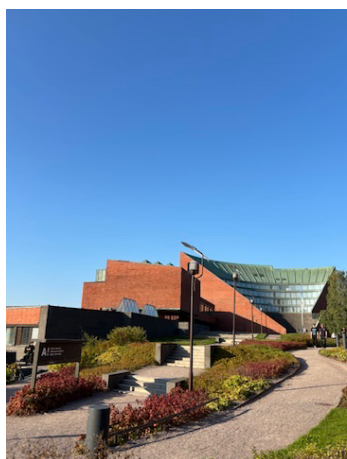


生活報告

一、Aalto University 簡介

阿爾托大學 (Aalto University) 是一所位於芬蘭大赫爾辛基地區的大學，實際上的位置在 Otaniemi，距離赫爾辛基市中心約三十分鐘車程。阿爾托大學於 2010 年 1 月 1 日開始運行，其由在各自領域內頂級的三所大學——赫爾辛基理工大學、赫爾辛基經濟學院和赫爾辛基藝術設計大學合併而成。校名來自於芬蘭著名建築學家、對創設阿爾托大學做出重大貢獻的阿爾瓦爾·阿爾托。



二、課程資訊

Aalto 的一整個學年分成五個 Periods，我是在秋季前往 Aalto 交換，經歷了 Period I & Period II。Aalto 沒有特別要求交換生要修多少課程，但選課說明的時候會鼓勵交換生和本地學生一樣一個 Period 修滿 30 ECTS，我只有依照政大商院的規定總共修完 20 ECTS 而已。

收到入學許可後就可以先擬定修課計畫，Aalto 會寄一份交換生適用的課程總表，Bachelor 和 Master 也會特別註明。我有修一門 Master 的線上課，個人覺得不會太難，所以有興趣的話也可以嘗試看看；但碩士生要修 Bachelor 課程可能要寄信詢問開課教師，不過通常都不會刁難學生。

八月初會需要先提交初步選課計畫，這份計畫包含交換期間的所有課程，Aalto 的承辦人員看完後會回覆修課建議。而關於選課方法以及選課日程，入學前會舉辦線上說明會，秋季入學大概會在八月初舉行。另外，每一個 Period 都要重新選課，要注意每一堂課的選課起迄日期不一，不像政大有統一的選課時間，所以要仔細看清楚!!!

以下提供一些我修過的課程心得：

<i>COURSE NAME</i>	<i>ECTS</i>	<i>SUBJECT AREA</i>
Digital Markets	6	Economics
這堂課講述數位平台的定價策略、拍賣的銷售方法、數位市場的均衡等等。由於是經濟系開的，會提到比較多經濟模型，也會用相對數學的方式來解釋。但考試是以申論題為主，不需要計算和背公式！作業量有點多，每週都要分組提交 Learning Diary、指定文獻的心得、線上小測驗，我覺得不算涼但分數甜。不過我也因為分組認識了當地學生，到現在都還會聯絡！		
The New Sustainability in Business	6	Management
這是線上課，課程內容包含芬蘭當地公司的永續議題個案、閱讀指定文獻、觀看介紹影片等等，每個單元完成後會有小測驗及開放式問答。可以學到很多芬蘭公司的解決策略，從不同國家角度看商業的永續發展也蠻有趣的！完成課程的進度完全由自己安排，不會有每週必須交的作業，但也要注意課程結束日期，很多人到了最後一週才在趕進度...		
Get to know Finland	2	Language studies
課如其名，就是芬蘭文化介紹以及讓學生更加了解芬蘭的一切。我很喜歡這堂課，由於來修的學生都是交換生或國際生，可以認識來自世界各地的朋友。作業量不是太多，上課也以小組討論為主，會互相分享文化差異或是個人在芬蘭的體驗、感受等等。也會簡單介紹芬蘭歷史，我上完才知道芬蘭其實是很年輕的國家。		
Survival Finnish Online	1	Language studies
芬蘭語入門，這堂課會在九月入學前就開始，看完影片和做完所有測驗就可以拿到學分。我蠻推薦可以在前往芬蘭前先學一點芬蘭語，雖然文法真的非常複雜，但至少能夠先熟悉芬蘭文化。不過也別感到太大壓力，芬蘭的英語化程度非常高，實際用到芬蘭語的機會應該也不多。		

三、芬蘭大學生文化

芬蘭人給人的印象多是內向、安靜，但其實芬蘭大學生的活動比想像中豐富，學生自治也發展得非常完善。以 Aalto 來說，學生組織有全校學生會 AYY、商學院學生會 KY，KY 底下還有專門辦交換生活動的 KY-SUB，而其他學院還有不同組織。每個學院都有專屬顏色的 Overall，像商學院是“Dollar Green”，每當有組織集會時將會穿上，因此校園中時常可見色彩繽紛的 Overall。他們對這件衣服十分重視，新生領取甚至還有專門的儀式，穿上 Overall 便會有自己真的是這個學院學生的歸屬感。Overall 上有各式 Badge (Patch)，多數活動都會設計專屬的 Badge，而拿到後他們必須親自縫在 Overall 上，以此彰顯「豐功偉業」。

關於芬蘭的 Party 文化，我覺得相比歐洲其他國家理性及安全。學生會舉辦的活動鼓勵 “Bring Your Own Drinks” 且不能攜帶玻璃瓶裝的酒，而現場不一定能直接買酒，多數活動需要事先購買酒票。另外，每場活動開始前都會特別介紹防治性騷擾的負責人，活動中有覺得任何不適都可以很快地尋求幫助。

四、交換生交流

Aalto 的每一位交換生都會被分配到 Tutor，一位 Tutor 會帶領約十位交換生，三位 Tutor 帶的交換生會再合併成一個大 Tutor Group。極力推薦一開始就跟著 Tutor Group 的活動，無論是去吃飯、玩遊戲還是酒吧路跑，想多認識外國交換生就得多和他們相處。我覺得 Aalto 的交換生還是以歐洲人為主，德國和義大利最多，身為亞洲人一開始可能會覺得有些隔閡，但幾次相處下來大家都會玩成一片。通常亞洲交換生到中後期會越來越少出現在 Tutor Group 的聚會中，所以一開始的活動很重要，第一週 Orientation Week 決定了有沒有辦法融入 Tutor Group，還有找到適合的朋友。我後來也和一些歐洲人變得很好，反正來交換就盡量多參加活動，這些體驗回台灣後也不會再有。

除了參加學校活動外，也可以看看 ESN 聚會。ESN 是歐洲交換生組織，每個學校還會有分部，像是 ESN Aalto。如果有辦 ESN Card 還會有其他優惠，例如搭乘廉航 Ryanair 有免費行李、參加 ESN 活動有優惠票價等等。我參加過 ESN Aalto 學期初辦的 Welcome Sauna，雖然活動規劃不像 Aalto 商院 KY 辦得流暢，也算是多一個機會認識非商學院的交換生。ESN Aalto 的 Instagram 也會不斷更新活動資訊，可以約 Tutor Group 認識的新朋友一起去，有些活動甚至是天數較多的旅遊團。



五、其他注意事項

1. 出國行李準備

去歐洲大概半年，收行李真的是一大學問！我自己是帶了兩個 28 吋行李箱、一個背包、一個行李袋，這對我來說已是極限，畢竟歐洲常常是石子路，也很容易遇到沒有電梯的地鐵。北歐地鐵的電梯普及率已經算很高，但還是建議不要帶太多行李，很多生活必需品可以到當地再買就好。收衣物時可以用真空壓縮袋，會多出很多行李空間。

另外推薦攜帶隨身行李秤，交換期間若打算去他國旅行，多數人會選擇搭廉航。但廉航的行李規定嚴格，我也常聽到有人行李超重、背包太大而被罰錢。而且拖行李箱非常不方便，所以學期間出去玩我都只背一個後背包，盡量減少攜帶的物品。

關於台灣泡麵，我推薦可以帶特殊口味的去歐洲，但要素食比較保險，歐洲的海關規定相當嚴格。像是我帶了一款當歸口味的泡麵，在冷冷的芬蘭吃上一碗實在是非常幸福。維力炸醬麵則相對常在歐洲的亞洲超市看到，行李空間有限的話可以考慮帶其他的。芬蘭一般超市其實就可以買到辛拉麵、出前一丁、泰國 MAMA 等知名亞洲泡麵，所以泡麵也不用帶太多。

2. 芬蘭天氣與日照

八月底剛到的時候是芬蘭夏末，氣溫都在 15~20 度左右，也時常可以看到藍天。但到了九月中會越來越冷，我記得九月底時就拿出羽絨外套了，天氣也越來越不好，變得時常下雨，蠻像政大的冬天。十月便會見到楓葉轉紅，氣溫落到 10 度上下。隨著日照時間變短，可以多補充維生素 D，也要維持身心愉悅。聽說往年十一月上旬就會下雪，但我剛好遇到暖冬，赫爾辛基直到十一月底才開始下雪。十一、十二月的日照時間非常短，大約十點才會看到日出，出門搭公車去學校時天還是黑的。到了下午三點多就漸漸日落，整天看見太陽的時數非常少，再加上多數是陰天，有些人會因此感到憂鬱。十二月的氣溫基本都在 5 度以下，0 度以下更是常見，所以看到那天的氣溫是正數，還會覺得怎麼這麼熱。

3. 出國前的準備日程

這邊列出我在前往芬蘭前的準備日程供各位參考！

月份	準確日期	事項
3月	-	申請獎學金（校級、院級）
	3/13	第一次收到 Aalto 來信、 繳交 Aalto 交換生申請資料
4月	4/1	申請 Hoas 宿舍
5月	5/8	正式收到 Aalto 入學許可
	-	辦學生保險、準備財力證明、買機票
	5/28	線上遞交芬蘭居留證資料
	5/30	寄信詢問芬蘭駐香港領事館
6月	6/18	至芬蘭駐香港領事館按指紋
	6/25	收到芬蘭移民局同意核發居留證通知
	6/25	收到 Hoas 宿舍確認信
	6/30	芬蘭駐香港領事館收到我的居留證
7月	7/9	收到居留證
8月	8/19	出發！

*居留證的準備會在下一篇電子報中更詳細的說明

祝各位交換順利！

最後附上我的 Email，有相關的芬蘭問題都可以來問我～～

111405042@g.nccu.edu.tw