

## 生活報告

### (1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

芬蘭的高等教育分成一般大學(University)跟應用科學大學(University of Applied Sciences)，所以能稱上一般大學的，通常都是比較好的學校，類似於台灣大學跟大專的說法。

Aalto是位於芬蘭首都赫爾辛基的一所大學，名字是根據一位傑出校友Alvar Aalto命名，一名芬蘭著名的建築師和設計師，他的設計更被認為是北歐的現代建築風格。Aalto University School of Business擁有AMBA、EQUIS及AACSB的三大認證，也是代表芬蘭加入PIM(Partnership in International Management)的有名大學。

Aalto Mikkeli是Aalto的英語商管學士課程，也是位於South Savos的唯一一個分校。距離主校區有大概火車3小時的距離，交換生時期只能修讀Mikkeli Campus內所提供的課程。

\*交換生不能修讀芬蘭語課程，有興趣的只能等到赫爾辛基主校區那邊開暑假外語課程再另行報讀，費用為45歐，但因為是Intensive Course，通常也只有三週時間，所以會課程進行會比較快，如有需要：<https://www.aalto.fi/en/aalto-university-open-university/studying-finnish-language>。但網上會有個線上自學課程，基本的詞性、語法等等，但需要在所有交換生課程開始前完成才能算學分。（在電子報芬蘭語篇會簡單介紹芬蘭語）

Aalto Mikkeli的教授都是外派來授課三週的老師，他們都有著不同的國家、學習背景，來自美國、巴西、瑞典、澳洲等等。在疫情期間，也有可能因為這個特性，老師無法親臨Mikkeli Campus授課需改至線上課程。

在交換期間(Spring Semester)，Aalto Mikkeli有舉辦Career Day，邀請到在業界工作的Aalto學長姐們來演講，比較有名的公司有SAP、Marimekko、Zalando等等。

以下介紹我在交換期間的課程：

\*IEP建議交換生修讀24ECTS，學分抵免準則為大概18小時為1學分。因為Mikkeli這邊上課為一週5天，每天3小時，可抵免學分數通常是2.5學分。

#### I. Strategic Design Management

比重主要在於“Design”，主軸為一個產學合作的報告，幫助芬蘭的不同公司分析問題並提供解決方案。我合作到的是個商標，主要去推廣South Savos的Summer Cottage，從而也認識到了不少的芬蘭文化。

#### II. Business Consulting in the Global Economy

課程的主要內容都需用課前影片自習，主軸也是為產學合作的報告，個案是來自世界各地，如英國、澳洲等等的公司、協會。課程中主要是老師補充影片內容及討論與解決小組個案。

#### III. Travel, Tourism and Hospitality Marketing

對於沒修過Marketing的同學也是可以嘗試的課程，老師會安排許多有趣的報告主題，例如Dark Tourism、Animal Exploitation。

#### IV. Innovation Management in the Global Economy

介紹很多不同的Innovation概念，會以Harvard個案幫助學生理解概念及分析個案問題，也會舉辦discussion seminar來讓學生發表自己的意見。

報告大部分都基於Styling Guide上的規則：書寫方式，用一些較為中性的字詞；附註說明，根據APA或Harvard Style，但也會因為不同老師的課程而有所改變。

由於交換生可供修讀的課程都是二年級的選修課程，所以有時候交換生跟學位生的比例差距很大，比如Innovation Management上，全部都是交換生，沒有任何一個學位生。

## (2)生活 及文化交流

芬蘭位於北歐，連續五年成為全世界最快樂的國家（2022年全球幸福報告），交換後會覺得在這邊生活非常舒適，不過對於喜歡戶外及夜晚活動的人來說，芬蘭可能有些過於安靜。

芬蘭的治安也非常好，有在Mikkeli認識的朋友曾經在路上丟掉的信用卡，路過的人會把卡放在雪上，等到遺失者撿回，或者是直接把它送到警察局。在芬蘭生活，很少會使用到現金，手機支付及信用卡付款非常發達，甚至因為疫情原因，餐廳開始禁止使用現金。另外，不建議學弟妹到達才開辦這邊的銀行，在台灣出發前便可以先開通網絡銀行，比如Monese、Revolut、Cypto等等。

日常生活方面，因為外食昂貴，交換時期主要以自己煮和學餐為主，學餐通常是自助餐式，含主食、沙拉、麵包及一杯飲料，價格是2.7歐。此外，還會提供一些甜點，比如慕斯、曲奇、巧克力，價格大概在1歐至3歐之間。也因為食物的多樣性及方便，很多學生會懶於自己煮晚餐，午餐時在學生餐廳外帶一份晚餐走，要注意的是學餐是不提供一次性外帶餐盒的。

疫情期間Aalto Mikkeli的學餐會依疫情情況選擇性開放，下課後學生會去Xamk的餐廳吃飯，從學校走過去的路程大概20分鐘，我較為常去的是Kasarmina餐廳

(<https://www.xamkravintolat.fi/ravintola/ravintola-kasarmina/>) 跟Dexi餐廳

(<https://www.xamkravintolat.fi/ravintola/ravintola-dexi/>)。憑Aalto的「Kela meal subsidy card」，可以在芬蘭的各大大學生餐廳享有學生價格，不管是Helsinki、Turku還是Mikkeli。

自己煮的部份，可以去附近的各個超級市場購買所需品。芬蘭的四大超市是Prisma、Lidl、S Market跟K Market，最近學生宿舍的是K Supermarket，而集中在市中心的是S Market、K Market跟Asian Market。我通常都會在K Market採購一週所需的食材跟日用品，K Market的食物也比較新鮮。Asian Market店裡主要為東南亞的食物，但也可以找到蒟蒻、小熊餅乾的食品。Lidl會在Xamk附近，在Xamk吃學餐的時候可以順便過去。學生宿舍MOAS，是跟學校合作的當地房屋公司，所以有很大機會會跟其他學校的學生住在一起。最近的宿舍是MOAS 1-7，我住的是MOAS 2，房間裡附有傢俱、床，但床單、枕頭、窗簾等等的要自己布置。地下室裡有洗衣機、烘衣機（間）及芬蘭特色桑拿間。因為是外聘的房屋公司，如果需要或者是想在芬蘭多留一會的學弟妹，但需要提早至少一個月跟MOAS提出，我就4月結束Aalto的課程，但在芬蘭逗留到6月。

其他文化方面，有很多人熟知的嚕嚕米、聖誕老人等等，或者各式各樣活動Vappu、juhannus、St Patrick's Day 都能夠體現到不同的當地文化；喝酒文化方面，Aalto的學生會Prokka舉辦的活動99.9%跟喝酒有關。芬蘭不可不提的桑拿文化，在2020年時被列為非物質文化遺產，很多的芬蘭浴室裡都能找到桑拿的存在，也可以在很多冬泳湖邊找到公共桑拿房。

### (3)交換需注意之事項

在來芬蘭時我是用ISIC學生證購買土耳其航空的機票，包括40kg的行李，在伊斯坦堡轉機。伊斯坦堡機場只能夠以護照登記一次30分鐘的wifi使用，建議要在土耳其長時間等待轉機的學弟妹，有需要的話可以先購買網路卡。在芬蘭的預付卡在機場內就能買到，所以就不用先準備了。土耳其機場是一個很大的中轉機場，所以人流量非常非常非常多，登機門也很晚才公布（7:35登機，7:20公布）。

去Mikkeli的路程等等的可以參考其他學長姐的交換報告，寫得非常詳細！但是比較推薦第一次或者是行李有點重的話可以選擇坐VR，因為Onnibus的車站離火車站有一段距離。VR越早買票越便宜，可以先下載VR APP買票，票是以電子票的形式寄到郵箱，要注意的是需要拿著Aalto的學生證明去Matkahuolto購買學生卡才能享有學生優惠。週末抵達的話，記得要先麻煩Tutor幫你拿房間鑰匙，及碰面的時間。

芬蘭的天氣其實沒有想像中冷，除非是零下25度的溫度，否則不需要買過於多的衣物，再加上二手店衣物也蠻新蠻便宜，所以也可以到這邊再添購即可。但是要注意芬蘭非常乾燥，可以從台灣先帶小瓶的保養品過來這邊，在市中心sokos再購買當地的。其他的交換事項可以參考電子報。

電子報1：行前篇 (行前說明會+簽證+學生資訊)

電子報2：當地篇 (電訊公司+交友+二手店)

電子報3：出遊篇 (法國+西班牙+愛沙尼亞)

電子報 4：芬蘭語篇