

生活報告

一、交換學校介紹及課程資訊

阿爾托大學（Aalto University）是芬蘭國內一所非常年輕的優秀高等學府，由三所專攻不同領域的頂級大學於 2010 年合併而成，分別為 1849 年成立的赫爾辛基理工大學、1911 年成立的赫爾辛基經濟學院，和 1871 年成立的赫爾辛基藝術設計大學。其中赫爾辛基經濟學院就是目前商學院（簡稱為 Aalto BIZ）的前身，在合併入阿爾托大學以前為芬蘭第二所商學院，且其開辦的 EMBA 曾在 2009 年英國金融時報的教育評鑑中獲選為全球第 55 名。目前 Aalto BIZ 同時具備英國 AMBA、歐洲 EQUIS、以及美國 AACSB 等全球三大商管教育認證，是芬蘭規模最大、最具國際性、且在領域中最为領先的學府。



芬蘭的學期安排與台灣稍有不同，會將一個完整的學期再細分為幾個小 period。舉例來說，Aalto 111 學年度的秋季學期分成 period 1&2；春季學期則包含 period 3~5。而且不同 period 的選課都是分開來的，也就是說，一門課程的授課時間只會持續約一個半月不等，隨著 period 的結束，學生們要重新進行選課作業。有時候會遇到系統顯示課程橫跨不同 period 的情形，這通常是因為許多課程會提供兩次期末考的機會，而第二次期末考大部分都安排在課程結束的下一個 period 期間。除了上述情形之外也存在一些時程安排比較特殊的課程，要自己進行確認。以我就讀的春季學期為例，我修習了五門一共 20 ECTS 的課程，分別是 period3&4 各兩門、period 5 一門，以下挑其中幾門做介紹以供參考。

1. Information Security Management (6 ECTS)

主要是資安管理概論，老師會先上傳 ppt 和影片請同學事先預習基本知識，再利用課堂時間進行小組案例分析或其他進階活動。雖然負擔不輕但內容並不會太過艱深或容易，可以學習到基礎的資安知識並融入到時事與日常生活當中，對於非相關領域的新手如我很友善。評量方式有四大項，第一是線上測驗，只要在每一次觀看預習影片後回答幾題選擇題就可以。第二是課堂參與（或線上期末考），也就是可以自行選擇以不同方式來取得分數，若選擇參與課堂活動的話就可以不用考試；選擇期末考的同學則可以不出席實體課程。第三是個人論文，老師會公布若干主題（如元宇宙中的資安議題等等）供同學自由選擇並撰寫約 3000 字的論文。最後是團體報告，約四人一起為一個新創公司設計資安計畫，繳交書面報告即可不需口頭發表。

2. Management Information Systems (6 ECTS)

與 MIS 有關的課程，除了由教師本人教授基礎知識之外，也會邀請許多相關領域的優秀人才進行 guest lecture。整體課程內容非常強調結合現今時事（永續、資安等）與科技發展（AI、文字探勘、自然語言處理等），也注重培養學生的資訊素養與科技硬實力，是讓我收穫良多的課程。評量方式包含作業與期末考兩項，平時作業就是定期完成老師指派的任務並上傳繳交，如基礎 python 學習、架設聊天機器人等等；最後只要在課程結束後的指定時間參與線上期末考即可。此門課程採用混合模式，可以選擇參與實體課程、同步觀看直播、或在課後觀看上傳的影片，出席不強制但是可以算加分。

3. Survival Finnish 1&2 (各 1 ECTS)

專門為國際學生設計的基礎芬蘭語課程，很多交換生都會參加！基本上從字母和發音開始，老師會代入超市購物、餐廳點餐等生活情境，帶領大家學習基礎的單字和會話，幫助國際生更快地適應芬蘭生活。總而言之是一門輕鬆有趣又可以學到東西的課，也可以認識來自各個國家的朋友呦。我修習這門課的時候並沒有任何考試或其他作業，只要定期完成課程系統上的簡單小任務就可以了。

二、生活及文化交流

1. 食在芬蘭

留學生來到芬蘭，下廚絕對是必備能力之一！雖然在赫爾辛基可以非常容易的找到來自世界各地的美食餐廳，不過價格真的是非常不親民哈哈。大家都說北歐物價高，但其實如果自己買菜下廚的話並不會比台灣貴多少，我自己的話約 50 歐就夠吃超過十天了。

芬蘭的超市主要有大小規模不同的 Kesko (K CITYMARKET / K Supermarket / K Market / NESTE K)、S Group (Sale / Herkku / PRISMA / S MARKET / alepa)、以及德商 Lidl 三大分類。基本上各種新鮮蔬果、魚肉、食品以及生活雜貨品質都很穩定，可以依照自己的喜好選擇交通方便的據點進行採購，但是通常 Kesko 跟 S Group 的門市比較好找。我最常去的就是宿舍附近的 K Market，規模不大但是一應俱全。(我超級喜歡芬蘭航空在機上供應的自有品牌藍莓汁，後來發現就只有在 Kesko 的超市可以買到！) 另外，赫爾辛基有很多亞洲超市，推薦我常去的 Jiahe 和 Kiina，幾乎可以找到所有需要的東西，包括亞洲各地的零食、調味料、冷凍食品都非常多，真的不需要從台灣帶，珍惜行李限額 XD。



2. 衣在芬蘭

大家想像中芬蘭的冬天應該是冰天雪地的極地氣候，打包行李時會感到有一些無所適從。但其實因為氣候乾燥的原因，除了 Lapland 等北部區域真的是極凍之外，我覺得赫爾辛基反而沒有像台北濕冷的冬天令人不適，也沒有“想像中”的寒冷（但還是冷 XDD）。而且室內和大眾運輸上都有暖氣，所以建議採用洋蔥式穿搭會比較舒服。

從一月到三月我都是以發熱衣 - 外衣（不用太厚重）- 防風保暖的厚羽絨衣，一共三層的穿著為主，褲子通常只穿一件，配件的部分則是看情況搭配毛帽、圍巾、以及手套（非常重要，尤其一二月的時候，沒戴圍巾跟手套真的會冷到發抖手指凍僵不能動）。鞋子的部分一定要準備一雙防水防滑又能夠在雪地裡行走的高筒靴（超級推薦 Palladium），不然冬天行走時會非常不方便而且很危險喔，真的很滑。再來四五月還是會冷，但是可以穿比較輕便的大衣和布鞋。到了六月中上旬基本上可以穿春夏裝（早晚還是會冷，需要外套），下旬才會真的比較熱，所以短袖上衣不用太多，或可直接在芬蘭買。最後就是太陽眼鏡！這個在歐洲的夏天絕對是必需品，可以在台灣先買應該便宜很多。

3. 住在芬蘭

交換學生會有兩個住宿選擇，分別是 HOAS 和 AYY，前者並不隸屬於 Aalto，是供應整個赫爾辛基學生申請的學生住房。AYY 則屬於 Aalto 學生會。基本上 AYY 的房源都不附帶家具，也因此我認為這是大部分交換生都選擇 HOAS 的原因，畢竟自己買傢俱真的是會很麻煩，離開的時候處理它們也是一個困擾。

我自己是申請 HOAS 的住房，也順利拿到自己喜歡的 offer。HOAS 真的是一個非常完善的住房系統，會依照你申請時的要求（預算、地區、房型等等）分配最適合你的房源。我認為預算和地區不需要太擔心，基本上價格都很合理、比普通租房市場便宜超級多，他們也會考量你的學校位置分配一個交通便利的地點（我的宿舍雖然距離學校不算很近，但是出門走兩分鐘就有直達學校門口的公車）。所以主要會需要考量的是房型。HOAS 供應給交換生的帶傢俱房型主要有三類，分別是 Studio apartment 單人套房、Shared studio apartment 雙人套房、以及 A room in a shared apartment 共享公寓中的單人雅房。詳細資訊可以去 HOAS 官網上瀏覽。

我選擇的是 A room in a shared apartment，真的是我在交換期間做過最正確的決定。首先，我分配到的是配置一廚、一廳、一衛、三房的公寓（大部分都是如此，但也有些廁所跟浴室會分開），也就是說我跟兩個室友共用衛浴、廚房跟餐廳，整體空間非常寬敞舒適，房租是 401 歐一個月。半年以來住宿體驗十分開心，因為我遇到兩個來自韓國和香港超級棒的室友，她們真的成為了我在芬蘭的家人。或許是因為文化和地域都很相近的原因，我們每天都很歡樂的一起分擔家事、

煮飯、散步、旅行，也總是扮演在異國他鄉為彼此解憂、提供溫暖陪伴的存在。總而言之，這種房型不僅可以有獨立的私人房間，也可以體驗和室友的共宿生活，十分推薦！



4. 行在芬蘭

赫爾辛基是一座大眾運輸非常完善的城市，基本上就是一卡在手到處走透透，不像許多歐美地區不能沒有車。Aalto 在 orientation 時會協助大家辦理 HSL（Helsinki Regional Transport Authority）學生交通卡，大家可以用這張卡充值或購買 seasonal ticket。在芬蘭，學生享受高福利待遇，交通票價比一般票便宜很多，30 日票的學生價格和台灣差不多，而且可以同時用來搭乘 HSL 的公車、火車、捷運、路面電車和船，非常划算！

Tickets and fares > HSL area and zones

HSL area and zones

The HSL area consists of Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Siuntio, Kirkkonummi, Sipoo, Kerava and Tuusula.

The HSL area is divided into four zones, identified by letters A, B, C and D, spreading out from the center of Helsinki.



圖片來源：<https://www.hsl.fi/en/tickets-and-fares/hsl-area-and-zones>

要注意的一點是 HSL 將運輸地區分為 ABCD 四個 zone，幅員橫跨整個大赫爾辛基地區，在計費上會有不同。基本上對於交換生來說，A zone 是赫爾辛基市中心，為主要的觀光景點和娛樂、購物區域；B 區是 Aalto 所屬區域，HOAS 提供的許多房源也都位於此區；C 區為 Vantaa 機場及 IKEA 所在地；D 區則更處市郊，平時不太會去。HSL 有 AB 票、BC 票、ABC 票、ABCD 票等等不同票種供購買，舉例而言，若要從位於 A zone 的 X 地點移動至 B zone 的 Y 地點，就會需要

購買 AB 票；而若要從位於 A zone 的 X 地點經過 B zone 移動至位於 C zone 的 K 地點，就需要 ABC 票。簡言之，你所購買的票種需要涵蓋所有會經過的區域。對我來說，我平常的生活圈是宿舍、學校、市中心，所以我通常是購買 AB zone 的 seasonal ticket，若有需要從宿舍去機場就再單獨購買 BC 單程票。大家剛到芬蘭尚未取得學生交通卡之前可以先下載 HSL app，只要輸入出發地和目的地，就能知道要搭乘什麼交通工具、如何轉車、需要哪種票，可以線上購買非常方便。

三、交換需注意之事項

1. 出發前

要記得先遞交居留證申請資料、預約移民局面試，詳細的步驟可以參閱電子報一和二。預約移民局真的是越快越好，比較有機會約到理想的時間，我當時 11 月才預約就只剩隔年 2 月的時段了，後來才幸運搶到別人取消的 1 月名額。另外就是強烈建議要把所有資料整理成冊，出境時向海關解釋會比較有理有據，我當時是清晨落地，過海關時現場幾乎只有我一人，被問了超級久的，如果沒有事先準備好資料應該會很緊張。

2. 交換期間

赫爾辛基是一個非常先進且生活品質良好的城市，基本上沒有什麼需要特別小心的事。主要就是當時 Aalto 的老師有特別提醒交換生關於學術倫理的議題，這在芬蘭被高度強調與重視，一旦觸犯就會是十分嚴重的事。不管是論文引用、作業原創性等等，請務必用最嚴格的標準要求自己，若有遇到任何困難，芬蘭的教師都是非常願意與學生溝通討論並提供合適幫助的。

3. 交換結束後

房客陸續搬出前與後，HOAS 都會有專責人員前來公寓檢查，必須確保房間有被回復到最初整潔的模樣。若有購買生活用品但不方便帶回台灣的話，芬蘭有許多二手商店或舊物回收地，可以將物品捐贈、轉賣，避免資源的浪費（當然最重要的一點就是避免購買太多不必要的東西 XD）。另外就是 HOAS 會寄一封信提醒有關於退房的事情，裡面會附一個信封袋，只要將鑰匙放在裡面並隨時投遞到 HOAS 辦公室外的信箱就可以了。

祝福即將前往芬蘭的各位都能創造一段大學生活中最特別又難忘的美好回憶！
如果對於 Aalto 交換相關事宜有任何其他疑問都非常歡迎聯絡我 ☺

FB：蔡宛耘

信箱：shirlina8899@gmail.com