

## 交換心得報告

漢肯經濟學院 (Hanken School of Economics) 成立於 1909 年，位於芬蘭首都赫爾辛基，是北歐歷史最悠久的商學院之一。榮獲 AACSB、EQUIS、AMBA 三大國際商管認證的頂尖學校，也在英國《金融時報》(Financial Times) 的碩士管理學排名中名列前茅。學校目前與全球 130 多所名校締結姊妹校，國際化程度非常高 🌐



Hanken 同時也是一所瑞典語學校，校內的學生大部分是以瑞典語為母語的芬蘭人，Hanken 有開設很多英語授課的課程內容給我們交換生選擇。在 Hanken 唸書的本地學生也必須要完成交換，所以大家真的都非常的 international，校園氛圍十分多元 ✨

真的 **大推特推** 到 Hanken 交換！Hanken 有自己的 Exchange Committee，為交換生籌辦了很豐富的活動、旅遊以及 party 🥳 負責交換生的老師/助教/同學也對我們很好，對我們提供很多的幫助，有什麼問題都會幫忙解決。在 Hanken 交換，不僅可以認識到來自世界各地的朋友，也能深度融入當地，結識非常熱情的芬蘭人 🇫🇮



## 選課系統

Hanken 選課系統叫做 Sisu，會詳細寫明上課日期、時間、地點，也有行事曆的功能可以一目了然。政大商學院要求 20 ECTS，我總共修了 21 ECTS，接下來就分享一下我在 Hanken 選的課～

Period 3

### **Orientation Course - Exchange studies at Hanken (1 ECTS)**

每一位交換生都會被灌檔這門課，Ms. Towa 會把很多資料都放在 moodle。只需要做一個測驗，考大家對於 Hanken 的理解，還有一些學術倫理的問題，就可以輕鬆拿到 1 ECTS 啦～

## Analytics Across Business Domains (6 ECTS)

這門課是關於商業數據分析的課 🇮🇹，上課會點名，有 assignments，教授偶爾會請專業的講師來演講，沒有考試，期末有分組報告，跟組員一起使用 Power BI 做一份報告，之後需要上台報告。算是學到蠻多的一門課，推薦！

Period 3 – 4

我選的課都是 P3-4，沒有特別選只在 P4 的課。



## Introduction to IP - IPR is the New Black (2 ECTS)

不需要上課/考試/報告，只需要線上看教材，做一做練習就可以獲得 2ECTS 啦～適合常出去旅行的交換生～蠻推薦的。

## Finnish 2 (5 ECTS)

可以理解為大學外文(二): 芬蘭語 🇫🇮。那時候我非常想要在交換的時候也學習當地語言，就寫信問教授說可不可以讓我選這門課，但是必須要有一定的基礎才能選，後來我交換前根據考試內容稍微苦讀寒窗一下下，跟教授做一下簡單的筆試和口試，就讓我選修這門課啦～但不得不說前期在這門課蠻吃力的，畢竟我基礎不好，但好處是真的可以學超快，而且我覺得可以在芬蘭使用芬蘭語，跟當地人簡單溝通是一件非常有趣的事情 😊 教授後來也有 assign 一個 Hanken 學生來當我們的 mentor，可以更認識芬蘭 ✨

但如果有想要學習語言的話，瑞典語(一)也會是很不錯的選擇哈哈哈～



## Cultural Sustainability and Communication (5 ECTS)

大推特推 Maria Gajitos 教授開的課！這位教授的課非常有料，說話非常 inspiring 和 motivating 🧠 上課的時候同學都非常專心聽他講話，都沒有在滑手機和看筆電的程度。是我在芬蘭遇到非常重要的貴人教授！

教授上課會點名，沒有考試，有作業，有期中期末報告。這門課是關於探討一些文化/藝術的永續，偶爾會有 field trip 去參觀一些博物館和美術館，作業也是做一些有關 appreciate 藝術，非常的有趣 😊 期中期末報告是分組做一些關於文化永續的報告，教授會安排每組至少有一名芬蘭同學，互相交流真的超級有趣～教授也會一直提供指導，學到超多東西的一門課！

## Creative Community Engagement (2 ECTS)

一生推這門課❤️ Maria Gajitos 教授開的課，是我在芬蘭收穫最多的一門課！這門課是關於做志工的一門課，只有前面幾週有上課，之後都是自主做志工的課。教授會介紹芬蘭很多的組織讓同學們認識，像是：

- Punainen risti 芬蘭紅十字會
- IYC Suomi
- Folkhälsan 等等

然後同學們可以根據自己想要做的事情自由發揮，可以是每週定期做志工，或者策劃一個一次性的的大 project，就算是完成這門課啦，同時教授也會一直提供指導。那時候有同學是策劃了給交換生免費的瑜伽課、到養馬場當志工、在老人院舉辦手作課等等。我那時候是每週跟 IYC Suomi 這個非政府組織去派發物資給有需要的人；另外在 Hanken 舉辦了一個 Bake Sale 進行募款，把籌到的錢拿來買食物&物資捐給有需要幫助的人。還有去幫助其他交換生在 Folkhälsan 舉辦的活動，最後自己也在 Folkhälsan 舉辦了一個馬來西亞文化日，向 residents 們介紹馬來西亞的文化～

最後期末要做一個影片，詳情可以參考我的影片：

<https://www.instagram.com/reel/DY1Bzn5vLER/?igsh=cWhrZzN1NHd5eWgw>



IYC Suomi 發放物資



Folkhälsan 馬來西亞文化日



Hanken Bake Sale

另外這幾門課也是交換生朋友蠻推薦的課，可以參考看看👉：

- Branding Project
- Current Topics in Supply Chain Management and Social Responsibility
- Human Resource Management
- Writing Hub: Terminology and Phraseology
- Swedish as a Foreign Language 1



我是春季 Spring semester 交換 (1-5 月)，一開始覺得冬天在北歐生活會很可怕，天氣會很黑+很冷。但其實個人覺得在芬蘭 Spring semester 交換的好處是，天氣是越來越好的！1-2 月份的雖然比較陰天，但是白雪皚皚的景色真的超漂亮，3 月份雪開始慢慢融掉，終於看到綠意盎然的芬蘭了，4-5 月入春，開始慢慢回暖，終於不需要每天包成粽子了哈哈。1 月份的日照是 9:30am - 3:30pm，再到 5 月份的日照就是 3am - 11:30pm。而且大家可能對北歐的刻板印象都是一直陰天/下雨，但其實赫爾辛基的天氣好到不行！每天都大太陽，vitamin D 超豐富，我在這裡跟歐洲人一起享受日光浴曬超黑 😊

但不得不說芬蘭是真的很冷，1 月份赫爾辛基的天氣大概是  $-20^{\circ}\text{C}$  左右，一直到 5 月還是  $15^{\circ}\text{C}$  而已，在這裡 5 個月，沒有一天在戶外是可以穿短袖的哈哈 😂 所以會建議大家一定要準備保暖的冬裝、長袖、發熱衣/褲、手套、帽子、雪靴哦！

在芬蘭的二手物文化很盛行，比如說二手衣 (UFF) 和二手物品 (Kierrätyskeskus) 的店，而且品質都很好喔！尤其 UFF 真的到處都可以見到，在這裡可以買到各式各樣的衣物，從冬裝到夏季的衣服、西裝、皮革外套、小裝飾、鞋子什麼都有！所以如果行李箱不夠裝的話，真的可以考慮到了芬蘭再買～

特別強調: UFF 偶爾會有打折促銷的活動，從第一週某個平日，當天全場一律 €8，到下週的某個平日全場降到 €7，以此類推，一直到最後一週全場一律 €1，真的超便宜……所以記得要留意官網的促銷哦～ 😊

€1 那週真的可以來這裡大買特買，那時候去 Lapland 前用 €1 買到一件滑雪褲，真的拯救了  $-30^{\circ}\text{C}$  的我哈哈，最後行李箱裝不下，也可以放到回收衣物，或者以捐贈的方式捐回給 UFF～

分享一家我常挖到寶的 UFF：<https://maps.app.goo.gl/ARPaRh8sJ9u3eM888>



至於喜歡 Party 的人 🕺🕴️，還是可以多準備一些短袖，畢竟 Hanken 真的會準備很多的 party 給交換生哈哈～



Hanken 的學餐真的超級便宜，出示學生證只需要 €1.80 而已，價格包含沙拉、牛奶、麵包吃到飽！算是赫爾辛基最便宜的學餐之一了😋，我基本上每天平日都會到 Hanken 吃午餐，只要放得下碟子都會算 €1.80～另外還有湯的部分，價格為 €1.50，偶爾 Hanken 也會有鮭魚湯，超級好喝，超級推薦！然後 Hanken 也會有 fancy premium lunch，會有鮭魚，雞排等等的，我記得大概是 €4.90，真的會豐盛很多哈哈。

Hanken 每週五是 Pizza Friday，喜歡吃披薩的朋友們也不要錯過嘍～

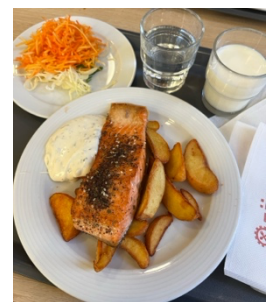
另外一所大學 Aalto University 的 Täffä 學餐每週五會有鮭魚吃🐟，我記得價格大概 €4.90，想要吃鮭魚的朋友們可以參考看看哈哈～

[https://maps.app.goo.gl/JnnnDWpTJA6g7FNT6?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/JnnnDWpTJA6g7FNT6?g_st=ic)



Hanken 學餐&鮭魚湯

超級喜歡 Hanken 的食物😋



Aalto 週五的鮭魚🐟

另外我也推薦另外一家學餐 UniCafe，就在市中心，也很靠近 Hanken，學生只需要 €3.10，這家 UniCafe 晚上也有開，週六中午也有開，所以懶得煮晚餐的話可以考慮來這裡吃哈哈。我也有乞丐超人的朋友中午會來這裡儘可能拿，然後帶盒子裝剩下的當晚餐，這樣子也可以省下不少錢😋

UniCafe： <https://maps.app.goo.gl/s1KZySw3njQLbS8x9>

這裡推薦一個網站：<https://kanttiinit.fi>

如果想知道當天菜單的朋友們可以參考這個網站，會寫下赫爾辛基各大學的學餐菜單，但我記得 Hanken 的菜單不完全準確。

Grocery:

要在北歐生活也少不了要自己煮的部分啦～如果你是跟我一樣住在 HOAS 的話，Hanken 學生很大機率會住在 Mall of Tripla 隔壁。我們交換生想要買菜都會到這裡採購，根據各家 grocery 的價格親民度（左至右：最便宜->最貴）



圖片來源：hoas

我會推薦大家下載 Lidl Plus 這個 App，可以隨時查看有折扣的商品，而且裡面不定期會有一些 coupon 可以折扣，然後累積消費金額也可以拿到折價券，想要省錢的朋友一定不要错过哈哈

另外有想要到亞洲超市採購的也推薦這幾家：

- Kiina Supermarket : [https://maps.app.goo.gl/K8N6vvP2YPV2F6b1A?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/K8N6vvP2YPV2F6b1A?g_st=ic)  
可以去申請會員，結帳出示有 95 折
- Jiahe Asian Market : [https://maps.app.goo.gl/Am85MvwqMedgMrQy7?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/Am85MvwqMedgMrQy7?g_st=ic)  
出示學生證也有打折～
- Vii-Voan : [https://maps.app.goo.gl/FJ6tNG4Lz5xgVnvz8?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/FJ6tNG4Lz5xgVnvz8?g_st=ic)  
這家是芬蘭朋友推薦的，我還沒有機會去過哈哈
- JK Shop  
這家雖然是日韓的，但我感覺裡面也是應有盡有，而且是連鎖的，所以到處都可以看到～

芬蘭也很盛行吃到飽的 buffet，很多壽司店、韓式炸雞、泰式餐廳都有提供吃到飽，平日下午的價格 ≈ €14.90 + 不等，Mall of Tripla 也有好幾家。我不太常吃所以就不多推薦啦，可以去看其他學長姐分享的餐廳～



HOAS！一定要選擇住在 HOAS，HOAS 一生推哈哈

住宿的話，芬蘭有一個大學生宿舍機構叫做 HOAS，非常推薦大家住在 HOAS，除了價格比外面租房子都便宜，生活機能方便，全配家具，最重要是所有交換生都住在一起，可以一起出去玩，感情會變超好

我們 Spring Semester 交換的會在 10/1 開放申請，這裡分享之前學長姐分享的攻略，雖然 HOAS 不是先搶先得的機制，但是還是會推薦大家越早申請越好！我之前也是看準芬蘭的時差，第一時間就去申請，也成功申請上啦！

地理位置：

<https://maps.app.goo.gl/VCFeamSMDRDTEiJf9>

沒有意外的話 Hanken 的交換生都會住在 Pasila，也就是赫爾辛基第二大火車站，交通非常方便，要去市中心 downtown 只相隔一站，10 分鐘就會到了～而且基本上從市中心回宿舍，Helsinki Main Train Station → Pasila 的每一輛火車都會經過 Pasila，所以真的超級方便，班次也非常多，大晚上要跟朋友一起去 party 也不用怕沒有火車🚆



Mall of Tripla 外觀



應有盡有的 Tripla Mall

價格：

Pasila 的 HOAS 有分成三種房型：6 人房、3 人房、1 人房 studio。6 人房和 3 人房的價格是一樣€477/月，1 人房我記得大概是€600+

申請 HOAS 的時候是可以排志願的，我推薦大家選擇 3 人房，因為 3 人房跟 6 人房的價格是一樣的，而且 3 人房有客廳，有沙發，3 個人搶廚房搶廁所的機率也相對比較小。

但我覺得還是很因人而異啦哈哈，交換生朋友都很羨慕我住 3 人房，因為繳的房租明明是一樣的，但有一種 6 人房型的客廳是沒有窗戶的，真的蠻可憐的，而且室友都不願意打掃衛生就會雪上加霜哈哈，但其實就算我住 3 人房，我室友不打掃衛生也是蠻髒的哈哈。但是 6 人房的好處是室友相處得來的話，感情就會非常好❤️所以很因人而異嘍😁

在申請的時候，你也可以提出你的要求，比如房型，預算，或是想跟認識的人一起住。我當時住的是 3 人房，室友是隨機的，但我感覺 HOAS 有故意安排一樣學校的住一起，所以我的室友也都是 Hanken 的交換生～

另外，HOAS 還有提供免費的洗衣&烘衣機，不需要另外買洗衣精，還有桑拿房和 Party Room，這些服務都可以透過系統預約～



Pasila HOAS 的外觀



3 人和 6 人的房間都大同小異(還有一個大衣櫃)



6 人房的客廳&廚房



3 人房的客廳(有沙發)



6 人房客廳可以看到夕陽

(但另一種 6 人房的這面是完全沒窗戶的 QQ)



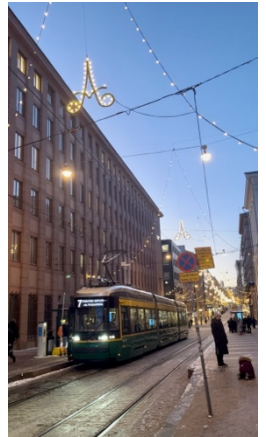
Party Room



芬蘭的公共交通非常準時和方便，不會有消失的情況～

Hanken 的地理位置非常優越，就在市中心，很多 tram 和 bus 都能抵達，完全不用擔心。如果是住在 Pasila HOAS 宿舍的朋友們，2 號 Tram 和 69 號公車可以直達 Hanken 哦～

HSL 是赫爾辛基的公共交通機構。在赫爾辛基要搭乘公共交通都會使用這個公共交通工具。赫爾辛基有分成 Zone A、B、C、D，可以想像成 Zone A 是最市中心，D 是最外圍的區域。一般上我們交換生都會直接買 Zone AB 月票，價格為 €45/月，也就是指可以在 Zone AB 暢遊無阻，值得注意的是，Helsinki Vantaa Airport 是在 Zone C 的，所以去機場的時候可以另外再買 Zone BC 的票，這樣子會比起買 Zone ABC 的便宜一點，想省錢的朋友們要注意嘍哈哈哈哈。另外如果逃票的話會被罰€100👊，所以要謹慎一點哈哈～



Orientation Day 的時候，Ms. Towa (負責交換生的助教) 也會幫忙申請 HSL 卡，所以這點不需要擔心～由於我那時候 1/2 就抵達赫爾辛基了，所以有另外寫信告知 Ms. Towa 請他協助，然後先到 Hanken 跟他會面拿 HSL 交通卡，如果有提早抵達的朋友們也可以先寫信告知 Ms. Towa 請他協助，因為用一般價格在赫爾辛基搭乘公共交通真的是一筆不小的開銷。



HSL



VR(芬蘭鐵路公司)



聖誕老人村火車

另外要在芬蘭國內旅遊的話，可以使用 VR 火車。像是 Rovaniemi 聖誕老人村，Tampere，Turku 等等的城市，一般上 VR 火車都能夠抵達，買票的時候記得要選擇學生票哦，這樣會有不少的折扣～  
上車地點的話可以選擇 Pasila，就在 HOAS 宿舍隔壁，所以真的超級方便。

## 保險

我買的保險是 Swisscare，也是 Hanken 推薦的保險公司之一，購買的配套是 €0.54/day，因為後來骨折要申請保險的時候，就開始寫 email 給 Swisscare，附上診斷書，開藥處方等等的，一切過程都蠻順遂的，也成功拿到全額理賠。  
(特別鳴謝以前學長姐分享的資訊)

## 電話卡

根據以前學長姐的分享，我也是抵達芬蘭才開始處理電話卡的事情，在機場的時候就可以看到 R-Kioski 超商，在那裡買 DNA Prepaid Card，€19.99/月，有自己的手機號碼，網路是吃到飽的，不包含通話費(初始包含€5 餘額)，涵蓋歐盟和歐洲經濟區。

雖然一開始覺得這是一筆不小的開銷，但後來跟歐洲交換生聊到，他們都跟我說算是很便宜的價錢了，因為他們的更貴，而且不是吃到飽。我個人還蠻推薦的，在歐洲旅遊和生活的這幾個月都沒有遇到任何問題，也不需要擔心網路的問題。



### DNA Super Prepaid

灵活的电话协议适于不同用途。

按使用收费。芬兰和欧盟/欧洲经济区的通话和短信为 0.066 欧元/分钟/条\*。芬兰境内网费为 0.99 欧元/日，包含无限流量，网速可高达 100 Mbps。同时也包含欧盟/欧洲经济区每日流量 0.32 G。对经常使用的顾客我们推荐固定价格套餐，到时您的电话协议将更便宜，速度更快。初始包包含 5 欧元余额。

\*从芬兰拨出的国际电话、欧盟/欧洲经济区以外的通话和短信单独收费。

圖片來源: DNA 官網

## 重要時程

3/24 收到 Hanken email 在 Mobility Online 填寫資料

4/7 收到 Acceptance Letter，繳交 Student Union Membership

（上述時程都提早了很多，因為我這次 Hanken 是同時處理 Fall 和 Spring 的交換學生。截止日期甚至是半年多以後，但是想說都收到 Hanken 的信了，早點備妥也不錯）

8/18 到 Embassy of Finland in Kuala Lumpur, Malaysia 驗證身分、取指紋

9/22 Residence Permit card is ready to pick up

10/1 申請 Hoas 宿舍

10/28 收到 Hoas 的申請

1/13、1/14 Hanken 接機（這兩天抵達 Helsinki 的會有 Hanken 的學生接機，但我 1/1 就抵達了）

1/15、1/16 Orientation

1/19 Hanken 開學

## 申請居留證

我的情況比較特殊，因為我是馬來西亞人，剛好馬來西亞吉隆坡有芬蘭駐馬來西亞大使館，就想說回馬來西亞申請 residence permit 好了。但是基本上就是到

<https://enterfinland.fi/eServices> 申請，須上傳繳交的文件：

- Passport
- Letter of Acceptance
- Clarification of Income
- Insurance 購買證明
- 政大的在學證明
- Receipt of processing fee

我覺得官網上都說明得非常詳細了，也非常好用！有一個功能是可以根據你已備妥的文件，列出你還缺少的文件，而且也可以慢慢申請，它會幫你儲存進度。整體都沒有什麼問題，之後要先去拍大頭貼交給大使館。但據我所知台灣人也可以到了再申請，Hanken 也會提供一些移民署預約的東西，但我不太清楚整體的流程，可能要爬文去找別人的資訊喔 ☺

最後，如果大家有什麼問題都非常歡迎私訊我💬 是真的非常非常歡迎哈哈，也祝福大家在交換的時候一切順利🙏

Email: [hanyangyap0521@gmail.com](mailto:hanyangyap0521@gmail.com)

Instagram:

[https://www.instagram.com/henryhy.lib?igsh=ZnpranN3bXBzaW94&utm\\_source=qr](https://www.instagram.com/henryhy.lib?igsh=ZnpranN3bXBzaW94&utm_source=qr)