

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2017/07/06
2. 系級：地政系四年級
3. 學號：102207321
4. 姓名：褚瑋傑
5. Email：dar101win@gmail.com
6. 交換學校及系所：阿爾托大學工學院
7. 交換學期：自 105 學年第 2 學期起至 105 學年第 2 學期止

交換學生報告

一、準備篇

我所交換的學校位於芬蘭，而在這長年低溫的地方（赫爾辛基大部分時間都在10度以下），行李內不外乎需準備保暖防水的外套、毛帽、手套與雪靴，其他則就是看你自己的生活習慣去做準備。在簽證的部分，因為交換期間一定會超過免簽證待遇的90天，因此需要辦理居留證，而芬蘭官方在台灣並沒有設置大使館或領事館，最近的是位於香港的領事館，但其實不用為了居留證特地花來回香港的機票錢，因為台灣國民可以以免簽方式進入芬蘭，因此可以利用免簽這段期間選擇到芬蘭再申請，只要先上當地移民局網站預約辦理時間，準備好所需的資料，並於指定時間到移民局辦理，大約一個月就可以拿到居留證了。至於接機的部分，阿爾托大學都會安排一位他們的在校學生跟新生聯絡，並確定好班機抵達時間，因此這部分不需要太過擔心。

二、學業篇

選課的部分比較特別，因為芬蘭一學期裡面還有分三個小學期，他們的課屬於密集課程，因此在每一小學期開始前都會選一次課，總共三次，至於課程的部分據我所知大部分為一個小學期就會結束，也有涵蓋兩個小學期或是整學期的。而芬蘭是個非常自由開放的國家，學術風氣亦是如此，老師跟學生的關係是平行的，上課不會有太多規範，作業報告亦是如此，學生可以盡情的表達自己的想法與觀點，另外一個跟台灣很不一樣的就是討論很多，老師當提出一個問題或想法時都會開放時間給予學生分組討論機會，因此上課是很動態的，讓學生有參與感，因此除了可以學到課堂上的知識外，亦可以遇到許多團隊合作的機會。

三、社團篇

在芬蘭的大學裡有非常多的學生組織與社團，因此有許多的課外活動可以參與，我主要參與的組織是ESN，他是歐洲交換學生的組織，會替交換生與國際學生安排許多交流的活動，例如派對、文化交流與戶外活動，而在芬蘭主要就是有關於體驗當地生活的戶外活動，像是桑拿派對、極光之旅與森林踏青，除了可以欣賞當地美景與體驗生活之外，更可以與來自世界各地的學生進行交流，一起分享自己的故事，而這些大部分都要收費（持有學生證可以打折），但可以藉由這些活動交到來自各地的朋友，會是個非常棒的經驗。另外台灣人在芬蘭也有開設臉書社團（臉書搜尋 Taiwanese in Suomi，須先申請才能加入），除了提供各式各樣的相關資訊外，也會舉辦許多的活動，可以認識到在芬蘭讀書與工作的台灣人，而運動方面則有各式各樣的運動與球隊，體育館裡的設備非常齊全（需付費），亦可以自由地參與。

四、日常生活篇

芬蘭是一個地廣人稀的國家，加上重視環保，因此赫爾辛基的綠覆率非常高，可以看到許多森林與湖泊，很適合利用空閒時間在城市裡漫步，阿爾托大學裡也有許多小森林，學校就像一座公園一樣。住宿方面主要由HOAS與AYY這兩大組織提供，他們會安排來芬蘭讀書的學生可以順利的住宿，而我選擇的是HOAS，但他不能選自己想住的地方（AYY聽說是可以自己選），只能選擇房間類型，所以不妨其實可以試試看AYY，房租由於北歐物價高，因此一個月破萬的租金是很正常的。交通的部分在赫爾辛基有火車、公車與地鐵，在辦理入學手續時，他會給你一張申請學生交通卡的表，之後就可以去中央車站裡的服務處申請卡片並選擇你要買多久（買時間，在期間內無限制搭乘大眾運輸），可以得到半價的優惠。而飲食部分建議自行去超市買食材料理，因為北歐物價很高，去外面吃一餐是台灣的三至四倍價格。

五、文化交流篇

在阿爾托大學有門課程是認識芬蘭文化的課程，你可以在課堂中認識到芬蘭的文化，另外也有基礎芬蘭語的課程，這兩的課程幾乎每個交換生都會選，除了可以更加進一步了解芬蘭外，也可以跟許多國際學生進行交流，課堂學業壓力也不大，可以帶著愉快的心情去聽課。而芬蘭人其實跟台灣人很像，都是屬於較內向木訥的民族，他們會希望有獨處的空間（公車上兩個位置的椅子通常只有一個人做），但是你如果上前去問問題或是攀談，他們也非常願意幫助你或跟你聊天，因此如果想要交到芬蘭的朋友的話，就需要主動一點。另外歐洲人都很喜歡派對，學校組織與朋友間都會時常舉辦，而派對的類型有非常多種，對他們來說就是非常重要的社交場合，因此來這不妨參加一些派對，交朋友也順便練習英文口說能力。

六、您對於社科院辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

大致上都沒有什麼問題，學校也很願意提供協助，但在說明會的時候希望校方可以邀請曾去過該校的學長姐回學校分享並開放提問，這樣可以讓學生更進一步得去了解自己想去的學校與國家。

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本院作為改善之處？

無，交換心得是個很好讓學弟妹獲取資訊的方式。

八、費用篇

在費用方面，交換期間的學費只需繳政大的學費即可，而剩下支出必須自負（除非有申請獎學金）。北歐的物價非常高，不管是食衣住行都不便宜，如果想節省荷包的話，吃是最好下手的，自己多去超市買食材料理，或是吃學校的學生餐廳（一餐低於台幣100），可以省下不少花費，而住宿與交通就比較難去節省，衣服則是看你的需求與喜好，當地也有許多二手市集會不定時出來販賣便宜的日用品，不然可以像芬蘭人一樣搭船去愛沙尼亞（橫跨波羅的海約兩小時，票價最便宜可以低於5歐，沒有邊界管制）買日用品與酒，價格會比芬蘭便宜很多，順便去當地觀光旅行，可以說是一舉兩得的方法。至於每個月的生活支出真的是看自己的生活習慣與需求，但基本上超過一兩萬是必要的，另外如果要出國玩的話搭廉航（瑞典與愛沙尼亞可以搭船）是最佳的選擇，一方面歐洲各國的距離都不遠，再來是歐洲各國航線機票不會很貴，申根國家也不須簽證費用，非常便利與划算。