

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

B. 國外研修之課程學習 (課內)，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. 感想與建議

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

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

學校簡介:

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，是一間擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 認證歷史悠久的商學院。漢肯擁有赫爾辛基和瓦薩兩個校區，主校區位於市中心，雖然學校整體空間不大，但設備齊全且交通也非常方便。此外，漢肯是芬蘭首間將「必修海外學期」納入課程的高等學府，鼓勵學生透過海外交換或實習建立長久的國際人脈網絡。

國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程:

這裡的學制與台灣學制不太一樣，一學期分成兩個 period，不同 period 可以分開選課，只需要在該課程所在的 period 開始前選課即可，且退課時間很自由，期末前隨時可以退課，因此可以先將感興趣的課都選好，在課程開始後再依照需求將不適合的課退掉。這學期我選修與完成了以下的課程:

1. Orientation Course - Exchange studies at Hanken:

這門課是交換生的必修，課程內容是透過兩天的 Orientation Day 來介紹芬蘭、校園環境和所提供的資源以及一些學術倫理，第二天會協助交換生們辦理學生的交通月票，並且結束前會讓學生搭乘巴士環遊赫爾辛基市區。最後有期限為一個月的線上測驗，測驗內容為課程中所提到的學術倫理相關規範。

從這門課簡單來說就是新生訓練，但可以從中感受到漢肯對交換生的用心，透過一些簡單的介紹和推薦，讓剛到陌生環境的我們可以更快的融入當地，了解芬蘭文化，愉快地開啟我們的交換生活。

2. Introduction to IP - IPR is the New Black (Period 3-4):

這門課的課程內容是介紹智慧財產權，主要是芬蘭以及歐盟智慧財產權的相關法規，也會提供一些企業案例輔助說明，上課以及評量方式是自行閱讀單元式的文章並完成每單元的測驗，時間十分自由，因此推薦想到處去旅行的交換生修習。

3. Corporate Finance (Period 4):

這門課即財務管理，課程內容就是企業估值、資本結構等等財務知識與分析方法，需要財務相關的背景知識不然會上得比較辛苦，上課方式是講授型，有幾堂會邀請其他大學的教授來講授。課程的評量方式是作業、分組的 case study 和期末考。

國外研修之生活學習（課外）

在北歐生活難以避免的就是三餐需要自己準備，但也因此在交換期間學習到一些烹飪的技巧，並且有機會與室友們分享各自國家的食物，當然如果偶爾想吃外食的話，赫爾辛基市區也有需多吃到飽餐廳、芬蘭特色鮭魚湯以及學生餐廳可以選擇。

此外作為芬蘭學生的福利，除了便宜的學生餐廳外，學生會也會在學期中會舉辦許多活動，像是 welcome dinner、異國美食派對等等，還有規劃三次旅行，帶交換生們去看 Lapland 看極光，斯德哥爾摩以及塔林，都是與其他交換生交流的好機會。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 提升英文溝通能力：在國外不論是要處理事情或是和朋友分享趣事，大都只能使用英文溝通，讓我更懂得使用英語表達想法。
2. 增進國際視野：在國外生活可以更加貼近當地人的生活，旅遊時住在青年旅館也能與許多不同國家的人交流，這些經歷都讓我認識到更多不同的文化與看法。
3. 問題解決能力：從申請居留證、宿舍到旅遊安排等等，都有許多事情需要處理，當中也會出現一些突發狀況，這些都需要自己查資料、溝通、找方法來解決。

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？

沒有遇到特別嚴重的問題，但還是想提醒其他交換生，雖然北歐算是治安不錯的歐洲國家了，近幾年還是會有一些扒手在中央車站附近出沒，要注意自己的隨身物品，當然還有去其他國家旅遊的時候也是。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

沒有遭遇到特別的文化衝擊

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？

這次交換讓我有機會更了解自己，思考自己想要的東西是什麼，並在這過程中反思過往的經驗，尋找自己想要的生活方式。另外就是更加獨立，在國外一切生活事務都需要親自安排與處理，就連三餐也不例外，這使我學會在不同環境與文化中靈活適應。

感想與建議

雖然在決定出國交換以及準備期間，時常會感到焦慮，但在交換的過程中與結束後，所收穫的東西都讓我慶幸當初做了這個決定。這段寶貴又難忘的經歷，不僅讓我體驗不同國家的生活方式與文化，也有機會到各地旅遊、開闊視野，更讓我得以暫時逃離對未來的迷茫與焦慮，沉澱心情並思考自己真正想要的生活是什麼。

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)

During my exchange at Hanken School of Economics in Finland, I had the opportunity to immerse myself in both academic and cultural experiences that have left a lasting impact on me. Hanken, founded in 1909, is one of the oldest business schools in the country and the only stand-alone business school in Finland. It holds AACSB, EQUIS, and AMBA accreditations, reflecting its high academic standards. With campuses in Helsinki and Vaasa, the main campus' central location made commuting and daily life very convenient. Hanken is the first university in Finland to introduce a mandatory semester abroad as an integrated part of the curriculum. The students are thus offered a unique opportunity to create their own international networks for life through an exchange or internship period abroad.

Academically, the school's semester is divided into two periods, giving students flexibility in course selection and allowing them to drop classes up until the end of the term. One of the most beneficial courses for me was the Orientation Course – Exchange Studies at Hanken, which introduced us to Finnish culture, the campus environment, and important academic ethics, while also helping us handle practical matters like transportation passes. This thoughtful introduction made it easier to adapt to my new surroundings. Another highlight was Introduction to IP – IPR is the New Black, which covered intellectual property laws in Finland and the EU through self-paced readings and quizzes, offering great flexibility for students who travel frequently. Lastly, Corporate Finance challenged me with topics such as valuation and capital structure, providing a deeper understanding of financial management through lectures, assignments, case studies, and a final exam.

Life outside the classroom was equally enriching. In Finland, cooking for myself became a necessity, but it turned into an opportunity to learn cooking skills and share dishes from my home country with my roommates. When dining out, I enjoyed local specialties like salmon soup and the variety of buffet options in Helsinki. The student union organized a wide range of activities including welcome dinners, international food parties, and trips to Lapland, Stockholm, and Tallinn. These events provided wonderful opportunities to connect with other exchange students and explore new places.

This exchange experience brought tangible benefits. My English communication skills improved significantly as it became my primary language for both academic and social interactions. Living and traveling abroad expanded my cultural awareness and helped me build a truly international

network. I also developed stronger problem-solving abilities, from handling residence permits and housing arrangements to managing travel plans and unexpected challenges.

Above all, the most profound change was in my personal growth. I gained a deeper understanding of myself, clarifying what I value and the kind of life I aspire to live. I also became more independent, adapting to new environments and managing all aspects of daily life on my own. Looking back, although I felt anxious when preparing for the exchange, the experiences and insights I gained far outweighed any worries. I would wholeheartedly recommend this opportunity to anyone seeking personal growth, cultural enrichment, and an expanded worldview.