

一、學校介紹

Aalto University 致力於推動創新，於 2010 年由 Helsinki University of Technology、University of Art and Design Helsinki、Helsinki School of Economics 三間頂尖大學整合而成，以塑造永續未來為核心。而 Aalto University School of Business 是北歐第一所同時取得國際高等商管教育聯盟 (AACSB)、工商管理碩士協會 (AMBA)、歐洲管理發展基金會 (EQUIS) 三大國際認證的商學院，躋身全球僅 1% 擁有三皇冠認證的頂尖學府之列。以「Better Business – Better Society」為理念，透過高品質研究、跨領域及文化教學及社會影響力創造，培養能對商業與社會產生正面影響與貢獻的未來領袖。



二、課程資訊

Fall Semester 會有兩個 Period，分為 Period 1 及 Period 2，選課時間也是分開的，通常是 Period 開始前一、兩週，因此時間蠻充裕的。在收到 Aalto University 的錄取通知後，同時也會收到另一封關於新生訓練、居留證、保險、住宿、學習計畫，以及交換前置準備資訊的信件。其中，負責交換學生的窗口會先調查我們的 Preliminary Study Plan，並且針對回填的課程確認負荷量（窗口不會檢查有無衝堂或是否有先修課程），後續選課時間內都還是可以再依照自己安排調整欲選擇之課程，若有需要或任何問題也都能透過 e-mail 或是預約窗口的時間線上討論。

Aalto University 的課程平台很多，Sisu 是用來安排選課、MyCourse 是老師會上傳課程材料以及收學生作業與報告，甚至打成績的，另外有些線上課程則會有其他平台，老師會在後續信件以及開學的新生訓練都會再跟同學介紹。以下則簡介我有修習的課程：

1. Survival Finnish Online (線上課程)	1 cr	Language Centre
<p>在包含學習計畫調查的信件中，窗口即提供這堂課程可以預先註冊學習，而 Fall 的開始上課時間是八月初，十分建議大家可以上這門課程學習基礎的芬蘭語，課程內會隨著單元搭配小測驗，都是線上進行。雖然在芬蘭生活，芬蘭當地人或是交換學生也都能透過英文溝通，但有些基本會話或字詞會蠻常見的，例如謝謝、再見等招呼用語或是咖啡（芬蘭人非常愛喝咖啡）等，如果學起來就能簡單的跟老師和當地人練習，也才不會都到芬蘭交換了，卻什麼芬蘭文都不會說或完全看不懂，且生活中還是無法總是跟芬蘭文分開，例如有些超市是完全沒有英文的，預先學習也能降低到當地看什麼文字都很陌生的感覺。這堂課如果上到後面難度有提升一點的時候，大家也先不要放棄太快，我認為還是可以搭配 Google Translate 或是 AI 工具輔助翻譯學習。</p>		
2. International Business in the Era of Disruptions	6 cr	Department of Management
<p>這堂課程主要是在談國際貿易、商業環境與策略，以及供應鏈等。有作業、報告以及課前閱讀材料，也會有出席及發言分數，整體課業負荷量會稍微重一點，但老師在這堂課程是希望透過來自世界各地的同學帶來的不同文化，能夠在課堂上多分享自己的觀點，會透過不少學習工具，例如 Kahoot 及線上便利貼、講座、小組拍影片等不同方式讓課程具有互動性以及趣味性。我覺得這堂課很適合練習發表想法，課堂上的氛圍也非常融洽，老師給予的情緒價值也很高，但如果較內向、害羞的同學也不用擔心發言分數，老師在課程平台上也有開一個課程想法繳交處，可以在上面寫下今日與課程相關的心得，把想分享的內容放上，也算一次發言分數。</p>		
3. International Strategy	6 cr	Department of Management
<p>這堂課程由兩位老師共同講述國際性策略應該了解的面向，包含全球環境、人、政治、科技、公司策略等。期末繳交個人 Article Diary 以及小組報告，前者是閱讀 10 篇論文或個案並寫下洞見，後者報告的內容主要是個案分析，會以報告加辯論的方式和另外一組問答。這堂課程雖然不太重視出席，但我覺得每一堂內容都蠻扎實，內容也不會太艱澀難懂，會帶一些芬蘭的個案或是老師自身研究案例和同學分享，同時老師也會在一些段落安排讓你跟左右鄰居討論，再讓同學們自由舉手分享。</p>		

4. Get to know Finland	1 cr	Language Centre
<p>這堂課程我放到 Period 2 才修習，但理想上我覺得比較適合 Period 1 剛到芬蘭的時候，因為課程內容主要包含芬蘭的歷史、文化、飲食與福利等，先上過後可以更了解芬蘭，不過如果是到 Period 2 修的話，有個好處是蠻多活動可能已經體驗過或經歷過，課堂上就有很多經驗可以相互分享。此外，這堂課前都會需要先閱讀課程資料，其中還會有一週是先讓我們選擇主題後，上課時報告給小組同學聽；老師也有安排 City Tour，選擇幾個在赫爾辛基著名的地標，帶著我們去參觀（也可以自行安排時間自己或和小組去），結束後拍一支簡短心得影片即可。</p>		
5. Starting Up (線上課程)	1 cr	Department of Industrial Engineering and Management
<p>這堂課程主要是在講創業相關內容，九個章節，每個章節底下大約有三到四個單元，而每個單元都是以文章形式搭配線上練習測驗，把全部文章看完及做完測驗就可以獲得修課證書，上傳 MyCourse 後就能拿到學分。對於想了解創業議題以及想更妥善安排旅遊計畫的人（不用實體出席課堂）可以考慮。</p>		
6. Mind & Study - toolbox for being well in studies (線上/實體混合課程)	3 cr	Department of Computer Science
<p>這堂課程主要是給予一些學習、舒壓的方法，讓同學可以更有效率的讀書與安排計劃，加上他開課的時間是 Period 2 也就是會遇到芬蘭的 “The Darkest November”，11 月對於芬蘭來說天氣很差、日照時數也開始逐漸短，這堂課程的目的除了幫助大家在學習上能夠有所進步，我覺得也能透過小組討論獲取溫暖。這堂課程不一定要實體上課，第一堂 Kick-off 老師會介紹這堂課並分組，後面會安排每週一次繳交個人心得、一次繳交小組心得筆記的時間，後續的課程就是預先閱讀資料，自行寫個人心得與上傳，並看自己的小組要實體討論或是線上討論，討論的筆記每週輪流紀錄並上傳 MyCourse 即可。</p>		
7. Diving into Radical Creativity (線上課程)	3 cr	Department of Design
<p>由於 Aalto University 在設計及建築這塊非常知名，因此我對於他們跟創意有關的課程也很有興趣才會選擇這堂線上課程。他是五個章節，每個章節下有六單元，但只要每個章節看四個單元並完成裡面的練習即可拿到學分。這堂課內容有蠻多對於設計、藝術的顛覆性思維，同時透過練習讓你發揮自己的創意，以及讓你探索與思考他每個單元想帶給你的觀點。</p>		

三、生活及文化交流

Aalto University 商學院在生活以及文化交流上給予很多的資源與協助，首先他們會在開學前就安排好一個帶你的學伴，學伴會是一對多，三個學伴會再

組成一大群組，因此會有個一個小群組及一個大群組，通常到後面比較多是大群組一起活動、一起玩，學伴也會相約一些聚餐、桑拿或是電影等聚會活動，因此可以在 Tutor Group 中認識蠻多外國人。

接著剛開學時，會有為期三天的 Orientation，雖然並不是三天都是必須完整參加，不過有完整參加可以更了解有什麼資源可以運用，以及更認識學校院所及芬蘭文化，尤其第一天是最多亞洲人聚集的場合，如果想保有一些亞洲舒適圈可以在這個時候認識新朋友。老師也會在這期間介紹關於學校與課程、芬蘭的一些實用 APP 及生活等，學伴也會帶大家逛校園以及吃學餐。除此之外，有一個神秘的一日活動，學伴不會提前透露內容，只會先請大家空出一天的時間，而為了保有一點神秘感，這邊也不介紹實際內容，同學們可以實際去體驗看看，可以發現芬蘭人遠比想像瘋狂（是真的很特別、難得的體驗）！

學期中也有(1) Cottage Trip 體驗芬蘭人的夏日小木屋度假之旅、(2) 國際生的交流（這個我沒有參加到），以及 (3) 芬蘭的重頭戲 Lapland 之旅，關於 Cottage 及 Lapland Trip 會在電子報中更詳細分享。最後學期末就是 Farewell event 為整個交換畫上句點，或者說開啟新篇章，如果同學願意留在芬蘭深耕，老師會提供一些方式，例如碩士班、在職專班等申請管道，大家也都可以考慮看看；此外，也有發放紀念 T（時間無法配合的同學可以提早跟老師約時間領取）。整個交換期間，從我的視野角度來看，網路流傳的芬蘭人「社交距離」不完全真的那麼長，我體驗到的是當我有需要幫忙，他們都很願意伸出援手，甚至帶給我滿滿的溫暖，尤其在超市看不懂芬蘭文且 Google Translate 又不可靠的時候，他們會很熱心的幫我找到商品以及推薦我合適的以及高 CP 值的品牌。

最後，值得一提的是芬蘭高度數位與線上化，很多東西都有自己獨立的 APP，交通有 HSL 的 APP 可以看路線以及購票、在學校內要借用討論空間有自己的 Aalto Space APP（學校討論空間非常多，有些不需要借用有空位直接可以坐下，但如果需要比較安靜一點的空間小組討論就可以在 APP 上先借用）、MyCourses 也有自己的 APP、購買學生會活動門票有 Kide APP，以及校園門禁卡也都有各自的 APP，加上未來同學們可能會安排出遊，歐洲也有很多交通 APP（不同航空公司、巴士票），手機容量要足夠。同時，刷卡也非常便利，因此我真正使用到鈔票的時機真的非常少，大家在台灣換歐元的時候可以斟酌，換一些當備用，以及出去玩的時候，其他歐洲國家可能上廁所或部分聖誕市集才會真的使用到現金。

四、交換注意事項

1. 注意安全與扒手

芬蘭體感上比其他歐洲國家還要更安全，但因為很空曠以及森林蠻多，有些公車下車點是在高速公路與森林旁，建議手機可以下載「112 SUOMI」的 APP，他是具有經緯度的報警 APP 以備不時之需，加上秋季交換最有感的是到 11 月中聖誕市集開始後，就是北歐的旺季、人潮就會變得非常多，有聽說赫爾辛基市區還是會有扒手，因此後背包等隨身貴重物品還是要留意。

2. 融雪地滑

2025 下半年的雪來得比 2024 年晚，所以即使 11 月中開始下一點雪，後面常常是下雪又融化的循環，開始融化的時候，除了體感會覺得很冷之外就是地板變得很髒、很滑，建議沒有合適、鞋紋深的可以去 Helsinki Outlet（大約 10-11 月左右才會有冬季合適款式，8-9 月比較多是適合秋季的防水雨鞋等）或是二手店，例如 UFF 找雪鞋。也建議如果擔心只是交換半年買鞋子不好帶回台灣或回來不實穿，也可以購買 ice gripper（冰爪），我當時是在較多運動用品的 XXL outlet 以 10 歐購入，但有聽說超市會更便宜，不過值得注意的是北歐有些店家是會禁止穿冰爪進入室內，怕進去脫掉出來又要再穿很麻煩的同學，可以考慮買一雙保暖的雪鞋。另外，如果在意鞋子會髒就不要帶/穿淺色鞋。

3. 酒類購買

到芬蘭參加學生會舉辦的活動會發現他們也蠻喜歡喝酒的，並且有嚴格的酒精政策，部分活動也是以先購買酒券（drink ticket）再領酒的方式進行，而如果自己也想跟三五好友適量小酌，可以留意超市只會在一定時間（通常是晚上九點前）販售 8% 以下的酒，且嚴查身分證，像我們交換生就是需要提供護照查驗；更高濃度的酒就要到 Alko 購買。

4. 其他參考

Aalto University 在前面幾封錄取往來信件中，會隨信給交換生及國際生的學生指南，大家也可以先參考：

<https://www.aalto.fi/en/international-students/incoming-exchange-students>

<https://www.aalto.fi/en/international-students/international-students>