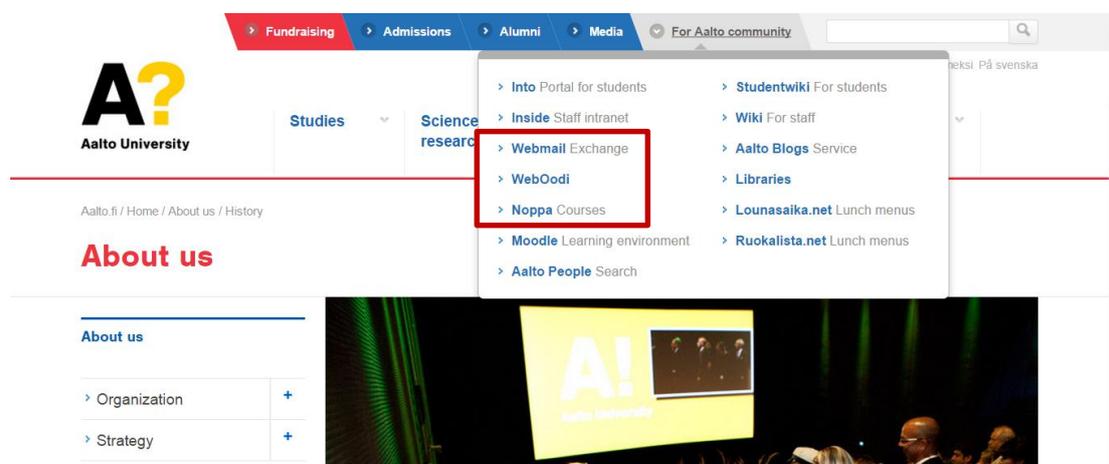


**[關於學校]**Aalto University(阿爾托大學)，由芬蘭的三所大學合併而成，三所大學分別為 1.赫爾辛基理工大學 2.赫爾辛基經濟學院 3.赫爾辛基藝術設計大學。於 2015 年春季交換時，Aalto 商學院位於芬蘭首都赫爾辛基市中心，而理工學院則是在另一個芬蘭大城市 Espoo；Aalto 的理工學院擁有一個完整的校園感，然而，Aalto 的商學院不像一般的校園，沒有操場，也沒有劃界，教室就是在三棟建築物內，三棟建築物相近卻不相連，坐落在城市之中，而圖書館位於三棟建築物之外，從商學院的 Main building 需步行 5~10 分鐘左右。在此次交換快結束時，聽說於下學期起，Aalto 商學院將會搬遷至 Espoo 主校園，請學弟妹自行注意最新動態。

**[關於選課]**Aalto University 秋季一學期有 2 個 period,而春季一學期有 3 個 period,和台灣很不一樣。在台灣，一門課一個禮拜只上一次，直到上滿整學期；而在 Aalto，上課是比較密集的，同一門課，一個禮拜可能上個 2-3 次，但一個 Period 結束(約一個多月)那門課就結束了，也因為一門課一個禮拜需上課 2-3 個時段，所以在選課時要特別注意，兩門課之間的日期以及時段有沒有重疊到。

選課登記需透過 WebOodi(Aalto 首頁>For Aalto community>WebOodi)



在確定入學之後，Aalto University 會寄一封 IT 信，告知你在 Aalto 的帳號和密碼，這組帳密就可以用於選課(WebOodi)、收信(Webmail)和課程詳細資料查詢(Noppa)，更方便的是，Aalto 的圖書館、校園內的電腦，皆可以利用這組帳密登入，一登入即是你個人的電腦，存在桌面上的檔案，也都跟著這個帳密走，也就是說，當你換一台電腦登入，你存的檔案還是會在，就如同自己的私人電腦一般。

我於交換期間上了三門課，提供給學弟妹參考:

### 1. Workplace Communication skills

這堂課是 Aalto 的 Language Center 開的，在 Espoo 的校園上課，非常小班，只有八個學生，卻有兩個非常熱情的老師，老師們的英文沒有很好，但卻能

表達得很清楚，每個禮拜老師會給一個主題，要我們在短時間內針對主題討論，然後上台發表，例如：自我介紹、團隊溝通的要件、文化差異、健康生活.....等。除了討論之外，老師也會分享芬蘭的歷史、文化、社會福利...等，而最後的期末報告，第一個是 15 分鐘不限主題的簡報，重點是放在表達清不清楚，PPT 有沒有輔助聽者了解內容，第二個是 10 分鐘的演講，不能靠簡報輔助，但內容須要是具有說服性的(i.g.領養代替購買)，結束後由老師與同學提問。在短短的八堂課內，很能感受到老師的用心，每一次上台報告，老師都會給予滿滿的回饋，上課氣氛很和樂，又能與不同國家的學生一同討論，不只得到不同的觀點，還交到了不同國家(法國、斯洛伐克、巴基斯坦、中國、新加坡)的朋友，真的很值得。在學期結束後，老師還邀請所有學生到他家吃飯，體會道地的芬蘭食物和芬蘭家庭的溫馨氛圍。

## 2. Introduction to Finnish Culture and Language

這堂課橫跨兩個 period，一樣有兩個老師，一個老師負責教芬蘭語，一個老師負責教芬蘭文化，芬蘭語老師真的會一步一步很扎實很認真地在教芬蘭語，從問候語、到數字、主詞、動詞、形容詞、文法，在期末考的時候，很難置信原來自己可以造出句子、背出這麼多單字，課程結束後，獲得滿滿的成就感。每次上課前，老師都會告知與當時有關的芬蘭活動、推薦每個禮拜可以在芬蘭做的事情，還會推薦餐廳，時不時也會帶和芬蘭節慶有關的傳統小吃給我們品嚐，除了在教室上課，還會直接走出戶外，參觀芬蘭的博物館、石頭教堂、芬蘭堡，還有市區的導覽，邊講故事邊講歷史，只要你有修這堂課，在芬蘭就不怕無聊了！認真喜歡這兩個對教育很有想法和擁有熱誠的老師。

## 3. Consumer Psychology

老師是一個法國人，以心理學的理論去看消費者行為，每個禮拜都會有指定的閱讀，該閱讀和上課內容相關，同時也有分組報告，組別需要在看完文章後，介紹此篇文章，並自行尋找其他相關文獻給予同學新的資訊。期中的大報告是自行選定一個品牌，或是自行創立一個新品牌，要設計一個調查方法去了解消費者的想法，並詳述為什麼你要使用這個調查方法？能達到什麼目的？這堂課與芬蘭學生同組，他們英文能力很好，又有很多想法，而且觀點和我們台灣學生截然不同，討論的過程中收穫很多。

### [關於學餐]

大家都對北歐的物價有所敬畏吧，學校裡的學餐對交換生來說根本是福音！只要 2.6 歐！沙拉和麵包無限量供應；而主食的部分會有特定的牌子說明(e.g.魚排一人只能拿三塊)，每次吃完都好飽，是省錢的好方法。如果想要擁有學生價，需在結帳的時候主動出示 Aalto 學生證(我試過，國際學生證也可以拿到學生價)。在 Helsinki 的 Aalto 商學院校區，總共有四個學生餐廳，Mainbuilding 的地下一樓

和一樓(G floor 的再上一層)個有一個，但一樓學餐是開放給教授吃的，環境好且比較寧靜，但如果是學生跑進去吃的話，會被提醒要到地下一樓去吃。

### [關於交通]

我在赫爾辛基最常搭的交通工具就是公車!其次是輕軌車和火車，單次的票價很貴(近三歐)，建議買張交通卡，交通卡的種類很多(跨區/不跨區)，我買的是只有在赫爾辛基內無限搭的(所有交通工具都可以搭)，買卡的時候可以選擇你要買幾個月，買越多個月越划算，但要記得確認一下自己大概幾個月後就要去其他國家旅遊，不要多買了浪費。而我買了四個月的交通卡，費用為 96 歐!購買交通卡的地方 <https://www.hsl.fi/en/customer-service/hsl-service-point-rautatietori>(附上地圖)，通常第一天Tutor就會帶大家去辦，需要記得要填寫一張資料表(Tutor會發)，還要有 Aalto 的簽章，去買交通卡才會有學生折扣。

除了公車火車和輕軌車之外，還有一個昂貴的交通工具—計程車，有時不得已真的會搭計程車，我搭過三次，第一次是 Helsinki 零下十五度的時候，冷到難以忍受，就從市區搭計程車回宿舍(約 15 分鐘)，25 歐；第二次則是去英國玩，於深夜返回芬蘭萬塔機場，時間太晚怕危險，從機場搭計程車回宿舍(15 分鐘)，30 歐!最後一次是要回台灣的時候，行李實在太多太多了!就從住的地方搭計程車到機場。芬蘭的計程車費用真的比台灣高很多，兩倍左右，但計程車司機的英文都很不錯，深夜搭起來也很安心。

### [關於居留證]

請參考此篇

**台灣至芬蘭交換學生居留證(簽證)申請 2014 - Apply for Finnish study residence permit**，作者施施寫得很詳細，當初我也是參考這篇。

[http://ntustlife.pixnet.net/blog/post/183236643-%E5%8F%B0%E7%81%A3%E8%87%B3%E8%8A%AC%E8%98%AD%E4%BA%A4%E6%8F%9B%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89\(%E7%B0%BD%E8%AD%89\)%E7%94%B3%E8%AB%8B-2014---ap](http://ntustlife.pixnet.net/blog/post/183236643-%E5%8F%B0%E7%81%A3%E8%87%B3%E8%8A%AC%E8%98%AD%E4%BA%A4%E6%8F%9B%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89(%E7%B0%BD%E8%AD%89)%E7%94%B3%E8%AB%8B-2014---ap)

只有兩點要提醒 1.警察局在台灣就先預約好!太晚預約可以去現場辦手續的時間就越晚，會拖到居留證下來的時間，若沒有居留證，要去其他國家旅遊很麻煩，甚至有不能出國(芬蘭)的可能。2.買健康保險的時候，我們到國外的時間小於兩年，要買 100,000EUR 保額的，台灣的保險公司好像金額都不到，我是買 swiss care 的保險，很方便迅速就買完嚕。

### [關於思鄉]

在國外，真的有時會非常非常想念台灣的食物，在此推薦一些好去處。

1. E2cafe，有賣珍奶!!而且老闆是台灣人，光和台灣人聊天就有種親切的感覺，

珍奶也好喝，和老闆說你是台灣人的話!他還會幫你打折喔:D

2. 亞洲超市，在 Hakaniemi 有幾家亞洲超市，可以買到台灣大陸或香港的泡麵，還有一些專屬亞洲的食材，如香菇、竹筍等等。
3. 推薦愛喝珍奶的學弟妹，可以自行帶幾包珍珠過去，在宿舍就可以自製珍奶啦!