

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

【基本介紹】

漢肯經濟學院是一所主要用瑞典語教學的芬蘭商學院。該校成立於 1909 年，為芬蘭最早開設的商學院，也是北歐最早的商學院之一。該校也是芬蘭唯一的不隸屬於其它大學的商學院。

漢肯用英語提供碩士、博士及 MBA 學位的課程，學士及碩士的課程也可以用瑞典語來學習。《金融時報》在 2017 年把漢肯的管理碩士學位排名在歐洲的 61 位。此外漢肯是 76 所擁有三重認證 (AACSB、AMBA、EQUIS) 的商學院之一。

【學校機能】

漢肯位於非常市中心，周遭的機能相當方便，路面電車跟公車都能直達學校，但也因為這點學校是一棟大樓缺少校園感，不過我覺得也滿夠用的～該有的影印、禮堂、圖書館、學餐全部都有，設計也很現代漂亮，學生自習空間也很舒適。

B1	圖書館、討論室、學校書店
1F	Cafeteria、Information Center 和大禮堂
2F 3F	教室
4F	教授辦公室、電腦教室

Casa

學校的後面還有一棟叫做 Casa 的建築物，那是 Hanken 的學生會，交換生要開 Party 或是其他大型活動都會在這裡舉辦，出遊的集合地通常也都是這裡。

B. 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

【選課方式】

我們的一學期等於漢肯的兩學期，所以會經歷兩次的選課時間。在選課上很有彈性，可以在一開始就選好 Period 1 或 2 的課，或者只先選 Period 1 也可以，在開始上課後也可以隨時退選課程，只要不影響組員即可。

漢肯的選課系統 SISU 設計的很清楚明瞭，所有課程的進行方式都可以在上面找到，只要注意截止日期在選課上應該不會遇到太大的困難。

【修習課程】

1. Orientation Course

是所有交換生必須要強制參加為期兩天的新生訓練，上課內容主要介紹學術倫理、Code of conduct、芬蘭的文化與 bucket list 以及學生會的活動，過程中都不會無聊，而且負責交換生的 Towa 人超級認真而且 nice !!! 有任何問題都可以問她（甚至很常在 11pm 或假日回信？）而且在這兩天學校會協助學生申請交通月票（一個月 40 歐可以無限次搭所有交通工具！）最後還有安排一個小餐敘跟巴士遊赫爾辛基的導覽，整體而言可以感受學校的用心！

2. Humanitarian Logistics

這是最喜歡的課，是一堂介紹人道主義物流的課，感覺這個領域在台灣比較少被討論，所以在學習的過程覺得新鮮有趣。評分方式是繳交三份作業，作業的設計滿有創意且互動性高，其中一項是要根據前面所學的內容，來畫出自己理想中的難民營需要具備什麼元素。

3. Introduction to IP - IPR is the New Black

主要介紹智慧財產權，並引用一些芬蘭的企業案例做說明，因為芬蘭對自己的企業認同感很高，隨處都可見到芬蘭知名的企業（如 Marimekko），所以對於案例介紹也不會太陌生，課程評量方式是自行看文章及完成每單元的小考試，並不會太難。

C. 國外研修之生活學習（課外）

【飲食】

1. 學餐

漢肯只有平日中午提供午餐，素食為 1.58 歐元，葷食為 1.98 歐元。主要為飲料一杯、麵包沙拉無限制及兩道主餐二選一。禮拜五為學校固定的 pizza day。吃了幾次後發現學餐真的不太好吃QQ強烈建議一定要找一天的禮拜五去 Aalto 大學的學餐吃鮭魚！！禮拜五是他們的鮭魚日，我覺得是我在芬蘭吃過前幾好吃的鮭魚QQ很推薦！！

2. 芬蘭特色飲食

- (1) 卡累利阿派：底部用黑麥製成，芬蘭很多黑麥麵包，中間包米飯跟馬鈴薯泥，芬蘭人還喜歡在上面加水煮蛋，這個真的吃不懂

- (2) 馴鹿肉：我覺得沒有特別好吃，但可以試試看
- (3) 藍莓類的所有東西：特別是藍莓汁真的好好喝！！超市有很多品牌都可以嘗試看看
- (4) 麵包乳酪&雲莓醬：超市都有賣，芬蘭人很常搭配只有在北邊才種的出來的雲莓醬 (cloudberry) 來吃，還滿好吃的唷
- (5) Glogi：是聖誕節會出現的飲料，類似熱紅酒但大部分都無酒精，聖誕市集、超市都會賣，我超級喜歡！！喜歡到買香料回台灣的那種喜歡，強烈推薦可以去超市買 Valio 的回來加熱，超有儀式感！

3. 外食

- (1) Espresso House / Fazer：芬蘭常見的咖啡廳，裝潢都很漂亮，有幾款麵包還不錯吃，Espresso House 記得要下載 APP 累積點數唷
- (2) Old market hall 的 soup more 鮭魚湯：大約 15 歐，加 extra spoon 2 個人 share 比較剛好，麵包可以無限續，紅湯朋友很喜歡，但奶油鮭魚好鹹 ~ ~ ~
- (3) Tripla 裡面的泰式料理：河粉好好吃！

4. 超市

- (1) 亞洲超市 Hakaniemi 一帶有很多家，憑國際學生證可以打九折
- (2) 最常逛 Prisma，因為很大間，但 K-market 的東西比較特別，很常可以買到 Prisma 找不到的東西

【HOAS 宿舍】

漢肯沒有自己的宿舍，但在赫爾辛基讀書都可以申請 HOAS 的宿舍，是學生組織成立的，租金相比其他歐洲地方便宜很多，shared house 一個月大概 380-420 歐元，有免費洗衣、桑拿、垃圾場。今年是在

4/1 開放申請床位，切記時間一到就要馬上去申請！！朋友沒有申請到自己住外面貴很多，還要跟 30 幾個人共用廚房。申請完還不代表有床位唷，大概在五月的時候會收到確認信並且繳納保證金，一定要密切注意信箱。

【購物】

1. 芬蘭很多車站都是跟 Mall 連在一起，剛好宿舍旁邊就有一個 Tripla 商場，買東西超方便
2. 市中心很多百貨公司，像 Stockmann、Sokos、Forum，十月周年慶、Black Friday、聖誕節都有很多折扣，有需要可以注意
3. IKEA 也不會太遠，公車可以到，聖誕節前夕 Ikea 會有聖誕自助餐，可以體驗看看

【手機通訊】

我是一下飛機就買 DNA 的 prepaid card，一天大約 1 歐，有附帶門號且可以用 App 直接加值很方便，在芬蘭會需要有電話號碼，像是把自己鎖在宿舍就需要打電話請人來開門。

【交通】

新生訓練會協助大家申請 HSL 的月票，一個月 40 歐可以無限搭乘任何交通工具，只要搭配他們的 APP 就可以去到赫爾辛基任何地方超級方便！！

【學生會活動】

1. 漢肯學生會會幫交換學生們規劃三次旅遊，分別為 9 月的塔林一日遊、10 月的斯德哥爾摩以及 12 月的拉普蘭
2. 開學前有 Welcome Dinner，體驗芬蘭的 Sitz 派對文化，可以參加看看自己喜不喜歡～

3. 除此之外幾乎每週都會有活動，像是國家公園健走，如果有興趣可以關注他們的 Whatsapp 群組
4. 出國前可以帶鳳梨酥或其他有台灣特色的東西，會有很多可以送的時機！

【Unisport】

是芬蘭的健身房，他的學生方案很便宜，一個月大概 1000 初台幣，只要加入就可以參加裡面的所有團課，有瑜伽、跳舞、飛輪、球類等上百種團課，很有趣可以體驗看看，裡面也有提供體重計以及付費 inbody 服務。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 英文口說能力：就算不是西方人，跟華語群以外的朋友也需要用英文對話，會更懂得如何用英文聊天
2. 解決問題能力：簽證、宿舍等很多事情的處理程序都很繁複，在國外很多時候要自己去找方法解決
3. 文化體驗交流：體會了很多芬蘭的節日與文化，也認識台灣以外不同國家的特色與思考邏輯
4. 預算控制能力：交換真的非常需要理財規劃！！時時刻刻都需要花錢，在這裡養成了記帳及控制預算的習慣
5. 養成運動習慣：餐餐自煮加上每日活動量提高，在交換期間成功瘦了 8 公斤

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在芬蘭交換期間遇到家人過世，無法及時看到家人的最後一面。這件事影響大大影響我當時的心情，當下取消了很多未來的旅遊計畫，因為昂貴的機票錢家人希望我不要飛回台灣，只能透過線上的方式參與告別式。後續做了影片來思念家人，但是如果可以重來的話，我希望可以更早決定回台灣，說不定就能趕上最後一面。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

歐洲人真的好喜歡喝酒，在很多學生會辦的聚會都會有喝酒環節，喝酒完還會有喝酒的 after party，自己沒有很喜歡喝酒以及這樣的社交模式，嘗試幾次後發現不喜歡就會避開喝酒相關的活動。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

最大的成長應該是喜歡上煮飯，原本只是因為外食隨隨便便都要 700 台幣以上，所以留學生都需要三餐自煮，一開始煮飯只是把食物弄熟而已，到後來慢慢去研究不同的菜色、買平常沒買過的食材、嘗試不同調味料，成功做出一道菜的感覺真的很開心！！漸漸的在每天煮飯中獲得對生活的掌控感，與其煮出好吃的飯，好像更喜歡的是煮飯的過程，原本在台灣不太擅長煮飯，也覺得煮飯很花時間，後來發現有些事情就是值得花時間在上面的。

H. 感想與建議

從確認交換以來就一直把芬蘭放在第一志願，很想知道為什麼芬蘭會是世界上最幸福的國家，從旅遊的角度來看，芬蘭真的不是一個很好玩的國家，如果立志要壯遊歐洲各國的話，建議盡量不要選擇北歐國家，飛出去的機票都不是很便宜。

但自己實際生活過後，覺得芬蘭是個很適合活著的地方。喜歡芬蘭安靜不擁擠的街道，走在路上不必太提心吊膽自己的財務或人身安全，芬蘭幾乎所有人都可以說流利的英文，因此在詢問問題時基本上都能被解決，喜歡芬蘭人跟人之間的距離，雖然有些人會覺得冷漠，不過只要一開口，遇到的很多芬蘭人都會用很真誠友善的笑容對話，這點覺得超療癒！

在芬蘭交換的過程中，很少遇到極其幸運的瞬間，但同樣的也沒有遇到不好的事，聽了其他在別的國家的朋友分享生活上遇到的麻煩事，回頭來看從開學到離開順利的度過每一天，或許這樣的安穩，就是為什麼芬蘭是最幸福國家的答案。

除此之外在交換的期間忠於自我很重要！每個人的交換目的都不一樣，擁有的資源也不一樣，初期很多人會積極安排旅遊或是舉辦活動，這時會很容易受到周遭的影響，要不斷提醒自己當初交換的目的，才能妥善分配自己的時間與金錢。

很慶幸自己能有一段時間在歐洲國家生活半年，因為有這樣的機會，才能體會到不同的價值觀以及生活方式，發現很多國外的優點，像是行人友善、尊重大自然以及個體差異，但同時也更深刻珍惜台灣好的地方。

最重要的是在這半年多了很多時間跟自己對話及相處，在每日的煮飯、運動等過程中，學習如何把日子慢下來，會發現很多以前沒注意過的事、覺察自己的情緒、培養新的興趣以及更容易有新的想法出現。

期許大家都能達成當初交換的目標！

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上
赴中國交換者免填英文心得

Hanken School of Economics is a Finnish business school that primarily uses Swedish as its medium of instruction. Established in 1909, it is the oldest business school in Finland and one of the earliest in the Nordic region. Hanken is also the only business school in Finland that is not affiliated with a larger university.

Hanken offers master's, doctoral, and MBA programs in English, and bachelor's and master's programs can also be studied in Swedish. According to the *Financial Times* 2017 rankings, Hanken's Master's in Management program was ranked 61st in Europe. Moreover, Hanken is one of only 76 business schools worldwide to hold the "Triple Crown" accreditation (AACSB, AMBA, EQUIS).

One semester at my home university is equivalent to two semesters at Hanken, meaning there are two course selection periods. The flexible course options allowed me to choose two classes. The first was **Humanitarian Logistics**, an introductory course on humanitarian logistics. This field is relatively under-discussed in Taiwan, making the learning process feel fresh and exciting. The second was **Introduction to IP - IPR is the New Black**, which provides an overview of intellectual property rights. It included case studies of Finnish companies, which felt familiar as Finland's strong national pride often highlights its well-known enterprises throughout the country.

As for meals, Hanken serves lunch only on weekdays. Vegetarian meals cost €1.58, while non-vegetarian options are €1.98. Each meal includes a drink, unlimited bread and salad, and a choice of two main courses. Fridays are designated as pizza day.

Hanken does not have its own dormitories, but students in Helsinki can apply for accommodation through HOAS (a student housing organization). Compared to other European countries, rent is quite affordable. A shared house costs around €380–420 per month and includes free laundry, sauna, and waste disposal facilities. This year, the application period opened on April 1st—mark

your calendar and apply as soon as possible! A friend who didn't secure a spot ended up paying much more for private housing.

Specific Benefits of Exchange:

1. **English Speaking Skills:** I had to use English to communicate with friends from diverse linguistic backgrounds, which improved my conversational skills.
2. **Problem-Solving Ability:** Handling complicated processes like visas and housing required independent research and resourcefulness.
3. **Cultural Experience and Exchange:** I experienced many Finnish festivals and traditions while learning about the characteristics of people from various countries.
4. **Budgeting Skills:** Managing finances is crucial during an exchange! I developed habits like tracking expenses and planning budgets.
5. **Adopting an Active Lifestyle:** Cooking all my meals and increasing daily activity helped me lose 8 kilograms during the exchange.

Finland has always been my top choice of the exchange program. I was curious about why Finland is often ranked as the happiest country in the world. From a travel perspective, Finland may not be the most entertaining destination. If your goal is to explore Europe extensively, I'd recommend avoiding Nordic countries, as flights to other destinations can be quite pricey.

However, after living there, I found Finland to be a wonderful place for day-to-day life. I loved the quiet and uncrowded streets, where I never had to worry much about personal safety or finances.

Nearly everyone in Finland speaks fluent English, making it easy to get assistance. I also appreciated the respectful personal space in Finnish culture. While some might perceive Finns as distant, many responded with warm, genuine smiles when I initiated conversations. That, to me, was incredibly heartwarming.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
B. 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程
C. 國外研修之生活學習（課外）
D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？
G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？
H. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片