

芬蘭 漢肯經濟學院 交換生活報告

國貿碩三 李子維

一、 交換學校介紹

漢肯經濟學院 (Hanken school of economics) 成立於 1909 年 (在某些 pop quiz 中會考到，記一下記一下！)，是一間歷史悠久，擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 認證的商學院，有些當地人會跟你說念這間學校的都是聰明人喔！因為瑞典語亦為芬蘭的官方語言之一，芬蘭會希望國內仍有以瑞典語授課的學校 (現在多為英語跟芬蘭語)，而 Hanken 就是其一，在這邊可以認識到很多可以講瑞典語、芬蘭語跟英語的同學！而上課的部分不用擔心，給交換生的課程都會是英語教學。

Hanken 有兩個校區，一個是 Helsinki，一個是 Vassa。我們主要都會是在 Helsinki 校區。校址在市中心，交通非常方便。校園就是一棟大樓，麻雀雖小五臟俱全，我有時候會迷路。圖書館其實是 24 小時開放的，可以拿著護照或居留證至一樓的管理員室申請校園門禁卡，有需要的話可以到學校通宵 K 書。然後學校旁邊的路口有一棟大樓叫 Casa，許多學生活動都會辦在那邊，每個禮拜忘記禮拜幾可以去那邊找不同的學生會喝免費咖啡！

二、 選課資訊

這裡的學期制很特別，分成兩個 Period。學生必須在特定時間前上 Sisu (選課系統) 選課 (Sisu 這個字本身也是具有很神聖的意義，自行谷歌)，但是退課的話很自由，隨時隨地都可以退課，所以建議先選一大堆課，然後再自行根據你的需求退課。要注意的是，第一堂課一定！一定！一定要出席，除了是對老師的尊重，有些課老師也不想收太多學生，他們會踢掉學生的課程註冊，第一堂課沒去的話就一定掰掰；然後也有第一週就進行分組，沒有課後給你第二次機會的那種。另外，也有些課程在還沒開學前，就要求學生完成 Pre-assignment，在選課結束之後記得要密切注意 office 信箱或是 Moodle，如果沒有在第一堂課前完成 Pre-assignment，老師也會自己把你踢掉，沒有第二句話。商學院要求的學分是 20 ECTs (我笑而不語...)，這次交換我實拿 22 個，以下做個簡單介紹：

Period 1	課程名稱	ECT	備註
	Orientation Course - Exchange studies at Hanken	1	灌檔課。所有的交換學生必須修的課，會在 Orientation Day 上完，主要是介紹學校、介紹芬蘭還有一些學術倫理。
	Elementary Finnish I A	3	實體課，每週兩次。我真的

			<p>愛死這門課。人都在芬蘭不學個幾句芬蘭話真的說不過去！而且同學都是交換學生，也是一個很溫馨的社交場合。</p> <p>芬蘭文有些時候抓不到它的規律，滿多人因此放棄。後期我也有被難到，但不妨礙我把這門課放在我心目中的第一名！</p> <p>在這裡 Shout out to 我的老師：Kiitos Nini!</p>
	Principles of Wealth Management	2	線上課程，自行分配進度內容，並且根據章節內容繳交兩份書面報告（兩人一組）。
	Introduction to IP - IPR is the New Black	2	線上課程，自行分配課程進度，完成每個章節的小測驗就學分 Get！
Period 2	Climate Change and Electricity Trade	6	線上課，每週都有指定閱讀（可略...），最後老師會隨機分配主題給每個學生，根據該主題繳交個人書面報告。。
	Elementary Finnish I B	3	實體課，同 Period 1。
	Supply Chain Strategy for Sustainability	5	實體課，幾乎每堂課都請講者。

三、 生活資訊

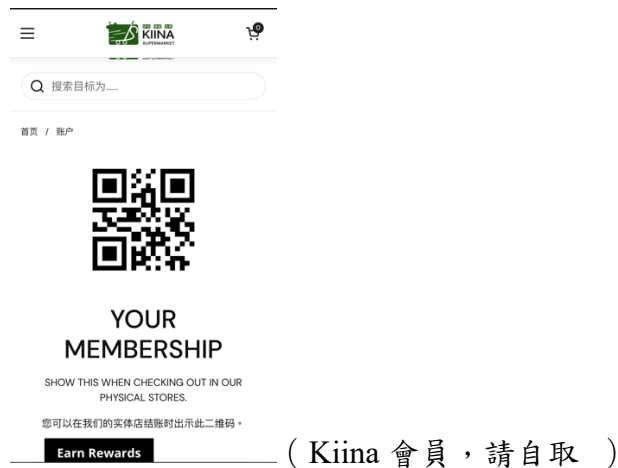
食

在芬蘭的外食不便宜，大部分都自煮。食材的選擇可以去超市買，有 S-Market、K-Market、K-Supermarket、K-Citysupermarket、Alepa、Lidl、Prisma。亞洲超市則有 Jiahe（嘉禾）與 Kiina。如果想要買新鮮的肉，Jiahe 旁邊也有 Hakaniemi Market Hall，裡面的肉鋪也可以考慮一下，我跟我的交換生朋友滿常去那邊買肉的，因為超市賣的豬肉騷味很重，用了很多醬料都壓不下去。這半年的總體經驗分享就是：肉類不便宜、蔬菜水果看狀況；高麗菜不要買球型的，超難煮，要買尖尖的那個，吃起來比較像我們熟悉的高麗菜；夏天要把握

機會多吃草莓跟藍莓，又甜又便宜，冬天的時候就不好吃，還貴！

特別說一下，我最常去的是 Prisma 跟 Lidl。Prisma 是 24 小時超市，種類最多，然後我原本以為北歐的鮭魚很便宜，可以時不時就煎鮭魚來吃，事實證明我錯了，這裡的鮭魚超級貴，沒有鮭魚自由這件事。不過 Prisma 有時候會有鮭魚促銷，一公斤的鮭魚 8-10 歐左右，很容易被搶光！時不時可以注意一下。Lidl 雖然便宜，但肉的品質還是 Prisma 比較好（我只買雞肉），另外可以下載 Lidl app，有時候會有促銷活動。

亞超的話，去 Jiahe 結帳時記得要出示學生證，有 9 折優惠；另外 Kiina 的話可以上他們的網站註冊會員，每次結帳出示可以打 95 折。不想註冊的話，可以用我的（？）。



很多人都互採取一個策略，就是中午去學生餐廳吃到撐！芬蘭滿照顧學生的，學生餐廳的午餐的價格都壓到 3 歐內，除了主食外其他東西你想吃多少就拿多少，滿佛心的價格，很多人就算沒課都會特地跑到學校吃學餐。不只 Hanken，只要持有學生證，你都可以到各個大學的學生餐廳去吃飯，我就滿喜歡去不同的學校踩點吃午餐，也是一件很有趣的事情！（但我覺得 Hanken 的學生餐廳相比其他學校稍顯遜色一點），甚至有個 App 叫做 Kanttiinit，可以事先知道每個學校的每個學生餐廳當天供應的餐點是什麼，避免踩雷開驚喜包。然後阿爾托大學（Aalto University）的一間學餐叫 Täffä（<https://g.co/kgs/hbUcM8q>），他們每個禮拜五有鮭魚！有鮭魚！鮭魚！而且才 5 歐，真的很爽，吃到哭出來。至於 Hanken 呢？禮拜五是 Pizza Day，見仁見智了：))))



(Aalto 的鮭鮭鮭鮭鮭魚～)



(Hanken Pizza Day 的 Pizza)



(App 的圖示)

衣

我自己算是個愛漂亮(?)的人，本來的想法是要極簡行李，想說各帶幾

套夏衣跟冬衣就好，因為北歐應該講求實用保暖，沒什麼好秀的（？），所以我所有比較漂亮跟辣（自己講）的衣服通通放在家，主要備好發熱衣跟發熱褲，到芬蘭當地再買雪靴跟滑雪防風外套即可。結果來當地才覺得：可惡！應該帶一點無袖背心小可愛的來！因為這裡的夏天延續的滿長的，自己體感是到十月底還有點溫暖，偶而覺得有風的時候有點涼，整體來說剛到芬蘭可以穿短袖甚至無袖，九月底到十月中的時候再加個薄外套、皮外套即可。然後加上 Hanken 很會 Party，就想穿的很好看的去玩，所以超級後悔沒有多帶一點辣衣去...

至於來到北國的冬天，厚重的外套、手套、發熱衣褲、雪靴之類的必不可少。而芬蘭這邊有很多的二手店，尤其是 UFF，在九月底十月初的時候會大特價，一件衣物 1-3 歐都有可能，我 2 歐買到一件讓我在 -22 度存活下來的滑雪防風外套跟滑雪褲，開什麼玩笑！而我自己逛下來的心得覺得有兩間 UFF 比較好逛，衣服比較多樣、比較年輕，推薦給沒有什麼時間一間間去挖寶的同學：

<https://maps.app.goo.gl/vjm5gbQWCHss422x8>、

<https://maps.app.goo.gl/AaLPKmnzNoWoEUPz5>

最後是雪靴，我自己是推薦一個牌子叫 Kuoma，一個在芬蘭生活的台灣人推薦給我的，這雙鞋建議在 K-Citysupermaket 買（而且越早買越便宜，冬天買比較貴），這雙鞋的好處是不用綁鞋帶，腳直接伸進去就好，天冷得要死還要伸出手來綁鞋帶很痛苦；雖然沒有標榜防水，但我去冰島跑進瀑布裡面玩一點事都沒有，而且在冰島探險我可是靠這一雙走天下；還有我有特地買一雙很厚、包腳踝的羊毛襪，再穿上這雙靴子基本上都不會覺得冷。所以如果對於買雪靴沒有想法的，可以考慮一下！

住

交換生住宿多數都會選擇 HOAS。HOAS 是赫爾辛基地區統一負責學生住宿的機構，房間我沒有記錯的話有 6 人房、3 人房跟單人套房。宿舍會提供免費的洗衣機跟烘衣機，不用自備洗衣精，另外還有桑拿房跟 Party Room。價錢的話一個人抓大約 400-700，取決於房型，然後這裡很好的一點是，廚房會有一前住的學生留下來的廚房用具，所以鍋具餐具的什麼有缺再自己買，但基本上都不用。

Hanken 的學生應該都會被分配到 Pasila 旁邊，交通超級超級方便。然後雖然不是先搶先贏制，但還是要儘早地去申請（我甚至對了時差，在午夜 12 點的時候去申請），也不要相信都市傳說中會保證來自比較遠的國家的交換學生就會申請到；另外，申請完的 1、2 個月後要去勤檢查信箱，我有聽到其他悲劇是明明被分配，但因為沒有檢查信箱所以到手的宿舍流掉。

我被分配到的是三人宿舍，原本一個月是 439 歐元，因為施工緣故，我交

換的這學期是 389 歐元。我大力推三人，超級讚！有一個超大的客廳，可以邀請朋友一起聚餐，廚房也比六人的大，不用排隊煮飯。另外公共空間的桑拿要好好利用，要提早預約～然後我都沒有使用到 Party Room，有點可惜。然後特別講一下，在申請的時候你可以提出你的需求，像是你如果你有認識的人想要當室友、期望預算、房型，你可以寫下來，HOAS 系統都會盡量滿足。雖然我沒有試過，但很多交換學生很羨慕三人房，所以不妨在申請的時候備註一下想住三人房，說不定可以實現！

行

在 Orientation Day 時會有老師幫忙你申請 HSL 卡，也就是當地的交通卡，這點不用擔心。如果要買期卡的話，買 AB 就好，不過據說 2025 年要漲價且分區的規劃會改變，所以還是以新規則為準。另外記得下載 HSL App，超級好用，芬蘭的交通超級準時的。

然後這邊附上一個小 Tips，想去 Ikea 的話，下車的那一站是 C 區，所以建議把地標先導到附近的一個 Outlet (忘了他叫什麼)，那個 Outlet 在 B 區，然後走過去 Ikea 也不遠，怕被抓的話可以拿去服用。

SIM 卡購買

我在 SIM 卡上有點小踩雷，在這邊強力呼籲各位，到芬蘭直接去 R-Kiosk 買 DNA 的 Prepaid card 就好了。我當初在網路上看到有人交換心得分享說 Elisa 有 19.5 歐一個月的學生方案，我一入境就跑去辦，一開始承辦人員以為我不能辦是因為我剛入境，後來才發現我的身份根本不能辦，是芬蘭當地的學生或是有住址的學生才能申請，而我用宿舍的住址是完全行不通的。所以還是呼籲大家直接去 R-Kiosk 買 DNA 的 Prepaid card，除了第一個月 24.9 歐外，其他都是 19.9 歐一個月。至於 Telia，比較適合長住芬蘭的人使用 (田調心得)。

辦居留證

居留證的申請我覺得網路上的介紹都滿完善。不過我自己申請的方式比較特別，我是自己飛去香港的芬蘭領事館辦的，因為看到有人分享說，如果入境的第一個國家不是芬蘭的話，會有被海關刁難的可能，所以我想說先拿到居留證會比較方便，加上我當時要去深圳，就計畫快閃香港把居留證一起辦一辦。後來我覺得滿不錯的，效率很好，所以我在這邊稍微講解一下我當初的流程，如果有任何的問題再問我。

一開始同樣要先去芬蘭移民局官網填好線上申請資料，再來就是自行寫信

給芬蘭駐港領事館 (Consular.HNG@gov.fi)，提供你的資料 (申請時請再自行參官網)；跟對方預約好時間後，要準備護照、臺灣身分證、證件照、申請時繳交的所有資料，就準時到駐港理事館就好了。而且行政效率超高：

7/5 (五) 面試

7/8 (一) 收到確認通知

7/12 (二) 居留證寄到駐港領事館

7/16 (五) 收到居留證

保險申請

辦理居留證的時候會要求提供保險證明，我自己是保 SWISSCARE，沒記錯的話是最高額度，申請流程滿簡單的，照著官網的資訊流程走就好。網路上看過有人在比較 AON 跟 SWISSCARE，說後者申請理賠的效率很差，不過以我自己的經驗，我申請過兩次理賠 (腳摔傷嗚嗚嗚嗚)，兩次受理的效率真滴是嚇鼠人喔！所以滿推薦大家申請 SWISSCARE 的，不過他有個麻煩的地方，申請保險理賠的時候，我填了我台灣的銀行帳戶，對方建議我找在芬蘭當地有帳戶的人，借他們的帳戶收款，我很幸運一開始有認識在芬蘭的台灣人願意幫我，不過希望所有的同學未來都不需要走上申請保險理賠這一步。

備註

大家如果在芬蘭生活遇到困難的話，可以加看看一個臉書社團叫「Taiwanese in Suomi」，我在版上獲得許多幫助！在這邊也感謝所有幫助我的人～

不足詳盡的地方還請多指教，如有任何問題都歡迎私訊我 (認真歡迎)

Email: 111351045@g.nccu.edu.tw