

交換學校及課程介紹

Aalto University 由赫爾辛基經濟學院、赫爾辛基理工學院跟赫爾辛基藝術設計學院，在 2010 合併成獨立大學。有三個校區，商學院在 Töölö，理工學院在 Otaniemi，藝術學院在 Arabia，校區之間有點距離，所以跨院選課不是那麼方便。

芬蘭的學制比較特別，他給學生不只一次機會考試，每門課有三次考試，如果考試的時間剛好有事不能到或者沒考好，還有兩次機會讓你彌補。(不過通常只有用得到第二次機會，因為第三次考試會在春季)

秋季兩個 period 我共選了三門課:

◆ Finnish Language and Culture

兩位芬蘭老師，Merja 負責芬蘭語教學，Christina 則負責文化解說。

Merja 是首位在 Aalto 提倡教 exchange 芬蘭語的老師，至今已執教 15

年，對於芬蘭語教學相當有熱忱。Christina 是專業的文化導覽員，他總

能用活潑有趣的方式說故事。記得第一次 excursion，Christina 帶著我們

逛芬蘭堡(suomenlinna)，經過他的解釋後我才知道島上各處背後的故事，即使

是一個不起眼的標誌，Christina 也能給你滿滿的文化知識。

◆ Business and Business Marketing

由兩位老師，Antti Sihvonen 和 Juho-Petteri Huhtala 合作教學。上課以

PPT 講課為主，老師喜歡舉芬蘭企業為例說明。感覺得出來老師課前相當用心備課，但可能是講授方式有些平淡無聊，所以學生出席率不高。有一個 Final project，在期初就在 Noppa 公佈公司簡介及可用來分析 data。Presentation 的方式相當有趣，每組五分鐘，個別向老師以 elevator pitch 的方式說明想法。在 Elevator Pitch 的情境中，把老師當成公司的 BOSS，如何簡短的表現 idea 並讓他們感興趣是個挑戰。期末的考試以 essay 形式作答，考前最後一堂課老師給了題庫及考前重點複習。

◆ Distribution and Logistics Service

老師上課以講述 PPT 為主，課堂間穿插三次演講。PPT 內容相當豐富，直接看投影片就能了解課程內容。老師講課比較沒有抑揚頓挫，容易讓人分心。有三次作業，占評分 50%，另外 50%則是考試。考試分兩部分，第一部分是七道名詞解釋，第二部分則是 essay 題。其中有一題假設你是 logistics manager，當你面對現有物流選項你會如何抉擇？essay 題目考驗你對於課程的融會貫通，是否能運用課程所學為自己的想法提出合理解釋。

生活及文化交流

出外好朋友---超市

像芬蘭消費這麼高地方想省錢我幾乎都自己煮，每個禮拜至少上超市採購一次。芬蘭主要有幾大超市，K Supermarket、S Market、Alepa、Prisma、

Lidl。我覺得沒有哪家一定便宜，每家超市都有他便宜的地方。以下就我的經驗幫大家做各超市的比較:

商店數量: Alepa>K supermarket >S supermarket >Lidl>Prisma

商品多樣性: Prisma>K supermarket >S supermarket >Alepa>Lidl

我通常到 Prisma 買東西，在 IDA 附近就有一家，走路大概 15 分鐘。他是大型量販店，有點像台灣的大潤發或家樂福。如果商品即將過期(當天或一天後過期)，超市會貼上紅標打七折。

分享一個有趣的比較，因為我喜歡吃肉桂捲，到了芬蘭這個肉桂捲隨處可見的地方怎能放過。我幾乎吃遍超市的肉桂捲得出以下比較(肉桂捲熱量高，小心不要吃太多!)

肉桂捲美味度: S supermarket> K supermarket >ALEPA>>Prisma>Lidl

價格低到高: S supermarket>Alepa>Lidl>K supermarket >Prisma

注意事項

建議裝備

赫爾辛基其實沒想像中冷，尤其最近兩三年下雪的頻率降低，開始冷的時間延後。像我九月初抵達，享受冬天來臨前一個半月難得的陽光，十月中下第一場雪後轉為陰雨天氣。交換期間涵蓋夏秋冬三季，前期(九月~十月中)夏秋之際，中後期(十月中到十二月)秋冬轉換，衣服上的準備比較麻煩，我建議多帶兩三件薄長袖。夏秋之際早晚溫差大，即使太陽高掛，也沒想像中溫暖(剛開始

我常被太陽騙，以為外面很溫暖，好幾次出了門又折返回去加衣服)。我都是採洋蔥式穿法，一層層加衣服。還沒那麼冷時一件薄長袖穿在最裡面，外面有點厚度的棉質外套。等天氣變冷，一樣最裡面薄長袖，一層毛衣，外面加外套。(大概三四層衣服就夠保暖)。如果沒有帶太多衣服，想在芬蘭添購新衣，大概十月中時有一波打折，最後一天還有特別促銷，當時我在 SOKOS 以 25 折的價錢買到大衣還有雪靴，相當划算。另外，建議帶拋棄式口罩(常見綠色、藍色那種)或者布料口罩。寒風陣陣吹在臉上尤其刺骨，即使圍巾遮住口鼻冷空氣一直吹來還是讓人受不了。

前人兩大切身之痛---房門反鎖、床蟲

這次聽到不少交換生將房門反鎖的例子，我的兩個室友都是受害者。一旦將房門關上，房間會自動反鎖，這時別無他法，只能花 15 歐請宿舍人員拿備用鑰匙幫你開門(假日會更貴，要 20 歐!)。提醒住在 IDA 的學弟妹，記得壓下房門側邊第三個鎖(如圖所示)，只要那個鈕按下去，就算你不小心出門把門帶上也不會發上反鎖的悲劇。外出時記得按下最下面的圓形鈕，讓第三個鎖彈出來，恢復反鎖功能(不然任何人進到宿舍都能輕易的打開你的房間門，多一層防護還是比較保險!)



此外，特別提醒學弟妹在搬進房間時一定要先檢查床上是否有床蟲出現的痕跡。如果床單上有不明的黑點，請確認是否只是單純的汗漬或是床蟲。這次我同學遇到床蟲問題，他的臉、手腳都被床蟲叮咬，非常癢甚至影響睡眠。床蟲問題在歐洲相當普遍，要根除床蟲不容易。當發現床蟲，要用漂白水打掃整個房間，尤其注意棉織物(那是床蟲的溫床)，用熱水至少燙過一次，洗完你可能会發現床蟲的屍體。學期中宿舍會有人來檢查床蟲，但如果那時才發現床蟲，可能已經受害，建議先行檢查。