

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

漢肯經濟學院(Hanken School of Economics)是芬蘭歷史最悠久的商學院之一，創立於 1909 年，是芬蘭第一所專門從事經濟和商業教育的高等學府。學院總部位於首都赫爾辛基，同時在瓦薩也有分校。學院同時提供瑞典語和英語的雙語授課課程，是少數獲得 EQUIS、AACSB 和 AMBA 三重國際認證的商學院之一。提供從學士到博士的完整學位教育體系，並十分重視國際化發展，已與全球超過 100 所知名商學院建立了合作關係，積極開展學生交換等國際交流活動。在研究領域，學校也設有多個研究中心，在企業永續發展、服務創新等領域展現出強韌的研究實力。

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

本學期修習並完成的課程為以下四堂：

1. Project Management
2. Climate Change and Electricity Trade
3. Introduction to IP - IPR is the New Black
4. Orientation Course - Exchange studies at Hanken

我原本還有修習一堂 Marketing across Cultures，但後來因為旅遊卡到期末考時間因此退選。其中我認為受益最多的課程為 Climate Change and Electricity Trade，這堂課旨在研究電力市場、電力貿易、再生能源發電和排放能源轉型的挑戰和機遇，例如新技術如儲能系統在過程中的作用，特別是西、北歐各國在能源轉型過程中的經驗與教訓。芬蘭、瑞典、挪威等國家都有各自獨

特的能源政策和市場特點，讓我學習到如何將環境保護和經濟效益結合起來思考，並設想在台灣的能源市場能有怎樣的未來發展。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

赫爾辛基是個很宜居的城市，雖然冬天晚上確實很冷很黑，但芬蘭人已經發展出很多應對的生活方式。城市到處都是森林、草地、湖泊，令人放鬆，我就常常去宿舍附近的小森林慢跑，風景秀麗，看到了秋天的楓紅和冬日的雪景。也和同學一起去了國家公園，令人心曠神怡，不禁讚嘆自然景致的美麗。

其中我也認識了芬蘭的學生文化特色，有個傳統叫「學生工裝褲」的傳統(Student Overalls)，不同學校的學生會穿不同顏色的工裝褲，並在上面縫製各種徽章，代表參加過的活動或是挑戰。學校經常舉辦各種學生派對和活動，翻轉了芬蘭人十分害羞的印象。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 語言能力的提升：雖然主要用英語上課，但生活中能接觸到芬蘭語和瑞典語。旅遊的經歷也讓我在多語言環境中穿梭，提升了我跨文化的溝通水平。
2. 獨立思考與生活能力：獨自在歐洲生活鍛鍊了我的自主性，從選課、日常生活到旅遊都需要自己安排，我在過程培養了自己的獨立思考和問題解決的能力。
3. 北歐生活方式的體驗：芬蘭人和歐洲人的生活哲學很特別，注重工作與生活的平衡，和亞洲大不同，讓我也改變了對生活和成就追求的一些理解。
4. 多元文化交流：除了跟芬蘭學生交流，我也認識一些來自世界各地的同學，培養了國際視野、了解不同文化的相異之處。

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？

當初辦居留證需要提早很多預約移民局，並親自面試承辦，結束時我拿到了一張都是芬蘭文的正式文件，但之後發現其實我的國籍被填錯了，這個非常不專業的結果令人很不悅，而且會導致很多不便。因此我只能努力聯繫移民局，用電話、信件積極解決，剛來到芬蘭就面臨這種情況真的很不安，其他人也沒有人遇過跟我一樣的問題，所幸在我的積極操作之下還是順利解決了，建議未來同學拿到文件後先用 Google 翻譯將芬蘭語翻中檢查。

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？

沒有特別受到文化衝擊，適應得還不錯。

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？

海外生活讓我開拓了視野，增廣見聞。我遊歷了包括芬蘭 15 個國家，體驗不同的文化、風俗和生活方式，對距離台灣遙遠的另一端世界有更多的認識。在過程中，我看到了許多台灣可以學習的地方，例如交通運輸的安排設置，人民生活的方式也很值得模仿，歐洲人普遍較遠離手機，到處都看得到拿著書本而非手機的人，織毛線也很盛行，他們享受自然與生活。受到啟發的我也在交換期間學習並成功織出一條圍巾，並且在回台灣後重拾閱讀的興趣。

H. 感想與建議

從一個熟悉的地方跳到一個全新的環境，一開始可能會有點不適應，但也慢慢發現自己變得更加獨立。日常三餐也幾乎都自己張羅，學會做好吃的番茄義大利麵。遊歷了 15 個歐洲國家的經歷，也讓我看到不同的風景、體驗不同的文化，享受每個當下；也遇到了台灣見不到的挑戰，例如形形色色的怪人、交通罷工（打壞旅遊計畫）等等。這四個月的旅程，使我對世界的多樣性有更深入的理解，變得更加開放、獨立，更有國際觀，也更了解如何保護自己和錢財。這個特別的經歷將成為我一生中最美好、珍貴的回憶之一。

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, founded in 1909, is one of Finland's oldest business schools and the first institution dedicated to economics and business education. Located in Helsinki with a branch in Vaasa, Hanken offers bilingual programs in Swedish and English and holds triple international accreditation (EQUIS, AACSB, and AMBA). Known for its strong research in areas like corporate sustainability and service innovation, Hanken emphasizes internationalization, partnering with over 100 global business schools.

This semester, I completed courses such as Project Management and Climate Change and Electricity Trade, with the latter being particularly impactful. It explored energy markets, renewable energy, and the challenges of energy transition in Nordic countries, inspiring me to think about Taiwan's future as well. Outside the classroom, natural beauty in Helsinki from its forests to lakes, provided a relief for my daily life. I experienced Finnish student culture and attended lively student events. Living and studying abroad enhanced my language skills, independence, and problem-solving abilities, while exposing me to the Nordic work-life balance philosophy.

Traveling to 15 European countries also broadened my perspective, allowing me to appreciate diverse cultures and reflect on areas where Taiwan could learn, such as transportation and lifestyle habits. Despite challenges like resolving a mistake in my residence permit, I grew more resilient and globally aware. This exchange journey taught me to embrace new experiences, rediscovering my love for reading, and ultimately made me more open-minded, independent, and appreciative of the world's diversity.

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