

交換生活報告

一、 學校介紹及課程:

漢肯經濟學院(Hanken school of economics): 此校由芬蘭的瑞典語文商業協會(Swedish-speaking business society)於 1909 年成立，主要以瑞典語作為教學語言，但是英文授課的課程仍然相當多，因此在這邊上課完全不會有語言障礙的問題。目前約有 2300 名學生在 Hanken 位於赫爾辛基(Helsinki)和瓦薩(Vaasa)的校園就讀。赫爾辛基校區離 Kamppi 地鐵站走路約 5 分鐘，學校就只有一大棟樓，地下一樓是圖書館(有幾台電腦可以提供影印的服務，但需要先去旁邊的書店加值你的感應磁扣，印一面 0.34 歐元)與討論室(常常會在這邊遇到同期的交換生，如果想要寬敞舒適的圖書館，可以去 University of Helsinki 的圖書館或者是國立中央圖書館)。

漢肯的學期制主要分成兩個 period，第一個 period 的時間

為:9/2~10/18；第二個 period 的時間為:10/28~12/19。

個人小建議:可以在學期間多選一些你有興趣的課，如果學期間真的沒興趣或應付不來的話還可以退掉。在學期開始前(大概八月初時)可以開始選課，之後你選的課會顯示在 weboodi 上，可以預先從 weboodi 瀏覽課程介紹，等課程正式確定之後，你可以從 moodle 上面獲得課程的資料，跟政大一樣，只要老師有上傳講義，你都可以從 moodle 下載。

以下我將以個人修習過且推薦的課程來做介紹:

1. Swedish: 兩個 period 都有開，第一個 period 是以會話、單字為主要授課內容，一周兩次課，老師會在上課時讓學生進行對話練習、偶爾也會利用小遊戲的方式讓我學生練習瑞典語。平時會有小作業和大作業但都不會很難，有期末筆試。
2. Service marketing: 聽說是漢肯的招牌課程，因為未來有志進入金融業，希望能從課堂中學習服務行銷的精隨，以應用在未來的工作上，為金融服務業更新穎的服務觀念。上課有時會有不同客座教授演講，一學期有三個作業，最後有考試。我個人認為演講課還蠻有趣的，透過演講的方式能夠更清楚瞭解老師所介紹的模型，也增加學生與教授的互動性。

另外，交換學生其實也可以利用課餘的時間參加學生會所舉辦的活動，或者是漢肯的社團。學校也會定期舉辦企業徵才說明會，而我個人認為，如果想知道國際大型企業或芬蘭知名企業的商業模式，或是想知道外國企業的徵才邏輯以及他們看重應徵者哪些能力?希望應徵者具備怎樣的人格特質?這些都可以透過徵才說明會獲得資訊。至於社團的部分，雖然社團的種類並不像政大那麼多，但我還是依照自己個人的興趣選擇了羽球社。起初我以為亞洲人的羽球球技比較強，沒想到第一次練習的時候我就被一位來自加拿大的交換生電爆，也讓我了解到自己仍然有很多不足的地方，需要更加精進自己的球

技，加強自己的體能訓練，才能與更強的對手抗衡。

二、 生活及文化交流:

生活及文化交流的部分我將以「食衣住行育樂」這五大主題做介紹。

食:

✓ 學校餐廳:

學校餐廳只有平日中午有供餐，出示學生證後可享有素食為 1.58 歐，葷食為 1.98 歐的優惠價格，午餐包含麵包、飲料、沙拉，還有一道主食，所以我常常在下課之後就留在學校吃午餐，省下昂貴的外食費用。

禮拜五是 pizza day 但只有一塊，個人覺得口味偏鹹。

✓ 餐廳:

都不便宜，但有 sushi 吃到飽或是亞洲料理吃到飽，價格大約落在 10~15 歐之間，如果懷念亞洲料理可以去吃吃看，我個人覺得物超所值。

另外我個人很推薦老農市集裡的海鮮湯，算是我在芬蘭最喜歡的當地食物之一，一份 10.5 歐，而且麵包吃到飽，相當滿足。



照片:鮭魚湯

✓ 自己煮:

可以煮自己想吃的東西，相對也比外食便宜，根據平常去超市的消費的經驗一次大約 10~20 歐元，一個月會去 3~4 次左右。以下有幾間超市選項：

A. Lidl: 是著名的德國超市，中央車站有一間蠻大間的。常有促銷活動，我常在這邊買培根蛋漢堡，一個2歐，我個人覺得蠻好吃的，價格也還行。

B. S-market: 和K-market一樣為芬蘭當地的超市品牌，有些食材價格與Lidl差不多，整體價格比K-market便宜，宿舍旁邊就有一間，有時候也可以在那邊買早餐，一個可頌麵包0.38歐，真的便宜到不行。

C. K-market: 賣的東西和S-market差不多，普遍價格會貴一點點，但有時候遇到打折卻比S-market還要便宜很多，宿舍附近也有一間。

衣:

其實我衣服都是自己帶，因為我個人比較不怕冷，所以台灣比較厚的毛衣及外套和衛生衣在芬蘭穿是沒有問題，但如果要去更北一點還是建議去買個雪衣、雪褲、毛帽、手套，比較保暖。

UFF 二手商店: 在漢肯附近有一間，衣服雖然都是二手的，但有些看起來真的蠻新，而且價格也都比原價低很多，有空可以來這邊挖寶。

住:

HOAS

芬蘭的學校大部分都是和 HOAS 合作，所以室友也可能不是同學校的，但通常都會盡量分配同學校的。我住的是 Single room in a shared department，有獨立的房間，與另一個台灣是有共用廚房、客廳跟衛浴設備。價格為 426 歐/月，地點在 Rastila 地鐵站走路 3 分鐘距離，這次大多數的亞洲交換生都住在這，很容易認識新朋友。

行:

在赫爾辛基有 metro 地鐵、bus 公車、tram 地面電車、train 火車，可以透過車站月台的機器購買單程票(90 分鐘內都可以使用，一張 2.6 歐元)。metro 地鐵原則上營業至晚上 11:50，如果參加完 party 想回宿舍只能搭乘夜間巴士。另外，聖誕節期間也不會營業。

除了單程票以外，交換生大部分都是購買交通卡。在 Orientation day 那天學校會發在學證明，需要拿著在學證明去中央火車站的 HSL service point 申請學生交通卡，四個月大概 127 歐元，可以無限制的搭乘。

育:

1. 中央圖書館:裡面可以唸書、打電玩、縫紉、做 3D 列印，是一個超酷

的圖書館，空間及外觀設計也很棒，據說是世界著名的圖書館之一。

2. 健身房:可以申辦 Unisport 的健身房卡，可以申請一個月或四個月的，持學生證申辦的話有折扣，大約 1 個月 30 歐元左右。另外，在 Myllypuro 地鐵站也有一個運動中心，票價為:2 歐/次。

樂:

1. 看冰上曲棍球比賽:

冰上曲棍球比賽真的讓人超級熱血沸騰，球員速度都超快的，常常看不到球在哪裡。而且場上隨時都瀰漫著一股快要打群架的氛圍，有點像哈利波特裡的魁地奇大賽，超刺激! 而且一場比賽的門票也不貴，團體票 10 歐，所以可以找多一點人一起去看。

2. 赫爾辛基境內及周邊旅遊: 會在生活電子報詳細介紹

三、 交換須注意的事項:

由於先前去芬蘭交換的學生不多，上網尋找準備資料也沒有那麼齊全，因此希望能提供一些有用的資訊給之後要去交換的同學。以下有幾點是在準備期間需要注意的：

三月	月底應會收到一封 Confirmation of nomination to Hanken， 詳讀附檔後進行 online application，大致上就是填基本資料， 上傳照片、履歷、成績單、動機信、英語能力證明等。
四月	4/1: Hoas 宿舍登記開始。真心建議一定要在第一時間申請 HOAS 宿舍，因為秋季交換的學生比較多，沒申請到的學生就只能自己找住宿，通常價格都比 Hoas 高蠻多的。
五月	1. 中旬會收到 Confirmation of Acceptance，這張就是去之前 最重要的入學證明，建議印下來帶出國以備芬蘭海關或地勤 查驗。 2. 繳交學生會費 62.5 歐，將收據掃描上傳後，會收到一份包含 帳號的 user agreement，閱畢簽名後再掃描上傳，接著會再 收到一封信要求你更改密碼，日後登入漢肯學校系統如 weboodi(選課、成績、登記考試)及 moodle 皆是使用該帳 號及自訂密碼。
六月	中旬會收到 Hoas 宿舍抽籤結果，如果有上會要求交保證金 500

	<p>歐(不能抵房租。於住宿期間結束後才退還，即使退宿時把房間清 得很乾淨還是會被扣手續費、清潔費還有銀行之間的郵電費，所 以之後拿回來不會是 500 歐)，繳交後將收據及房租合約掃描上 傳寄給 Hoas。</p>
七月	<p>居留證辦理: 網上填寫居留證，有些細瑣的問題需要回答，盡可 能寫詳細一點。由於台灣的芬蘭辦事處沒有在處理居留證的問 題，因此我將會在生活電子報詳細介紹該怎麼辦居留證。</p>
八月	<p>8/1: 開放課程登記，至 8 月底為止都可以自由加退選。</p> <p>8/27-8/28: pick-up service(有 tutor 會接機帶你直接到宿舍)</p> <p>8/29-08/30: orientation course (類似新生訓練)</p> <p>9/2: 正式開學</p>

附上個人臉書名稱以及 E-mail，如果有任何問題歡迎私訊我!

臉書名稱:Bernie Shi

E-mail: bernie20222@gmail.com