

# 交換生學習報告

## (1)交換學校介紹及課程

- Aalto university of economics,前身是赫爾辛基大學,從赫爾辛基大學獨立出來後,以國民建築設計大師 Aalto 命名,分成經濟、科技、設計三個學院。我就讀的經濟學院,在地鐵站 kappi 附近,距離市區近,不過卻像是一個清幽的社區。學區沒有明顯的劃分出來,第一次到學校時,和鄰近的建築物相比,分辨不出哪些大樓是我就讀的學院。學區雖然不大,主大樓與其他校舍距離只有一條街之遠,但校舍都很新很乾淨。記得那是一個很冷的早晨,我匆匆從雪地裡,推開鮮明紅磚主大樓的大門,「奪門而進」頓時感到一陣溫暖,校舍裡比外面熱鬧多了,學生在廊間來去走動,一樓大廳有學生聚集辦活動,早晨傳來咖啡香,逼近中午時則有濃烈食物香氣的學生餐廳在地下一樓,對我來說學生餐廳是一個美妙的所在,用很低廉的價錢,可以享用多種美食,有芬蘭傳統的食物以及其它歐式料理, buffet 一樣的長桌任君選、任君夾,黑麥麵包、歐式麵包、牛奶、酸奶也是讓人自由拿取,不到三歐元就可以飽餐一頓,高物價的芬蘭只有學生才可以有的福利。
- 學校資源設備豐富,很多間電腦教室,每個學生都有自己的專屬帳號,從電腦登入以後,就可以擁有個人化的桌面,平常就有很多學生在電腦教室使用電腦,期中考試期間更是人滿為患,大家打報告、查資料、甚至是討論小組作業,都是在電腦教室進行。最讓我感到意外的是,列印完全不用錢!不過因為不用付錢,看到很多印壞的紙張直接被丟入廢紙箱,覺得有一點浪費。
- 在對學校事務熟悉之前,選課系統對我來說有點複雜,不過學校網頁往往都有英文版本,甚至配給交換學生小組一個負責人,在小組裡不僅可以認識其他國家的交換學生,還有一個本地人可以罩,所以在 Aalto 交換期間,學校生活上,都沒有什麼問題。
- 學校本身沒有體育課程,但有很多健身房分佈在赫爾辛基各處,健身房還另外有很多有氧、瑜珈、舞蹈、重量訓練等等的課程,比較特別的還有空手道課程!只要申辦為會員,可以享受各個地方健身房器材,運動場地如羽球場、壁球場、區混球場,還可以自由上課。舞蹈課程多元,有莎莎、非洲舞、流行舞、森吧、階梯等等,在大教室上課時,才會驚覺原來冷天氣的路上看不到幾個芬蘭人,原來大家都聚集到這邊運動了!
- 我所讀的大學 Aalto university 有個學生組織 ayy,常常舉辦各種聯誼性質的活動:例如主題 party、旅行、演唱會、節日慶祝等等。通常交換學生 party 後,會續攤到夜店。芬蘭的夜店跟台灣很不一樣,入場可以不用錢,但一定要寄放外套和包包,寄放拿給服務人員並拿號碼牌,一次約三歐元。飲料都要錢,沒有像在台灣無限暢飲,最便宜的水要一歐元。調酒大約是六歐元起跳,如果特調的話還會到八歐元,啤酒大約五歐元。  
大部份的人會在開放空間跳舞,或是圍圈眾星拱月看別人表演,有時放熟悉的流行歌曲大家還會唱在一起,每個人都可以有自己搖擺的語言、節奏融入音樂。我通常都在快一點時就準備回宿舍了,因為雖然有夜間巴士可以乘坐,但超過一

點半以後的巴士，要再多付錢。

## (2)生活及文化交流

- 我的室友一個是西班牙人，一個是泰國人，兩個人都是很漂亮、熱情陽光、健談、幽默、擅長與人相處的人。她們兩個都比我先到芬蘭，一起參加過迎新活動，但是她們卻很貼心的把我加入「室友熱絡的圈子」，第二天晚上，在我的寢室內聊了好幾個小時，卻也還沒有聊完半輩子。
- 西班牙室友的名字是 Elisabeth，我們暱稱她 Eli，小我一歲，小巧精緻又深輪廓的五官，白皙的臉頰常常刷上粉嫩的緋紅，她有一頭灰色與咖啡色混雜的直髮，後來我才知道她有自然捲，每天都是用電棒燙整理頭髮，她說西班牙女生大部分都有自然卷，我卻覺得她自然卷的頭髮比直髮更有魅力。她喜歡說話，說起英文很快又很流利，是個很聰明、會逗人笑的女生。
- 泰國室友的小名叫做 Jommy，她有一頭長長的直髮，深棕色的皮膚，小小的瓜子臉上有挺立的五官，學士學位是在雪梨念，以前念建築系，來芬蘭當交換學生，拿的學分是行銷管理碩士。她說話很快，而且總有很多話要說，聊過天以後，會發現她是個直率、善良、為人著想、心腸軟的女生。在她生日那天，得知她二十八歲讓我很訝異，因為她看起來年紀不大。
- 從跟室友聊天的過程中，就可以知道許多關於文化上的知識：例如西班牙的國歌是沒有歌詞的，他們在唱國歌的時候就只有哼調子。而在一些價值觀念上，西班牙人對於同志又是怎麼想的呢？據 Eli 描述，在家鄉附近，有一個明朗化的同志村，他們可以很自在的穿著奇裝異服，活出自己的性別。歐洲甚至有同志選美選拔，而在西班牙，同志也可以合法結婚合法領養，雖然領養這件事還是很有爭議性。儘管如此，我的西班牙室友還是覺得他們對於同志不夠開放，我跟他說要同志結婚合法化在台灣實踐還要好幾個年頭努力，更別提同志領養了。
- 而 Jommy 也會跟我分享一些有趣的傳統，泰國在每個階段入學時，都會有很類似台灣迎新的活動，讓新生可以融入環境，只是比較特別的是，他們要跳很瘋狂的歌，叫做 chicken BBQ，兩手要像雞翅一樣擺動，身體隨音樂亂扭自嗨，比較外向的學生四肢肆意揮舞，贏得笑聲和滿堂彩，比較內向的學生還是得跳，這樣也可以讓別人認識你。
- 在大學入學時，有的大會舉辦類似競山奔走的活動，這是個很重要的儀式，象徵新生要成為學校一份子精神的證明，他們綁上頭巾、穿著制服、跪拜祈禱、接著挑戰越山。Jommy 找來了影片給我看，看到影片中每個泰國學生為了完成這項儀式，苦累不堪卻還是咬緊牙關，覺得這種試煉格外有意義，就像我在台灣每次參加學校舉辦的馬拉松活動，跑的過程我總是很想放棄，但一旦完成以後通體舒暢、豁然開朗的喜悅，你會知道你沒有半途而廢是值得的。
- 我曾在法國航空吃過泡麵，所以我以為歐洲人都曉得「方便麵」，但 Eli 對於我的沖泡食品總是很驚奇，他不知道有「即時泡麵」、沖泡咖啡、沖泡麥片、沖泡濃湯等等，他說在他們家鄉準備料理過程都很繁瑣，沒有這樣簡單的做菜方式。
- Jommy 以前在雪梨唸書時，他們大學很注重著作權，所有 paper 和報告都要經過一個網路掃描，確認沒有一個句子是來自網路或是來自同學才可以通過，如果被

發現有任何句子是抄襲和下載而來，就直接零分計算，對於著作權要求非常嚴格。他說有些來自中國的交換學生一開始不知道，習慣性的會從網路截取東西，差點有被當掉的危機。

- Jommy 還跟我聊起生活瑣事，進而讓我瞭解泰國對信仰的想像，他說泰國有一個詞叫「咖馬」，意思有點像是因果輪回，佛家用語，你怎麼樣對待一個人，福報惡報終究會回到自己身上。
- 跟他們聊天的過程，都是在學習。讓我越來越喜歡當傾聽的角色。

### (3)交換需注意之事項

食：常常會有交換學生聚會的活動，這個時候就是展現家鄉料理的大好時機，建議可以帶一些台灣風味的食材，例如肉鬆、滷包、茶葉、調理湯等等方便攜帶的包裝，以便向外國人介紹台灣食物。如果懷念家鄉味的話，芬蘭當地有不少亞洲超市，醬料如醬油、豆瓣醬、麻辣醬，冷凍食品如蔥油餅、水餃、包子饅頭等比較平常的食物都可以找到。

衣：冬天的時候少不了禦寒衣物，防滑雪靴、保暖的手套、圍巾、大衣是必備，不過也可以準備一些夏天衣物，或是好看的衣服，因為去夜店或是 party 時候，室內必須要脫去外套，這個時候，短袖就可以派上用場。建議可以帶泳衣，在男女桑拿的時候可以穿到。

行：赫爾辛基的大眾便利交通工具很發達，也有規劃路線的專門網頁，到哪裡都很方便，不過要注意悠游卡的期限，如果過期或是未買車票，被查到罰款很重。