

26-1 學校簡介

我選擇的交換學校是位於芬蘭首都赫爾辛基的漢肯經濟學院，該校有兩個校區，主校區位於赫爾辛基市，另一個分校區則位於瓦薩。漢肯的特色除了悠久歷史，同時也是一間瑞典語學校並獲得 AACSB、EQUIS 和 AMBA 認證。赫爾辛基的校區空間不大，但提供給學生相當舒適溫馨的學習空間與討論空間，小小的校舍裡有各式各樣的討論空間和電腦使用空間。除了硬體設備完善，國際事務處的 Towa 小姐也讓交換生感到非常親切且安心，總是不厭其煩回應我們的疑問，並且盡全力幫助我們。同時，漢肯本身也有交換學生接待團體(Exchange Committee)，他們用心籌備許多活動也讓初來乍到的交換生感到相當窩心，如果能在學校建議的時間抵達，EC 還會安排學生直接在機場接機，並帶你到 HOAS 所分配的宿舍。我對漢肯印象最深刻之處，便是他們熱情溫暖的接待人員與學生團體，他們在接待交換學生上有相當豐富的經驗，不僅讓我們放心，也讓我們在交換期間有豐富的國外體驗。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

一直以來都對芬蘭的教育方式帶有憧憬，一直希望能夠體驗世界第一的教育方式。等到我真的坐在教室裡時，才意識到芬蘭人性格中的自主與負責，是幼時便立下的基礎。相對於亞洲的長時數學習與蓬勃的課後補習規劃，芬蘭的學生坐在教室裡聽課的時數可說是台灣學生的 1/3，授課時間雖短，卻有著需要費盡心思完成的作業，比方說：企業專案探討、企業宣導影片製作、文獻閱讀與反思……等等作業，而這些作業都仰賴學生自己消化吸收後再完成，或是透過大量的小組討論共同完成作業。如果說台灣的教學是像游泳教練手把手、按部就班地教導多數學生一模一樣的游泳技巧以完成目標，那麼芬蘭的教學便像是游泳教練將學生們丟進泳池裡，告訴他們目標和可使用的道具，讓學生自己想辦法在完成目標的過程中習得游泳技巧，也因此造就芬蘭教室中每個人都擁有高自主性以及繽紛燦爛的學習成果。一個學期有兩個 period，period 之間會空兩週(考試週、休息週)，最後一個 period 會在聖誕節前一週左右結束。

由於是碩士生的關係，我可以選修漢肯碩士班與大學部的課程。恰好我所選修的課程，都沒有考試，但各有四項作業與課程活動需要完成，例如：小組作業、課後閱讀檢討、策略影片製作、課內辯論活動……，其實這些作業做起來並不輕鬆(相對於我在台灣所完成過的作業)，因為會需要學生仔細讀完指定文獻並且回答老師指定的問題，同時在答案中引用文獻。我參加的課程分別是大學部課程 Corporate Sustainability、碩士班課程 Strategy Work，前者的授課方式是，每回上課都會有不同的業師來做分享，總共被劃分為四個主題及對應的四份個人作業，每一次的主題下老師都會分配一~兩位業師來演講，並且提供三篇以上的指定文獻、一部影片，作業部分則是依照老師提供的教材來回答老師準備的問題，一篇作業篇幅為 1500~2200 字不等，最後一次的課程活動則為小組辯論或遊說的模擬活動。後者的碩士班課程，也是以類似的模式進行，每個人也必須完成三項個人作業，最後一項則是小組必須完成影片作業。學習中最讓我訝異的是，負責檢閱作業的老師幾乎都會認真地留下作業的評論，提供具體的肯定和建議，正是我所獲良多之處。此外，在碩士班的課程中，亞洲面孔學生所數不多，因此如果有分組活動時，大家要主動一點才可能被看見，大部分的同學們還是傾向跟歐洲面孔的同學一起分組作業；打破自己的舒適圈，主動開口，會讓你的學習更加順利。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

在赫爾辛基的四個月，用最真實的角度來體驗芬蘭的生活，我想這會是我人生中最愜意無憂的時光。大多數的時間，我喜歡待在宿舍裡，靜靜地泡杯熱茶或咖啡準備我的畢業論文，或是花一點時間想想未來的職涯與人生規劃，天氣好時，到戶外走走呼吸芬蘭冷冽清新的空氣，天氣不好時，倚著窗邊看雨落聽風聲，學會放鬆，是我在這段時間裡最大的收穫。不少碩士班同學們都因為來到歐洲交換，開

始學著體驗生活中的樂趣，如何慢慢完成一道料理，專心吃完一頓正餐，不再匆忙趕路，並學著能注意到路樹的顏色因季節更替而變了色；這也同時凸顯出歐洲與亞洲在生活文化上的差異，亞洲繁忙而快速的生活步調，並非全然不好，但在歐洲緩慢自在的生活步調中，提醒了我們在忙碌中也該留意周遭的人事物變化，更該不時與自我對談。同時，他們也不像台灣人一般拘謹，喝酒時總是非得喝到爛醉才肯罷休，超市的物品也往往凌亂且時常有破損，不過，他們仍然被認為是歐洲最快樂的國家，由此推想，隨性自在並尊重他人，或許是他們快樂國度的根本之一吧！回台後，我的家人跟我說，他們明顯感覺到我的性格不似出國前那麼急躁，也變得較有耐心，我的同學也說我用餐的速度變慢了，也許這些對於人生成就與職涯不會有直接的正面影響，但我欣然接受這樣的改變與成長。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進跨文化交流技巧、英語能力進步
 - A. 至芬蘭老人院擔任志工，介紹台灣文化與繁體文字
 - B. 與外國學生共同完成作業
2. 體驗各國風俗民情、增進國際觀、規劃旅行的能力
 - A. 在 AirBnB 與 Hostel 與各國旅行者交流
 - B. 在台灣是很不擅長規劃旅行的人(很宅)，在交換期間，自己規劃了兩趟旅行，一個為北歐 7 天遊，另一個為東歐 13 天遊
3. 預算準備與掌控的能力
 - A. 交換期間所有的花費皆由自己負擔，因此一年前就開始列出所需預算，身兼多職並做儲蓄規劃，於出國前完成目標儲蓄金額
 - B. 交換期間的旅遊與其他花費，並未超過自己當初所規劃的預算

26-5 感想與建議

對於一般學生來說，交換學生的旅程是從出國那一日開始起算，但於我而言，交換學生的旅程早在我送出志願選填，選擇芬蘭學校為交換的第一志願的時刻，鳴槍開跑。起初是因為幼時便對世界聞名的芬蘭教育有所嚮往，因而不顧生活與旅行成本高昂的考量，選擇了芬蘭。做出選擇的瞬間，一連串的計畫和任務便接踵而來，我不會說這趟旅程完全輕鬆愜意，但的確會是我人生中難忘的一段時光。

也許是性格使然，初來到芬蘭這個地方，便喜歡上這個城市的安靜與清新。八月底的赫爾辛基，仍有著溫暖的陽光，午後的陽光讓沒有冷氣的寢室升溫，我還得翻出唯一的短袖短褲換上，街上的女孩們穿著細肩帶笑語著；漸漸地，黑夜出現的時間越來越長，行人也開始換上深色的大衣長褲，人們的表情好像也越來越淡漠。夏季就像芬蘭人的充電時光，任陽光肆意親吻他們，照亮身心每個角落；冬季的漫漫長夜則開始消耗芬蘭人的陽光笑容與好心情，超市裡隨手可得的維生素 D 產品，是他們等候夏季陽光來臨的必備夥伴。我不免俗地在冬季來臨後，有時也會突然地感覺到憂傷低落，但卻也因此更融入芬蘭的生活，多喝點加了維生素 D 的鮮奶，買瓶紅酒小酌一下，隔日又能回復心情。赫爾辛基雖然沒有蓬勃的觀光業發展，卻提供了足夠的生活機能與隱私空間。在這裡四個月，我最喜歡的就是芬蘭人的安靜與尊重，芬蘭人不太主動介入他人的生活空間與隱私，雖然他們多數時間冷著一張臉，但在街上遇到朋友時卻又是那麼熱情地擁抱、打招呼，當你向他們尋求協助，他們也樂於伸出援手，甚至在你開口前便詢問你是否需要幫忙；他們安靜而沉著，在大眾空間鮮少高聲談話或嬉鬧，這裡的狗與嬰兒甚至好似也比台灣所遇見的安靜許多。他們對男女平等的落實，也值得台灣借鏡，芬蘭現任總理是世界最年輕的女性總理；我所參加的某一門課程，有一位男同學，來上課時，總是將女兒背在胸前，但老師卻從未過問，而看起來尚在牙牙學語的嬰孩，也從未在課堂上哭鬧。

芬蘭，不是極具競爭力的泱泱大國，也不是熱衷於與世界交流的國家，卻是一個讓人感覺安心和平的寧靜國度。赫爾辛基，不是一個商業與科技極度蓬勃的首都，也不是散發濃厚文化氣息的古都，卻是一個讓你能夠夜裡安心走在街頭，提供你所需的生活機能的友善之都。許多時候，總覺得赫爾辛基與台北有些相像，人們的友善與社會的安全，但這裡的人們送給我最特別也最懷念的回憶之鑰，便是對人們隱私的尊重。也許有些人會覺得芬蘭和赫爾辛基十分無趣，以觀光的角度來說，我認同這句話，但我也真心覺得這裡是一個適合慢活的地方；這裡的生活環境，與台灣有相當大的不同，亦有值得學習之處。再重新選擇一次，我還是會選擇芬蘭這個神秘而遙遠的國度作為第一志願，如果正在閱讀的你對芬蘭有所嚮往與考慮，非常歡迎你聯絡我！



至當地老人院擔任文化志工

▲介紹台灣繁體中文注音及輸入法



▲介紹台灣與芬蘭相對位置



▲芬蘭人等公車的排隊公式，公差為一公尺(以上)



▲世界十大必去小鎮之一，奧地利 哈修塔特