體驗的！

印象中，我們印象中的芬蘭是銀白的美麗世界，但殊不知她最美的時刻是五月冰雪消融之際、萬物甦醒的時刻，每天回家都會經過蓊鬱的森林、照著樹影的一攤雪水反射晴空絢爛的陽光，幾個月前仍然凍結的大海如今映著廣闊湛藍無比的天空、一折折的波紋摺出點點的波光，Helsinki 最高的建築物只有十四層樓，由於芬蘭人這樣愛好大自然、少有汙染，我曾經站在海邊朝市中心望去，藍到令人不可思議的天空綿延而去，我看不到天空的邊際，在壅擠的城市生活久了，我第一次因為看到如此純淨的藍天而感動。

芬蘭人也是在我遊玩到其他歐洲國家後才了解他們的質樸與親切，雖然話很少、臉上看起來冷漠，但如果詢問他們都會親切笑臉地回答(英文能力也比較好)，甚至我之前還掉過相機也是好心的芬蘭人追在我後面還給我的，這在別的國家可能早就被撿走了。我只能說這絕對是個我會很想念的國家，那樣的安靜，但絕對令人沉澱、而久久無法忘懷。



行前注意

- 機票

關於機票建議從暑假便可開始詢問，雖然有些班機時程表會還沒出來，但可以多方比較，我目前聽到最划算的是芬蘭航空的來回機票(只須在香港轉機)約台幣三萬多，可以托運兩件行李，也有同學說荷蘭航空也不錯，約五萬多，我自己則是選擇華航的學生機票，在曼谷及荷蘭史基浦機場轉機至赫爾辛基，可以托運一件三十公斤，雖然轉機那段只能二十三公斤，但只要台灣機場幫你直接掛到赫爾辛基機場，有可能不必罰那七公斤的費用，且回來時這兩段航班可以拆開在不同時間，華航改班機時間不用錢，荷航則要台幣七百元，我總共花了五萬多。

- 國際學生證&青年旅館卡

而學生機票通常需要有國際學生證(ISIC)，建議出發前可以加辦 ISIC 和青年旅館證，因為這次我們有台灣交換生一直到學期末才拿到芬蘭學生證，這樣學期中旅遊需要買學生票非常不方便，而青年旅館卡在某些旅館可以打折或免手續費，反正只要台幣六百元，辦了帶著只有好處無壞處。

- 芬蘭簽證

這個網站在最下面有特別給台灣學生的 PDF 檔：

<http://www.finland.org.hk/public/default.aspx?nodeid=35239&contentlan=2&culture=en-US>

我的保險是根據香港李先生推薦保了 Swiss Care，花了 226.86 歐元。根據網址上準備需要的文件即可，阿爾托大學的春季班入學許可是在 11/04 寄到政大，所以在那之前可以先把需要的文件準備好耐心等待即可，我們交換生幾乎寄出申請兩周後即可收到，不像之前需要四至五個禮拜。

香港李先生電話：+00285222890600

電子郵件：finlandhk@biznetvigator.com

- 住宿申請

約在十一月初會收到住宿申請信，最便宜的當然是 Ida 1C，一個月 202 歐元，三人一間，房間大小很夠用，通常台灣交換生提出申請都可以被分到 Ida，而我則是被分到 1F，一個月 270 歐元，八人一間(男女混住)，比較貴房間當然也比較大，有四間衛浴和兩間廁所，是 Ida 開趴時的首選場地，我們這學期就曾經有開過七八十人的趴踢，如果害怕吵鬧的人不建議選擇這間，但我自己覺得如果和室友溝



通得當，在 1F 其實可以交到更多朋友，八個人住在一起還滿熱鬧歡樂的！

● 攜帶物品

- 轉接頭是必備的，建議大家出國前還是再檢查一下電器伏特數，我自己就不小心帶到 110 伏特的延長線，結果第一晚就把我房間弄斷電了。在這邊留下負責 Ida 宿舍的阿姨電話：Pete +358 405313043 提醒一下，宿舍房間會自動反鎖，大家出門千萬記得一定要攜帶鑰匙，或是可以將房門調成不會自動反鎖，否則就要花 20 歐請阿姨開門。
- 衣物方面，我自己帶了一件 Goretex 防風防水的大外套、幾件毛衣及衛生衣(建議最好都為羊毛材質)、毛帽、圍巾、手套、刷毛內搭褲、雪靴，雖然怕冷程度看個人，但我個人在一二月時沒有穿兩層褲子、全身幾乎都要包起來的話，真的會冷到受不了。
- 我這次忘了帶大頭照，辦學生證會需要用到，不然還要去 Forum 有家相片館沖洗，八張要八歐左右，非常昂貴。
- 如果是為了學期中短暫小旅行而要攜帶登機箱的話最好買硬殼，因為通常會使用到廉價航空，這就會牽扯到公斤數和是否能塞進鐵架的問題，軟殼常常會因為擠太多東西導致行李箱變胖等等，這樣會很容易被刁難而罰款，所以不如帶硬殼，雖然不能硬擠太多東西但也同時克制自己購買欲望，才不會讓航空公司有賺錢的機會。
- 一定要自己帶個鎖，不但是鎖行李箱有時去健身房等等的地方也都可以用得到，不要帶太小的因為有些地方的置物櫃會必須用到中大型的，因為我自己曾經有在 Hostel 登機箱已經有密碼鎖但仍被破解東西被偷的經驗，在歐洲旅行東西還是都鎖置物櫃或多加幾個鎖比較保險。