

〔交換學校介紹及課程等學術方面資訊 1000 字〕

一開始，在學校交換生名單放榜之後，由於是第一屆跟 Aalto University of Business (Mikkeli Campus) 交換的學生，沒有之前的學長姊可以分享在米凱利分校的生活，覺得同樣學校運作的機制應該差不多，所以去請教了當時還在赫爾辛基本校交換的學姐很多的問題，但是，當對方學校寄來第一封通知信之後，才發現米凱利分校的制度上跟位於赫爾辛基的本部有很大的差異。而在眾多差異之中讓讓我印象最深刻，並且對於交換生影響最大的大概就是上課方式吧，在米凱利分校的上課方式是所謂的密集課程，也就是說每三個星期上完一門課，在那三個星期的每個早上或者每個下午你都有你都要出席你所選那一門課，所有的作業、報告、考試都會在三週內結束，並且每門課最多只能兩天不出席，否則就會被當。坦白說，在最一開始知道這件事的時候或多或少會有些許的抱怨，覺得這個制度對於交換生出去玩的計劃來說無疑的是個阻礙，但在經過一個學期在那裏的生活之後，我覺得這個制度真的沒有我一開始所想的那麼糟糕，相反的，我蠻喜歡這樣的上課方式。首先，密集的上完一門課，可以使我提高學習的效率，因為上完課回家複習完或做完老師要求的作業之後，隔天上課比較不容易發生忘記上一堂課教了什麼的窘境，並且對這一門課也可以比較深入的了解；再者，對許多人來說，當交換學生除了想要出去玩之外，也想要趁這一段時間加強自己的語言能力，一週上五天的課代表即便你週六週日都宅在寢室不願意跟別人用英文溝通，你一週內還是有五天要用英文上課及討論，這樣的上課方式使我的英文比起在台灣時進步許多；最後，每天都會遇到班上的同學，使我能夠更快速的交到朋友，並且，大家每天有課的時間幾乎差不多，代表共同有空的時間也差不多，更加有機會跟外國朋友們相處，並且也比較不容易有因為一直出去玩而感到厭倦、煩躁的感覺。

除了密集課程的上課方式之外，芬蘭教育最讓我印象深刻的應該是他們非常講求「公平」，以我自己本身的經驗為例，我在學期中規劃了一趟去聖彼得堡的旅遊，原訂在那門課的第三週週五，也就是做完期末報告之後再搭下午的火車到赫爾辛基去趕六點的船；原本天衣無縫的計畫在芬蘭突然宣布當週五跟大眾交通相關的工人要罷工時發生問題，如果我無法星期四下午就走，那我就不能準時到赫爾辛基搭船，因為船的公司是俄羅斯的公司，所以沒有罷工的問題，當然也不能退款，所以我就要自行承受損失；如果我星期四下午就走，那我就無法完成我的期末上檯報告，在無計可施也莫可奈何的情況之下，我去找了教授溝通，因為這次的經驗我才知道他們學校有一位負責跟學生權益有關的老師，她提到雖然這件事發生的很突然，而且主要的問題不再我身上，但是在教授同意我請假之前我必須要取得我的組員的同意才能請假，即便教授答應我的部分不會影響他們的成績，因為他們覺得這件事可能對其他組員來說「不公平」，最後在組員們的諒解之下我順利的出去玩了，但這件事情也讓我永生難忘。

〔生活及文化交流 1000 字〕

一開始，在去到芬蘭之前，對芬蘭的印象只有聖誕老人村、有很多湖泊、物價很高、桑拿浴等等，真正在那裏生活過了一段時間之後，發現那邊的生活跟我想像中的很不一樣，並且比想像之中的有趣許多。

首先，有別於其他北歐的國家都有自己的貨幣，芬蘭使用歐元，並且，雖然北歐國家普遍治安都不錯，但我覺得芬蘭的治安比起挪威和瑞典要好上許多，當地人民雖然生性害羞，但是卻樂於助人，即便語言上不是很通，他們還是會盡力幫助你。在歷史上，芬蘭在一九一七年獨立以前一直被俄羅斯或瑞典佔領著，因此在它的國土上不難找到這兩個國家統治時期所留下的痕跡。直到今日，芬蘭官方語言仍為芬蘭文及瑞典文，因此在芬蘭的超市或商場，所有的物品標示都同時用兩種語言表達；搭火車時，到站的廣播則會用芬蘭文、瑞典文、英文三種語言表達。

再者，以生活上的角度來說，芬蘭跟我想像的非常的不同。當地人的生活非常的簡單，有別於台灣有許多店都開得很晚，尤其是假日的營業時間比平日更長，在芬蘭大概九點之後就連超市都不一定有開，星期日超市的營業時間通常只有半天或者不開。他們的食物非常的簡單，大多數時間都是馬鈴薯、沙拉、肉類、黑麵包配上一杯果汁或牛奶，並且口味大多偏淡，這一點對於我這個習慣生活中充滿著各式各樣不同種類食物與烹調方式的台灣人來說有些許的不習慣。酒、咖啡、桑拿浴在他們的生活中扮演著極為重要的角色，或許是因為當地氣候較冷的關係，從我們 0-Week 開始，大致上來說，他們絕大多數的社交活動都跟酒有關係，當然，芬蘭人是非常尊重差異的民族，因此，如果你真的不能喝，他們也不會強迫你喝；對當地人來說，或許不會天天喝酒，淡咖啡一定是一天之中不可或缺的一部份，之前在芬蘭打工換宿時，宿主奶奶是天天照著早餐、午餐、下午茶、晚餐的順序喝咖啡，往往一天最少都會喝上三到五大杯的咖啡，當地人跟我說這除了是因為他們喜歡品味咖啡之外，也是因為他們冬天日照時間非常短，甚至有些地區有永夜的情況，而咖啡之中還有抗憂鬱的成分在；而桑拿浴則是他們與家人及朋友談心的重要場合，一般而言他們習慣全裸去蒸桑拿，而桑拿又分成夏天的桑拿與冬天的桑拿，夏天的桑拿房通常都是建在離自家房子有一段距離並且旁邊有河流或湖泊的地區，以確保不甚發生火災時也不會燒到家，而夏天在蒸完桑拿之後他們會直接跳進旁邊的湖泊裡游泳，而冬天的桑拿通常都是在自己家的小小桑拿房內進行。

在教育的文化上，他們跟台灣也不太一樣，在台灣很多時候我們被社會的觀感所束縛著，很多時候我們選填的科系往往跟我們心裡所想要的不太一樣，這可能是因為家人、老師或者同儕的影響，然而在芬蘭，問過幾個朋友為何想念他們的專業，他們大多都會回答那是因為他對這個專業有興趣所以才念，因為對大學課程有興趣所以才選擇念大學，而不是因為大家都念了所以才念，並且，他們告訴我即便有些在台灣來說好像找不太到工作的專業，都能找到適合自己的工作，因此，他們比較傾向與追求自己有興趣的專業去努力，這也難怪當地的教育能夠

舉世聞名。

〔交換需注意之事項 500 字〕

這次交換因為我本身的行程規劃，我是搭乘阿酋聯的飛機，從杜拜轉機，到達維也納，阿酋聯本身行李限重 30 公斤，並且可以帶手提行李上飛機，因此，我覺得在行李重量上寬裕的，而且服務品質挺好的，然而，必須要注意的是，如果想要搭乘阿酋聯到歐洲我會比較建議自己上網訂，並且買單程，因為利用旅行社訂學生來回機票其實跟比自己手動訂的差不多，並且要直接確定回程時間，開票之後如果要再改時間則需要加錢，那不如等到確定學期結束後的行程時在上網訂單程機票回來，如此一來其好處是地點時間比較彈性，並且價位也不一定會比較貴。

此外，比較需要注意的一點是，雖然每個同學在去交換之前大多為了符合對方國家的要求都會保醫療險，但如果過程中因為旅行規劃有需要將行李從一個國家寄到另外一個國家的需求的話，建議大家花多一點錢去保旅遊險，讓旅遊險額度高過該國最低金額，以我這次的慘痛經驗為例，我因為從奧地利進出，所以有將行李從芬蘭寄到奧地利的需求，然而貨運公司在運送過程中將我的行李寄丟了，當時在行李箱之內有我的電腦、紀念品、心愛之衣物等，而貨運公司最高卻只能賠償 200 歐，完全不足以支付我的損失，並且需要漫長的時間等待國際匯款進入台灣帳戶，如果有保跟行李相關的旅遊平安險的話，可能可以將損師道最低，當然還是希望大家在國外都可以一路平安順利。