

學校簡介

漢肯經濟學院 (Hanken school of economics) 有兩個校區，主校區位於芬蘭的首都赫爾辛基 Helsinki，另一個校區位於瓦薩 Vaasa，是一間以瑞典語學校，赫爾辛基校區是一棟小而美的建築，整個校區僅有五層不過卻有超過兩千名的學生，校區位於市中心的位置，交通十分便利，校內也有學餐可以吃，出示學生證一個人2.9歐，周五都是Pizza Day，價格是食堂阿姨算的，所以有時候不小心多夾會被多收錢，所以我都去赫爾辛基大學的學餐吃(Sodexo)，一個人2.95歐每周都會在網站上更新菜單，完全自助，菜色選擇也多。

漢肯的學生會有專門負責交換學生的部門Exchange Committee(EC)，他們會舉辦各式各樣的活動，包含party、旅遊行程(塔林、斯德哥爾摩、拉普蘭)，他們也很喜歡約在Old Irish Bar聚會，有興趣的話可以參加。

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

漢肯一個學期分為P1、P2兩個部分，兩個Period各自獨立，所以在選課時要注意一下是哪一個Period，有些比較重的各會橫跨兩個Period，學校有開設一些線上課程可以選擇，漢肯官方建議為P1+P2共30個學分，不過沒有設定最低的修習額度，所以可以自己斟酌。漢肯的選課制度非常彈性，可以在剛開始的時候多選幾門去聽聽看有沒有興趣，之後沒有興趣想退選都可以。

選課要先在SISU上申請課程，之後教材及作業則是在Moodle上繳交，期中期末考則是要自己預約考試時間，若是忘記預約是沒有辦法考試的。

我只修了三門課，分別為

1. Orientation Course–Exchange studies at Hanken

這是交換生強制參加的課程，兩天的新生訓練，會跟你介紹整個漢肯的運作以及推薦一些芬蘭的必做事項，結束後要繳交一份小作業，需要使用符合學術規範的格式來寫作，非常簡單，大概幾個小時就可以搞定。

2. Principles of Wealth Management

線上課程，觀看已經預錄好的影片及文章，影片以訪談芬蘭首富Dr. Björn的形式進行，內容為最最基礎的財務知識，課程的最後會有一個很簡單的期末考，通過後會的到一張證書。另位會有兩個分組作業(兩人一組)，為對課程的反思與批判，也是輕鬆就可以搞定的小作業。

3. Academic Terminology and Phraseology

線上課程，每周都會有練習題要完成，教你使用學術字典進行查詢，帶你認識財務、人管、企管等方面的單字，最後會有一個綜合的期末考需要參加，不過也是在線上考就好，不須預約。

國外研修之生活學習（課外）

芬蘭簡介

芬蘭為北歐五國之一，官方語言為芬蘭語及瑞典語，不過芬蘭人的英文程度都很不錯，因此不會遇到語言不通的問題。芬蘭的治安十分良好且人們也都非常友善，雖然大多數芬蘭人都有點害羞，不過遇到問題詢問路人他們都會很有耐心地幫助你。

芬蘭的空氣十分乾燥，8、9月時氣溫大概15度左右，十分涼爽，可以穿短袖搭配薄外套，不過10月開始會逐漸轉涼，日照時間會變得很短，我今年是在10月中的時候第一次看到窗外再飄雪，11月開始路上都會是積雪，因此推薦買一雙防水且好走的靴子，因為路面會變得很滑。

1.吃的

北歐物價超貴，外食一餐基本上在10歐左右，因此自己煮飯是必須的，我在剛開始時會去學餐吃午餐，後來發先自己煮真的能夠省下非常多錢就沒有再去了，推薦去Prisma漢Lidl買食材，Prisma東西比較多也比較新鮮，Lidl則是超便宜，兩間超市的即期食品都會貼7折的標籤，周日會更多打折品，建議可以多去逛逛。

外食則是推薦去試試看吃到飽，芬蘭隨處可見吃到飽，中午會比較便宜，美式的大概一個人10歐，壽司吃到飽則是14歐左右，這裡的鮭魚生魚片真的很好吃，吃起來完全不會膩。

2.穿的

芬蘭的商店幾乎每個月在打折，而且原價都貴到實在買不下去，因此建議大家可以等打折時去Mall或到Outlet逛逛，有機會可以買到相對便宜的東西，不過還是建議在台灣就先去迪卡農把保暖衣物和防水的靴子(雪靴會太熱)買好，因為打折完還是比台灣貴。芬蘭還有許多的二手店，價格會比較便宜，也可以找到13、14歐的雪褲，不過歐洲的Size都偏大，可能需要多費一些功夫才能找到適合的衣服。

3.住的

芬蘭的學生宿舍是統一由一個住宿機構Hoas負責，因為宿舍數量有限，所以建議在開放登記時趕快上網登記，宿舍有好幾種，種類在過去交換生的日誌中可以找到我就不一一列舉了，我這次是住在Pasila Tripla Mall 隔壁的大樓，交通十分便利，去到市中心火車一站就到了，約15分鐘，坐電車2號及7號約為30分鐘，我有自己的房間並且有附家具和網路，與其他五位交換生共用廚房和廁所，屋內有暖氣，地下室有洗衣房可以免費使用(一週洗衣+烘衣可約5個小時)，頂樓也有桑拿房可以預約，一個月原價為439，不過由於大樓外牆正在整修，週一至週五從早到晚都有不間段的電鑽聲，因此房租減免為一個月364。

4.交通

赫爾辛基的交通分為ABCD區，機場和IKEA位於C區，平時生活主要在AB區，芬蘭的交通費用很貴，AB區交通票單趟3.1歐，ABC區則是4.1歐，110分鐘內可以自由搭乘火車巴士和電車，學生月票AB區31.9歐，ABC區44.8歐，在新生訓練會發放申請書和在學生明，就可以去火車總站的服務中心購買學生交通卡。

5.旅遊

北歐無法像在法國或捷克一樣搭巴士去其他國家，唯一的交通工具是飛機，因此出遊的交通費會比去其他國家交換高上許多。廉行Ryanair瑞安航空會是你的好夥伴，申請Erasmus的實體學生證會有4趟的九折優惠並送20公斤托運行李。Scandinavian Airlines北歐航空在購票時有青年票的選項，會比原價便宜很多。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 認識歐洲歷史:本次交換我去了許多國家，在各個城市我都有參加免費導覽(需要donate)，過程中導遊會介紹國家與城市的歷史，讓我在遊歷時不只是走馬看花，而是充分了解古蹟背後的歷史緣由，以及曾經發生在這片土地上的歷史興衰。
2. 廚藝增加:外食實在太貴，因此我每天下廚，並有時分享給室友吃。
3. 英文能力:在歐洲大家的母語都不同，因此日常都是使用英文進行溝通。

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?

困境:在初至芬蘭時得了重感冒，身上帶的藥品一下就吃完了，身體極度不舒服的情況下還要處理居留證等事情。

解決方法:在群組詢問是否有好心的同學可以幫忙帶要過來。

啟發:在做事前應該做好充足的準備，思考可能會發生的情況，並提前想好解決之道。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

歐洲吸菸文化仍然盛行，因此在馬路上隨處可見人手一根香菸，對不吸菸的人來說是一件十分痛苦的事。

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?

學會獨立自主，勇於開口與人用英文交談，並從中進步。

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？

獎學金與歐洲來回的機票金額相當，因此如果沒有獎學金我出國的意願會大幅降低。

感言及心得感想

芬蘭是一個充滿自然，生活步調很輕鬆的地方，芬蘭是全世界最幸福的國家，儘管他們的日照時間很短，並且有時會遇到很壞的天氣，不過芬蘭人依舊覺得很幸福，他們的快樂不是來自於對物質的追求，而是來自於不與他人比較，對自己所擁有的東西感到滿意，享受生活帶來的幸福感。在芬蘭可以體會到慢活的北歐生活，在空閒時看著冬天窗外白雪皚皚的景色，享受悠閒的午後時光。前往機場的交通十分方便，雖然廉航有飛的國家選擇較少，不過在好好規劃後還是可以去不少國家旅遊，體驗當地的風俗民情。

芬蘭的治安十分良好，而且地廣人稀，可以很好的擁有屬於自己的空間，與台灣繁忙且擁擠的城市感有天壤之別，十分推薦想從繁華都市喘口氣的人來這邊體驗北歐生活。

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)

In my imagination, Nordic is a place full of forests, fresh air and a slow pace of life. I hope to experience Nordic life leisurely in Finland. When I arrived in Finland, I obviously felt the temperature lower than Taiwan.

During the Orientation, everyone will share the reasons why they chose to come to Finland. I chose Finland because Northern Europe is safer than other European region and I also want to experience a leisurely life in Nordic. And I really enjoyed my leisurely afternoon in Finland that I have a cup of tea and watch the snow fall.

Hanken School of Economics is a small but beautiful school. School has a comfortable library and meeting room that you can use, whether you want to discuss reports with group members or study by yourself there.

I arrived a week earlier than other exchange student. So I went to Towa who in charge of exchange students to get the key of my apartment and other document. She was very kind and told me everything I needed to know.

After orientation I make some friends, even though most of my classes are online course, I still go to school with them for lunch every day. And we went to the Nuuksio National Park and Sibbo storskogs national park in the weekend, we saw a lot of different mushrooms in the forest, and there were many people picking mushrooms with baskets and knives, this is something you can't see at all in Taiwan. I asked a nice lady how to identify poisonous mushrooms, and she told me that she chose which mushrooms to pick based on her experience. She couldn't tell me exactly how to identify them, and she advised me not to try it because it is very dangerous. You may accidentally pick poisonous mushrooms.

In Finland, where there is enough space between people so that you don't feel pressured, but when you ask for help, Finns will Very friendly and enthusiastic to help you solve your problem.

During this exchange, I also traveled to many countries, saw many beautiful sceneries, listened to many European historical stories, and also talked with many European travelers on the way. Unlike Asians, they value work life balance more than making money.

Finnish people are generally good at English, so we have the opportunity to improve our English speaking skills in daily life. Living with people from all over the world also gave me the opportunity to learn about the food and life stories of other countries. Life in Helsinki is also very convenient, public transportation is very convenient, and there is a 24-hour supermarket next to the dormitory.

In the end, I would like to recommend the sauna in Finland. Finns love saunas very much. People can cleanse their bodies and minds in Sauna. Sauna has been considered as a sacred space – a church of nature. They have public saunas on the seaside call Sompasauna. It is a very special experience to jump directly into the sea after finishing the sauna.