

# 芬蘭阿爾托大學交換學習報告

Aalto University School of Economics



系級：社會三

學號：98204002

姓名：游佳瑀

## 一、 交換學校介紹及課程資訊

### ● 阿爾托大學經濟學院

阿爾托大學是由赫爾辛基大學經濟學院、赫爾辛基大學設計學院和赫爾辛基理工學院所組成的新大學。2009年在英國金融時報教育評鑑為55名，並有全球企管教育三認證。阿爾托大學經濟學院位於赫爾辛基市中心，且鄰近漢肯經濟學院與赫爾辛基大學，地理位置便利。學校有電腦中心，提供免費列印，方便學生列印上課所需資料，另外也有付費式健身中心和超值的學生餐廳，大致上非常方便。

### ● 課程資訊

課程制度和台灣最大的不同是一學期分成上下兩期，在選課的時候要注意開課時間，有些課程只開一個學期，因此必須在選課的時候先安排好。基本上可以多選一些課，並且第一堂課要出席，除了有些教授會直接剔除第一堂課未到者，第一堂課通常也是課程介紹和分組的時候，因此出席有利了解課程，也可以開始和組員進行討論。除此之外，大部分Master的課程會有較多的presentation而bachelor的課程則多是會有紙筆測驗。考試的部分也是在選課系統上，務必要在期限內登記，有些考試會有多個時間可以選擇，很有彈性。

我上下學期選的課程如下：

#### 1. Arts in consumer culture

這是master的課程，在赫爾辛基大學上課，老師是做重金屬樂團研究的，所以多以重金屬樂團做為例子，每堂課都有兩到三份的paper要閱讀，必須寫reaction paper，在學期末交。另外很大一部分是分組的presentation，必須找一個與藝術相關的機構或組織，進行其行銷相關分析，特別要求要以創意的方式來報告，我們這組是以電玩遊戲做為例子，最後還必須繳交書面報告。還有，老師鼓勵大家在平台上分享有趣的創意影片，不限主題，每堂課都會和大家一起分享每周特別的連結分享，只是有時候會占據掉整堂課的時間，因為同學會發言評論進行討論。也有幾堂課是邀請藝術研究的專業人士上課。

#### 2. Consumer psychology

Marketing的課程之一，教授是法國人，每堂課由不同組presentation，並且要閱讀兩篇指定的文章，上課當天的中午前要把reaction paper寄給老師。另外還有實驗設計的部分，和分組報告同樣的組員一起設計

實驗，如果有修習過社會科學或心理相關課程可能比較容易。

### 3. Finnish language and culture

這是大部分之前交換學生都有選的課程，語言課程方面是一些基礎和語言邏輯，我覺得可以更了解一些會話上的運用，路上看到芬蘭文也比較不會一頭霧水。主要是每堂上課前老師都會分享當周的生活大事，像是節慶或是文化活動，我覺得很有幫助，可以更了解芬蘭的生活，有一個 presentation 可以選各種和芬蘭相關的主題。一學期有三次 excursion，老師是有經驗的導覽，所以會介紹博物館和城市的一些故事等等，還蠻有趣的。另外，像是二月的詩人節，老師也請我們吃節日特有的蛋糕，或是當 marimekko 有朋友節的特價優惠也是經由上課得知。

## 二、生活資訊

### ● 食

芬蘭的物價昂貴，基本上不可能餐餐吃餐廳，中午的時候可以到學校餐廳，想有學生優惠大約 2.8 歐就可以吃一餐，有沙拉、主菜、飲料或牛奶和無限供應的麵包。通常都是自己在家開伙，赫爾辛基的超市很多 S market 和 Lidl 的價格比較可以接受，或者是 Prisma 有點類似台灣的大賣場價格更便宜一些。盡量不要去 K market，因為除非有會員卡不然同樣的東西比其他地方貴。

可以從台灣帶一些沖泡類的飲品，還有咖哩塊或是滷包等等，雖然有些東西可以在亞洲超市買到，但是價格非常可觀，通常會煮一些家鄉菜和其他交換學生分享，所以如果能準備一些台灣方便買到的東西可能之後會用到(如茶葉蛋滷包或沙茶醬)。

### ● 衣

我到赫爾辛基的時候就已經是零下十幾度了，手套、厚襪子和帽子是必備的，我的外套是防寒材質，通常是洋蔥式的穿著，因為到了室內都有暖氣，所以比較方便穿脫。另外雪靴的部分我在台灣先買一雙，但是因為穿得很頻繁，所以後來到了芬蘭到二手店買很便宜只要 6 歐元。等到四月左右雪開始融時，最好是準備一雙防水鞋或雨靴，因為薄冰和



融雪很滑。

至於芬蘭二手店有時候會有特賣，最便宜可能全店都 1 歐，但是他們的回收系統很完善，所以不管是大衣或靴子都可以去找找。

## ● 住

我住在 Ida 1C 是最便宜的選擇，三人一層公寓，有自己的房間，共用浴室、廚房和客廳。這個社區附近有超市和大賣場，公車到市區大約 20 到 30 分鐘，到機場最快是 15 分鐘，從高速公路搭公車非常方便，此外社區還有 sauna 和預約制的免費洗衣機跟烘衣機。這個社區有比較多的亞洲學生，但是選填的時候可以註明不要和同國籍的學生住在一起。基本上會和住在相同社區的交換學生比較熟，不用擔心只和亞洲人相處，因為有很多機會辦 Party 或是其他活動，大家也都會一起 pre party 等等，也會常常一起煮飯。另外 Ida 1F 則是八人的平房，房間比較大，但也容易是舉辦 party 的場所，如果喜歡這種場合就很適合住，不然 1C 可能會比較理想一些。



- 行

赫爾辛基的大眾運輸系統很完善，只要在一開始的時候買好定期的交通卡，就可以無限搭乘公車、路面電車、地鐵還有近郊火車。通常只買在赫爾辛基範圍內的交通卡，如果跨區搭乘(例如到萬達機場)則要另外儲值，可以在市區公車站的機器加值即可。在搭乘前可以使用 Journey planner 查詢搭乘的時間和路線，芬蘭的公車大部分都很準時，網站上甚至會告訴你幾點幾分從家裡出發，非常方便。

- 其他

Uni. Sport 是有學生優惠的健身中心，在學校 main building 後面就可以付費申請參加會員。除了可以使用健身器材之外，也有舞蹈、瑜珈、籃球等課程。另外也有一些社團的活動像是跆拳道，我當時參加三個月的免費訓練課程，只不過是芬蘭文上課。通常課程會有英語授課，但是儘管是用芬蘭文也不會影響學習效果。

### 三、 交換注意事項

1. 簽證手續：收到入學許可後就要馬上辦理簽證，如果可以的話就先準備好需要的資料，像是存款證明和保險等等，我當時是正好在期中考前一周匆忙準備，有點焦頭爛額，所以建議先把資料備齊。
2. 機票：要注意行李可以帶幾件，因為我當時太過匆忙，所以沒注意到瑞士航空只能帶一件行李，所以去的時候就帶不了很多東西，回來更是很不方便。如果能提早訂到學生機票最好，否則還是要注意一些行李限制的問題。
3. 旅行：如果要利用交換期間旅行其他歐洲國家，可以注意廉價航空機票(如 skyscanner)，大概提早一到兩個月票價都還是可接受的範圍，另外住宿則可以利用 hostel.com 等網站，也可以嘗試 couchsurfing 當沙發客或是找當地人當導遊。
4. 行李：如果回程時行李過重，建議利用郵局或其他貨運寄送，除了減少搬運的麻煩，價格相對便宜很多，千萬不要到現場加行李。
5. 宿舍費用：第一個月的房租可以到芬蘭的時候再交即可，不必從台灣匯款，如此可以省下一筆手續費和匯率的差價。