

26-1 學校簡介

我所選擇的學校是漢肯經濟學院，主校區位於芬蘭首都赫爾辛基市，另一個分校區則位於瓦薩。雖然位於芬蘭，特別的是它卻是一間瑞典語學校。它是北歐最早的商學院之一，也是少數獲得 EQUIS 和 AMBA 認證的商學院。學校整體空間並不大，但它所提供給學生的設施卻相當完善，令我印象深刻的是光討論室就有許多種類，甚至校內還有專門讓學生們可以躺著休息的地方。校內的學生和教師們都非常友善、對於交換生們也提供了許多幫助。記得光是新生訓練就花了三天，仔細的講解讓剛去的我們對這個陌生的地方有了不少了解，只要有任何問題，他們都會非常樂意提供幫助。相較於其他學校，學校內的 tutor 們真的幫了交換生非常多，不只會從機場帶我們到宿舍，甚至還會有規劃的舉辦各種活動、帶我們到不同國家旅遊，當然有關學校生活的一切也都可以問他們。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

課程

芬蘭的學期四個月內分成了兩個小學期，以秋季來說，八月底到十月底為第一個小學期，而兩個小學期間會有約一個禮拜的假期。漢肯有特別劃出一區讓交換生可修習的課程，其實就是英語授課的課程。課程沒有本地生和交換生之分，不過選擇語言課程的多為交換生。因為學期相當短，報告、考試的期間相當緊湊，且課程 loading 並不輕，個人建議一學期最多三堂課。我所選擇的課程為 Swedish 和 service marketing。前者的授課方式主要為講義搭配網上練習，上課速度非常快，但課程並不死板，經常會穿插一些小遊戲讓學生們有更多練習的機會，是我相當喜歡的課程。後者為一堂較中規中矩的課程，不過老師相當喜歡和學生們互動，因此課程中常常會有討論、提問的時間。

宿舍

交換生多住在 HOAS 的房間。其房型主要分為三種。（但每年可能稍有不同，以 HOAS 網頁為主）

1. Shared studio apartment(約 300 歐 / 月)：房間、廚房、浴室皆為兩人共用。距離漢肯經濟學院一個街區，走路約十分鐘即能抵達離市中心 Kampii。
2. Room in a shared apartment (約 400 歐/月)：三到五人一間房，各自有獨立的房間，需分享的部分為廚房和衛浴。地點在 Rastila (Harustie)，由此搭地鐵到學校約半小時。大部分的交換生都選擇此房型，因此這裡也是最容易和其他交換生變熟的地方。
3. Studio apartment (440-564 歐/月)：單人房，和雙人房同樣距離學校一個街區、離 Kampii 走路五分鐘。

HOAS 的申請時間已 2017 年秋季來說是四月初。真的建議一開放就立即申請，不然很容易申請不到。雖然房租看來相當昂貴，但以芬蘭當地而言已經算是相當可以接受的了，而且個人認為品質真的相當好。被分配在同間房的室友多為同間學校的交換生，因次不用太擔心，而如果有想一起住的人只要在申請時註明即可。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

飲食

學校餐廳只要出示學生證明一餐為 2.6 歐，主要為飲料一杯(也可拿兩杯)、麵包沙拉無限制及兩道主餐二選一。個人覺得相當不錯，但要注意有時數量會有所限制(例如魚的塊數)，若多夾就會被加錢。而禮拜五為學校固定的 pizza day。

芬蘭當地的餐廳一餐多為 11 歐起跳，因此大部分的交換生仍會選擇自己煮飯。

當地的超市主要有三種：LIDL、S MARKET 和 K MARKET，其中 LIDL 為最便便宜的超市，在 KAMPPI 地鐵

站(學校所在的站)附近就有一間。而 Harustie 附近就有 S MARKET 和 K MARKET。芬蘭物價雖昂貴，但雞肉和奶製品卻意外地相當便宜!另外，大推 Old market Hall 裡的 Soppakeittio Tapaste oy，雖然不便宜但魚湯真的料多且好喝!但建議不要在用餐時間去，因為它常常大排長龍。

交通

赫爾辛基的交通工具相當多，有地鐵、公車、電車和火車。所有交通工具都通用，單程票 90 分鐘內皆可使用。我最常使用的交通工具是地鐵，它只有一條路線，相當單純。但若參加完 party 通常超過 12 點就沒有地鐵，只能坐公車了。

除了買票外也可申請交通卡。新生訓練時學校會發在學證明，只要拿著在學證明去中央車站的地下室找 HSL service point 就能申請，一個月約 27 歐，相較於單趟就要 2.9 歐非常划算。

26-4 交換/研修之具體效益

體驗不同的風俗民情、不同的生活方式

學會獨立、自己處理一切問題

體驗不同的上課方式

提升英文溝通能力

增加國際觀

結交各國朋友，對他國了解更多

26-5 感想與建議

剛到芬蘭時當地氣溫大約是 12 度左右，還屬於微涼舒服的天氣，且八月還是日照相當長的時候，一直到晚上九點多天仍是亮的。但隨著冬天來臨，氣溫大多為 0-5 度左右，且日照相當短，因此建議多趁著有陽光的時候到森林走走看看，真的非常舒服!雖說芬蘭的天氣真的相當寒冷，但只要帶一件能夠禦寒的羽絨衣就綽綽有餘了，個人覺得也不需要帶太多衣物，但圍巾、毛帽和手套當然是必備品。

剛到芬蘭的時候真的是非常不習慣，因為一切都和台灣很不一樣，路上、超市都只有瑞典文和芬蘭文的標示，連英文都看不到。但芬蘭人的英文真的都相當好，幾乎路上隨便一個人都能講得非常流暢，因此溝通不是問題。芬蘭人給人的感覺較內向、安靜，但他們只是不會主動接近外人，其實大部分都是非常友善且樂於助人的。赫爾辛基的觀光景點並不多，交換生們一開始總會互相抱怨，不知道為甚麼自己要選擇這裡，但到最後大家卻都最喜歡赫爾辛基，而我也不例外。去了其他國家旅行後才發現芬蘭是最讓人感到舒適、自在和安全，也是最像家的地方了。

這趟交換對我而言最大的收穫就是學著自己處理事情和用英文溝通，畢竟是在國外，我能溝通的語言就只有英文，因此即使不知道怎麼說也只能一試。因為是單獨一人到芬蘭，許多事情只能靠自己獨力解決。和不同國家的人相處也讓我感受到了不同的風俗民情，除了結交新朋友外，這也是一個讓我了解如何尊重不同文化的好機會。身為交換生，課業壓力比起在台灣的時候真的少了很多，所以這次我也體驗到了不同的生活方式。利用空閒時間去森林跑步、去健身房、和朋友們一起煮飯、參加配對…等等。交換生活真的是我人生中一個難得的機會，如果可以，真的建議大家給自己一次交換的機會!

26-6 相片 (2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人)



圖為交換生們一起參加 welcome dinner 的照片



圖為 tutor 們帶的交換生去 Nuuksio national park 健行的照片



圖為在冰島旅行時看到的極光

圖為在冰島旅行時看到的極光