

# 漢肯經濟學院交換生活報告

國貿碩三 賴冠李

## 一、交換學校介紹及課程資訊

### 1. 學校介紹

漢肯經濟學院（Hanken School of Economics）是一所位於芬蘭的商學院，成立於 1909 年，同時擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三大國際商管認證，在芬蘭商管領域中具有相當高的知名度。學校主要校區位於赫爾辛基市中心，交通非常便利，另於 Vaasa 設有分校，但我在交換期間沒有去過那個校區。學校整體規模不大，Helsinki 校區僅有一棟教學與辦公建築，不像一般大學擁有多個學院或廣大的校地，但該有的都有，學餐也比其他學校便宜！

漢肯是一所高度國際化的學校，在課堂上經常能聽到不同國家學生分享各自的觀點與經驗，使課堂討論更具多元性。相較於台灣部分以考試為主的課程型態，漢肯的課程較重視課堂參與、小組討論與報告，學生在課堂上需要主動表達意見並與同學合作完成作業。此外，碩士班學生的組成相當多元，許多學生一邊工作一邊就讀，因此在課堂討論中也能聽到不少來自實務面的經驗分享。另外，雖然與國際學生的修課安排較無直接關聯，但漢肯也是芬蘭少數仍要求部分在地學生以瑞典語修課的學校，反映出他獨特的歷史與語言背景。

在教學風格方面，老師會以文獻搭配案例分析、實際企業情境進行說明。由於班級人數不多，師生之間的互動相當頻繁，若對課程內容有疑問，也能在課後或 office hour 找老師進一步討論，老師人都蠻 nice 的，也會盡可能協助。整體而言，漢肯經濟學院提供一個自由但具挑戰性的學習環境，對於希望體驗北歐教育風格，並培養獨立思考與跨文化溝通能力的交換生而言，是一段相當值得的學習經驗。

### 2. 選課方法及課程介紹

這裡的學制跟台灣較為不同的地方在於一個學期會分成兩個 periods，因此在選課前可以先查看課程規劃與開課時程，需要特別注意的是有些課程並非每週固定時間上課，通常有一兩堂課衝堂還是可以跟老師請假去上另一堂課。不過，大部分老師都會要求學生在第一堂課出席以確認修課名單與說明課程進行方式，因此第一堂課通常不建議缺席。碩士班學生在選課上的彈性較高，除了

碩士班課程外也能選修大學部課程。另外，有興趣的課程都可以先選，之後若發現課程內容或授課方式不符合預期，在學期間都能自由退選。

在授課方式方面，有些課程開放遠距，有些則是全線上授課，也有課程是以線上自學為主，完成指定作業或上機考試即可，可以依照自己的時間安排與學習規劃選擇適合的課程型態，我覺得很人性化！

政大規定至少要修 20 credits，以下是我有修的一些課程，供參：

課程名稱	Credits	Periods	心得
Orientation Course - Exchange studies at Hanken	1	1	必須參加，會有交換期間可能需要的各個單位來介紹業務內容，方便之後有問題可以聯繫。其中圖書館的篇幅較多，結束後會要線上完成學術倫理相關的測試。
Basic Course in Excel	8	1	自主學習，在期限內完成上機考試即可，好像是可以重複補考的。我覺得不難，不用花很多時間，但可以拿到很多 credits，非常補！！
Responsible Marketing	5	1	每週上兩次課，除了每個禮拜要繳交一份作業（閱讀指定文獻回答問題）之外，期末還要進行小組辯論。這堂是碩班開的課，人數不多，大家發言都蠻有料的，但偏硬。
Principles of Wealth Management	2	1	線上看預錄影片自學，有線上測驗，最後需兩人一組完成兩份書面報告。我線上隨機分配的組員在期末前退選，所以最後只能跟老師溝通改成自己完成兩份報告。雖然上課時間可以自行分配，還是建議早點跟組員討論，早點完成課程要求。

Humanitarian Logistics: Part 1	2	2	線上課程，在時間內完成課程及線上測驗。課堂作業會需要畫一些設計供應鏈的圖。
Introduction to IP - IPR is the New Black	2	1-2	線上課程，完成課程跟每個單元後的測驗會得到一份證書。
Finnish 1	5	1-2	都到芬蘭了必須學一下芬蘭文！老師人很好上課也很彈性活潑，會一直需要開口練習，但早上 8:30 上課冬天小痛苦。一開始很好玩，但到後面請假太多次跟不上之後就開始有心理壓力（完全是自己的問題）XD 期中期末都會考口試和筆試，口試會先給你分組名單，考前可以跟組員多練習。

## 二、生活及文化交流

### 1. 芬蘭簡介

芬蘭給我的感覺就是平平淡淡的，包括人跟建築物，可以等你親自來了再到附近國家的城市（例如斯德哥爾摩、塔林）旅遊後比較看看，但相對其他歐洲國家乾淨（一下飛機的感受就不一樣）、體感上很安全，走在路上心情也會很好。芬蘭有很多自然景點可以去，天氣雖然冷但不像台灣的濕冷，有太陽的時候一切都很好～

### 2. 食

芬蘭的所有大學都有學餐，2.95 歐，可以用你的學生證到處吃！赫爾辛基大學有鮭魚湯（嚴格來說鮭魚碎湯），阿爾托大學有整塊的鮭魚，至於漢肯學餐的優點就是比外面都便宜（1.8 歐）。

相較之下，若在外面餐廳用餐平均價格大約落在 15-20 歐之間，因此我多半只有在和朋友聚餐時才會選擇外出吃熱熱的亞洲菜，平時就自己煮。如果你住在 Pasila 的話宿舍旁邊的車站就有 mall，我通常在 Lidl 或 Prisma 買東西。赫爾辛基也蠻多亞洲超市，大部分出示學生證會有 95 折優惠，我常去買冷凍魚片、蝦仁等食材，出去玩也不怕過期，很方便！

- 赫爾辛基大學鮭魚湯：

[https://maps.app.goo.gl/vwMMC8hUUJhBh9Zx9?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/vwMMC8hUUJhBh9Zx9?g_st=ic)

- 阿爾托大學鮭魚：[https://maps.app.goo.gl/sFwEtrNNcY9Ud8pB9?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/sFwEtrNNcY9Ud8pB9?g_st=ic)



### 3. 衣

因為我之前沒有去過雪國，也考量到未來再次前往的機會不高，因此並不打算購買太厚重的衣物，而是選擇以疊穿的方式來應付寒冷天氣。由於室內都有暖氣，不需要太擔心保暖問題，我最厚的外套是 UNIQLO 的無縫羽絨外套，下雪時會在外層再加一件防水外套，避免羽絨因受潮而塌掉。

就逛街購物而言，我個人覺得芬蘭並不是特別好逛。一些常見的連鎖品牌（例如 H&M）價格相較於其他歐洲國家反而偏高，若有購物需求通常在去其他國家旅遊時購買會比較划算。不過芬蘭的二手市場相當成熟，當地有許多二手衣物與生活用品店可以挖寶，對於僅短期在芬蘭生活的交換生而言，我認為 CP 值相當高。其中一間規模較大的二手服飾店是 UFF，分店數量多且經常推出折扣活動，例如單件 4 歐逐日調降至 1 歐且買三送一。另外，赫爾辛基近郊有 Helsinki Outlet，以戶外與機能性品牌為主，但整體價格並不算親民，實際上也不太好買。若想購買較平價的機能服飾（例如迪卡儂），可以趕到其他歐洲國家旅遊時購入。

#### 4. 住

我很幸運抽到的宿舍是在 Pasila，交通非常方便！火車離市區一站，機場也能直達。69 號公車或 2 號電車都會直達學校。我住的是 6 人房，有一個共用廚房、兩間廁所、一間浴室，亞洲人跟歐洲人的吃飯跟洗澡時間不一樣，所以沒遇到嚴重的塞車問題。宿舍頂樓有桑拿，一個月可以預約 3 次個人時段，很推薦上去享受 me time！

#### 5. 行

芬蘭單趟交通不算便宜，學校在 Orientation 當天會發辦理學生月票的表格，到 Pasila 辦完之後後續可以到幾乎各個車站都有的 R-kioski 充值。雖然機場在 C 區，但一般生活區域買 AB 區就夠了，有跨到 C 區的行程我會直接在 HSL app 上補買 BC 區的票～

#### 6. 樂

除了宿舍樓上的桑拿外，也有一些地方的桑拿是可以蒸完泡到天然的湖裡的，很冷很痛但可以當成一個挑戰清單去嘗試完成！

此外，歐洲好像蠻多國家每個月都有博物館日可以在某些時段免費入場，芬蘭也是，如果對博物館有興趣的可以多關注。

另外就是都到北歐了可以去看一次冰上曲棍球的比賽，冬天下雪後也可以去租鞋子滑冰，很新鮮有趣！



### 三、注意事項

#### 1. 簽證

台灣學生去芬蘭辦理居留證好像有兩種方式，一種是先在香港辦理，我是另一種先利用免簽入境芬蘭後再到當地辦理，但還是要先在線上完成申請並繳費（實際流程仍建議以 Migri 最新規定為準）。入境芬蘭時我因為沒有居留證所以被海關問很久，我有準備我線上申請文件的紙本給海關看，他翻了翻最後似乎是打電話到移民局確認我的身份才成功入境，供參。

#### 2. ESN card

漢肯沒有 ESN 的分部，但是有這張卡可以有一些優惠，像是瑞安航空有四次免費托運行李，或 ESN 合作開的旅行團，使用一次就划了！所以可以去阿爾托大學或赫爾辛基大學辦理，也可以去參加這些學校的活動，不用擔心是他校所以不能用～