

1. 學校簡介

漢肯經濟學院是位於芬蘭赫爾辛基的一所大學，離 **Kamppi** 站步行約十分鐘。雖然校園環境不大，但學校設備及師資完善。學生住宿方面，若有申請上與學校合作的 **Hoas**，學校會幫你領好鑰匙，在預定接機日接機的時候帶領你到住的地方。學期正式開始前會有 **orientation day**，除帶交換生認識校園環境外，還會準備交換生禮包，包括漢肯手提帆布袋跟芬蘭當地 **sim** 卡。學校還會安排 **city tour**，跟來自不同國家的交換生們一起搭巴士，可以趁機認識大家。聽學校請的導遊介紹赫爾辛基的一些景點，記得一定要準時集合，有其他交換生觀光到忘我，便發生了全車等人，行程遭延後的情形。而學校的學生大使團還準備了 **welcome dinner**，芬蘭把它稱為 **"sitz"** 在 **sitz** 上會喝點小酒跟大使一起玩團康跟唱歌，並品嚐由大使料理部隊的學生做的傳統芬蘭食物（就是像 **Ikea** 的肉球跟馬鈴薯）。吃完晚餐還會有 **after party** 唱歌跳舞，交換生可自由選擇要不要參加。在交換期間也可以報名大使團舉辦的各項活動，例如參觀巧克力工廠、沙灘排球或歐洲小旅行（塔林、斯德哥爾摩、俄羅斯、拉普蘭）

2. 國外研修之課程學習（課內）

由於漢肯是一所經濟學院，交換生不是選系而是選課堂，只要是英語授課的均可參加。芬蘭的學期算法也跟台灣的不太一樣，台灣的一個學期為芬蘭的上下小學期，所以如果你交換一學年，在芬蘭就會參與四個小學期。芬蘭課堂的上課時間跟地點是不固定的，可能這禮拜在禮拜一 **a** 教室上課，下禮拜變禮拜一 **b** 教室，得先上網確認。教授人都很好，有什麼問題下課去問的話都會耐心跟你溝通。有趣的是芬蘭人很愛喝咖啡，上課沒什麼人會吃東西，但滿多人人手拿著學校餐廳的馬克杯，邊喝咖啡邊聽課。以下是我修的課程及心得感想。

Service marketing

在選課前有看到其他學校的人推薦，於是就修了。整堂課圍繞的核心理論就是 **promise management** 跟 **consumer gap**。用不同例子去舉例，每堂課都會跟旁邊的同學或組員討論，藉機練習英文口說。期末進行小組報告，跟三小時的筆試申論。雖然我筆試沒寫很多，但教授很仁慈，最後還是過了。我就是在這堂課認識了芬蘭當地學生，對方人也很好，在學生餐廳遇到還一起吃了飯。

Advertising and promotion planning

這堂課主要任務是想一個已存在的品牌，結合課堂上學習的廣告手法，想辦法幫該企業打廣告或拓展客群。我們這組選了 **happy socks**，討論了為何選該品牌、品牌理念與在芬蘭發展空間、實體及線上廣告方法，最後預估成本，進行了報告。

Psychology of advertising

這堂課結合了一點心理學，但只是淺淺地提了基本概念。先介紹 **soft sell** 和 **hard sell** 的區別，然後讓你自行分析廣告，如該廣告是重在實體功能或是品牌意象、分析你覺得廣告背後的目的及傳達意義。最後再跟組員彼此討論，不同種類各選一個代表性廣告，進行期末報告。

Communication Clinic

這堂課可以說是修的課裡面最輕鬆的一堂，只需出席兩次，其餘線上電子郵件溝通。課程內容有點像商用英文，會給你設情境，例如該如何寫信給 a 公司，提出你在進行的項目並讓對方想支持你；又或是如何以商業溝通方式，委婉拒絕對方提出的提案。這堂課教授是菲律賓人，聽到我來自台灣還熱情地推薦文化交流活動，我還因此跟政大、新加坡、中國的交換生一起參加了芬蘭療養院志工活動。

Branding project

課堂前大綱主旨就聲明這堂課重點在打 L'Oréal brandstorm 比賽。課程內容主要在介紹比賽注意事項，因為主教授年紀很大，表達有時不清楚，所以 advertising and promotion planning 的教授會在旁邊做輔助說明。另外，也會穿插幾堂客座教授講課，每次主題不一樣，但都是在給我們鼓勵我們創意思考跟給我們一點方向建議。期末是分享各組報告，教授選出最好的打北歐賽，但因新冠狀肺炎影響，比賽也不了了之。

3. 國外研修之生活學習（課外）

在芬蘭的時候每天都會做 20-30 分鐘的核心，偶爾跟室友去宿舍外慢跑，順便看看湖跟樹，體驗被稱為千湖國的芬蘭。藉著交換生活，換個新環境培養運動習慣。在上半學期跟德國交換的朋友去了荷蘭、法國、捷克、英國、德國玩，走訪歐洲其它國家。也參與了漢肯辦的俄羅斯團、拉普蘭團。去歐洲觀光，除了看博物館、皇宮、著名觀光景點外，有趣的就是體驗當地民俗風情。比如跟俄羅斯紀念品店的店員聊天的時候，我們對秋天的溫度感受就不同，還聊了俄羅斯年輕人學習英文的情況，店員還很意外台灣有俄語系，他說他可以理解學法語、西班牙語，但想不到為何台灣人想學俄語。

在芬蘭以外的國家玩的時候，發現了溝通的重要性。在捷克的時候，店員不大會講英文，直接用肢體語言給我一個不知道的手勢，然後就不理我了。那個時候，瞬間懷念芬蘭的店員，芬蘭店員有些看起來害羞或是高冷，但問問題都會友善的回答。很幸運在旅遊期間遇到的人大部分都很友好。原則上只要態度有禮貌、敢問，對方通常會回答。也很幸運去拉普蘭的時候看到了極光，因為極光是碰運氣，是在雲層沒那麼厚、天空可見度高、光害少的地方看極光的機率才比較大。走訪歐洲，看了來自不同國家的人，會發現世界很大，不同國家不同地方的人可能會有文化差異。像跟法國、韓國、中國的室友聊天，聽了聽每個人不同的煩惱。就是因為是朋友，所以給對方尊重與包容，這個世界也因為溝通及友誼變成了地球村。

另外，在國外生活廚藝也是一大挑戰，建議之後要交換的同學，可以在交換前先跟爸媽學個拿手菜，以備思鄉之需。在國外待一陣子真的會思念台灣美食小吃。有趣的是，因為自己哈韓常做泡菜湯，得到了韓國室友的肯定，她不負責做，只負責味道評分。而下學期則是來了法國的交換生，第一次見面她就做義大利麵給我吃，但不敢吃泡菜，真的是風水輪流轉。

4. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

室友是韓國人，每天得用英語聊天，增加口說能力。

遇到歐洲不同國家交換生，體驗不同文化價值觀。

一個人居住國外，踏出舒適圈，訓練獨立性。

在國外修課，體會不同教授授課風格。

5. 感想與建議

交換前給自己設的目標是增強外語能力、提高報告時自信心、多認識外國友人。交換後有達成的只有前面兩項。把自己丟到國外，真的可以逼自己講英文，因為室友就是外國人，會聊一下天，生活中也有要溝通的部分。報告時因為組員看起來不緊張，自己也跟著被影響，上台比較能表達自己的內容。至於外國友人，雖然有認識泰國、韓國、新加坡、香港、法國、荷蘭、中國的，但沒有認識到全部的交換生。因為自己還是不習慣常常去 party 或喝酒喝到掛。

而交換裡小可惜的地方就是因新冠肺炎導致無法去西班牙、葡萄牙、東歐，但也因此進一步認識了自己。以前一直以為自己是滿正向的人，但交換後期因為擔心疫情回不了台灣，導致壓力過大，內心生病而提早回台。在交換期間認識的人普遍也說我滿獨立的，我自己也以為自己算是個獨立的人。沒想到其實自己也需要找時間處理自己的負面情緒，需要有管道釋放壓力。而事情過去後，我想我學到的另一個課程就是人要訓練抗壓性。之後出社會工作，壓力是無可避免也需要面對的。不能逃避負面情緒，或假裝沒有壓力。面對班機被取消、旅程無法進行、朋友有時差無法聊天時，應正視這個事實，慢慢把自己身心調整好，才能重新出發。世界還很大，未來會遇上更多人，有更多旅程值得探索。

英文心得：

When it comes to joining exchange student program, people would be curious about why I choose Finland as a country where I'm planning to stay for two semesters. Everyone's first impression toward countries in North Europe is far away from Taiwan and freezing in winter. In my opinion, though the weather in Finland is quite cold, Finnish are warm at heart. I remember the first week in Finland, as a foreigner who is bad at direction, my friends and I can't find the way on the map, a guy stopped his bicycle to ask us whether he could help us. At that moment, I feel like witnessing the angel in this world. What's more, I don't have to worry about thievery when I walk on the street in Helsinki since I feel safe in the public security in Finland.

Speaking of Hanken of Economics, I think the tutors and teachers here are pretty awesome. When I arrived at the airport at the first day, the tutors had already helped us pick up the key and even guided us from airport to our dorm. No need to worry about being lost in a new environment. Moreover, in orientation day, the school authorities even arranged a city tour and gave us the data for our mobile phone. How perfect and complete the orientation day is!

Another thing I would never forget is "sitz". During the sitz, tutors in Hanken would prepare us traditional Finnish food, playing game, drinking and singing with all the exchange students. We have to beat and tap the table, singing out loud the songs we just learned from the tutors. Every exchange student was having fun and enjoyed that night a lot at that unforgettable dinner time.

My friends and I traveled to some other city in Finland in my leisure time. I remember one afternoon, I visited a cozy coffee shop in Hameenlinna, not only the shop owner recommended me the desserts made by herself but she also introduced me the painting on the wall. She told me that the paintings on the wall are from a local artist in Finland and welcome me to visit Hameenlinna. At that moment, I found out as long as I dare to talk to others, I can discover how lovely the Finnish are.

There're couples of reasons why I recommend exchange to Finland. First, I think one can improve his or her skills of oral speaking in Helsinki. Since English is not Finnish's mother language, I felt less nervous while talking to local students. We're both trying our best to get into the communication. Through our negotiations, not only can we chat but also practicing and enhancing our English. Second, Helsinki is a city where one will miss after travel to other places in Europe. After I traveled to Paris, London, Amsterdam and some others city around Europe, I somehow miss and think of Helsinki

as a most cozy and comfortable city in Europe. Though I had fun with my friends outside Finland, I still miss the peaceful feeling in the air in Helsinki. Last but not the least, staying in Hoas for eight months makes me feel like I have a second home in Finland. To sum up, I'm really fortunate to have this chance to exchange to Finland and make friends from different countries. I just want to tell all the people I met in this journey that "It's my blessing to meet you all."



