

國立政治大學社科院交換學生報告表

基本資料

1. 系級：地政學系土地測量與資訊組四年級
2. 姓名：張家綿
3. 交換學校及系所（全名）：Aalto University School of Engineering
4. 交換學期：自 106 學年第 2 學期起 至 106 學年第 2 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

1. 機票：

我是向金展旅行社購買學生機票。中間只需要在香港轉機，行李部分有 46 公斤的 checked baggage 和 7 公斤的 hand baggage，且直掛赫爾辛基，很方便。基本上機票越早購買越划算，因為年底台灣到香港的機位很容易被買光，這個時候機票的價格真的會迅速飛漲，不只票價昂貴，更可能因為學生機位已被買光，最後只能購買普通機位，行李的部分會整整減少 23 公斤！另外，只要有國際學生證就可以購買學生機票，不須等到芬蘭方的入學許可，因此確認自己已錄取 Aalto 後的第一步就可以盡速辦理國際學生證和購買機票囉。

2. 信用卡、提款卡、現金：

因為只在芬蘭待半年，我個人沒有在當地銀行開戶，只攜帶了台灣的信用卡。現在市面上有非常多雙幣卡和現金回饋高於海外交易手續費的信用卡，大家可以前往自己習慣的銀行去申辦。另外，在申辦信用卡和提款卡的同時也要記得申辦 a) PIN code (向機器購買交通票卡時很常需要用到) 和 b) 海外提款密碼。

現金部份我自己沒有帶很多，事實上也真的不需要帶很多。芬蘭是一個信用卡支付相當方便的國家，幾乎在任何情況都能夠用信用卡或是 Apple Pay 進行消費。現金的部分我是等到於歐陸國家旅行時才開始使用，另外，信用卡盡量帶兩張以上，我自己在東歐出現過幾次台灣這種外國卡刷不過的狀況，因此多一張選擇，有備無患。

3. 居留證：

居留證的部分可以參考：<https://goo.gl/U3hqRc>，作者寫得非常詳細，按照步驟執行，基本上就沒有問題了。地址的部分留成台灣的地址也不用緊張，因為到時候前往移民局壓手印的時候，移民局人員會再跟你確認一次地址和手機號碼。

4. 住宿：

Aalto 的學生住宿分為校內營運的 Ayy (芬蘭文念法：阿口口) 和 HOAS 兩個機構。

1) Ayy：

Ayy 的房型是不含傢俱的，是真的完全空無一物，家徒四壁的那種，和台灣的宿舍完全不同。但地理位置基本上會在校園，同樣租金也相對划算。

傢俱的部分，若成功收到 Domo (Ayy 宿舍申請系統) 的成功排到宿舍通知，有很大的機會能獲得前一位房客的 email，這個時候請趕快 email 給他！前房客必須在月底前將房間的所有物品清空（真的沒有人想在雪地裡大搬家），因此大家基本上可以用相當合理的價格收購到前房客的傢俱。但前房客的 email 是否提供給下一位房客是由前房客自行決定的，因此也有可能發生排到 Ayy 的宿舍，但聯絡不到前房客的情況喔。

若是不幸和前房客沒有聯絡上，聽其他朋友說在 Otaniemi 校區內的 recycling center 也可以找到許多相當不錯的傢俱。再來，facebook 社團「Teekkarikylän Markkinat (芬蘭文) | Teknologbyns marknad (瑞典文) | Teekkari Village's Market (英文)」，是屬於 Aalto 的二手版，缺少各式各樣的傢俱也可以積極從上面尋找。最後，全新傢俱的部分也可以前往於 Espoo 郊區的 IKEA 購買，或是位於 Tapiola 的 JYSK 也提供一些價格非常划算的傢俱。

2) HOAS :

HOAS 提供含有大部分傢俱的房型，地理位置遍布整個大赫爾辛基區，部分房型來回學校的交通相對來說會較不便利。雖然整體租金相較於 Ayy 也會稍微高一些，但在 2018 上半年，若是入住於非 Helsinki 市中心的 HOAS 則可免繳六月的住宿費（即繳交一月至五月的房租，就可從一月初住到六月底。）。

3) 與 Erasmus 學生同住：

除了 Aalto 推薦的 Ayy 和 HOAS 這兩種選擇之外，若是不幸都沒有被安排到宿舍，或是自己希望和其他 Erasmus 學生同住、希望有關係更緊密的室友，也可於 facebook 社團「Aalto University I Erasmus & Exchange Parties, Trips & Housing」上尋找房源，很多來自歐洲的學生都會在社團中尋找室友，且入住的房子基本上也會較 Ayy、HOAS 更加舒適。但是，基本上這會是倒數的選項，因為在外租屋還是有一定的風險。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

Aalto 的選課系統為 WebOodi，基本上選課系統會開放到該門課開始的第一周，因此就算該 period 已經開始，只要在第一周課上課時再將課程加入課表，也能成功修到課程；棄修的部分則完全沒有時間限制，只要在 WebOodi 上操作則可以於任何時間選擇棄修。另外，WebOodi 上也會公布課程的上課教室和時間，因此在課程開始前的必要資訊都可以從 WebOodi 上找到。

至於授課的講義和作業繳交區，Aalto 則是使用 MyCourses。老師會將 slides 還有作業上傳 MyCourses 平台，同學可以自行下載、使用；作業繳交的部分也是將作業上傳至該平台。

芬蘭上課的情況和台灣有些不同，老師完全不介意學生的出席率，因此很多學生只會出席 final exam，並不會出席平時的授課時間。報告和作業的份量相對起台灣，真的是非常多！另外，老師的授課方式也比較不一樣，必要的資訊老師都會寫在 slides 上，供同學自行閱讀參考，但在授課時幾乎只挑重點講解，因此對於我來說，課前的預習真的非常重要，老師的授課速度非常快，再加上英文授課，我一開始真的很常上課到一半就跟不上，因此真的很推薦大家可以執行課前預習，上課時才能輕鬆又愜意。

列印講義的部分也相當特別，由於永續經營，同學們幾乎不會把講義列印下來，但若真的需要紙本列印，可將要列印的檔案以「學校信箱」寄至「mobileprint@aalto.fi」，並於四個小時內攜帶 HSL card (赫爾辛基交通卡)，至校園的 printing points 進行列印。

三、社團篇 (請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

Aalto 的社團在有活動之際都會在校園內張貼大量海報，若有興趣，也可以直接前往 Otakaari 1 的 learning hub，很多社團都會在 hub 裡放置大量的宣傳文宣。此外，有空也可以前往 Otakaari 1 多走走逛逛，很多社團都會在開學期間或中午時間於 Otakaari 1 一樓設置 help desk。

對於 ENG 的學生，我們的 guild (tutor, buddy) 會在開學前就和大家進行聯繫，討論拿鑰匙和接機等事項是否需要提供協助。在開學後，guild 也會舉辦一些活動來讓大家更認識芬蘭文化，譬如：芬蘭傳統的 sitsit party、Teekkari cap 集點活動等。

另外，對於在歐洲區的交換生來說，ESN 算是最普遍在協助大家的學生組織。ESN 主要在舉辦活動供國際學生和交換生參加，在剛抵達芬蘭之際，可能會沒有什麼朋友，大家可以多參加各式的 party，不只認識芬蘭文化又可以交到不少來自世界各地的朋友喔！

最後，Otaniemi 校園內有不少的 club room 和宿舍交誼廳，平日晚上，不妨找幾個朋友，帶幾瓶啤酒，亂入 beer pong 或是 pool game，一起享受芬蘭的漫漫長夜。

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

1) 生活環境：

芬蘭的建築命名很簡單明瞭，每一棟建築的命名即是它的住址。譬如：Ayy 宿舍區的 Jämeräntaival 1 (JMT 1) 即為 Jämeräntaival 路右側的第一棟房子；左側的第三棟房子則為 Jämeräntaival 6 (JMT 6)，以右側單號、左側雙號作為他們的命名方式。

在芬蘭生活最重要的夥伴就是超市！主要遍布大赫爾辛基區的超市有：Alepa、K-market、K-supermarket、S-market、Lidl、Prisma，詳見下頁圖（一）。

超市比較

a) Prisma：

類似家樂福的那種大賣場，四周通常伴有商圈（ex. 服飾店、電影院等），店鋪數量不多。

b) Lidl、K-supermarket、S-market：

類似全聯、頂好，但更大型一些，基本上每周的採購去此類型超市已綽綽有餘。

c) Alepa、K-market：

產品種類較少，價格也較高，但店鋪數量眾多，較方便。Alepa 校園裡就有一家，K-market 也即將在 2018 下半年在校園內開幕。

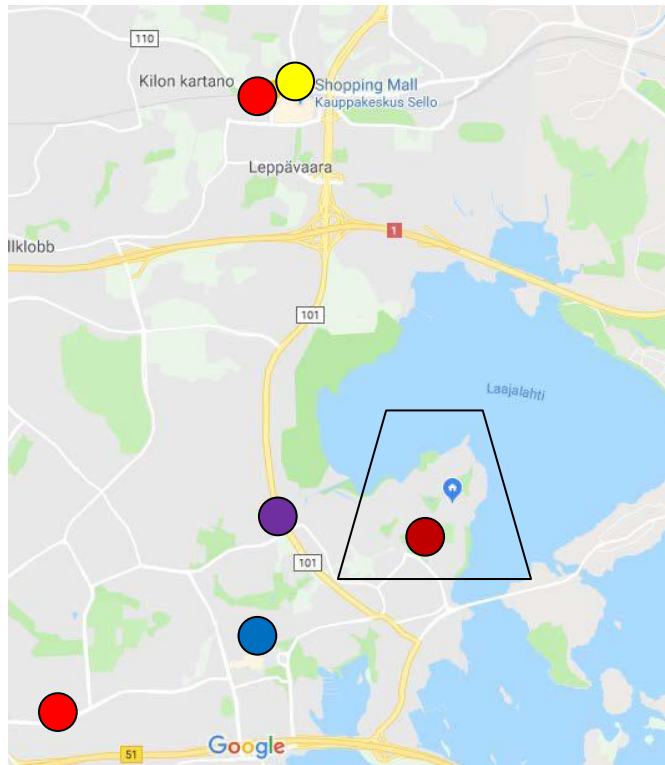
個人小結論

● 價格（便宜到貴）：

Lidl = Prisma > S-market > K-supermarket > K-market > Alepa

● 貨品種類（由多到少）：

Prisma > K-supermarket > S-market > Lidl > K-market = Alepa



圖（一）、Aalto 大學鄰近超市
Alepa (●)、K-supermarket (●)、
S-market (●)、Lidl (●)、Prisma (●)

2) 交通：

ENG 館位於 Otaniemi 校區，若是幸運住在校園內的 Ayy 宿舍，從 Jämeräntaival 1 (JMT 1) 宿舍區走到 ENG 館 (Otakaari 4) 大約只要五分鐘。從 Otaniemi 校區搭乘捷運到市中心 Kamppi，則只要約 15 分鐘即可抵達，對外交通算是非常便利。但是，芬蘭的捷運只營運到約晚上 23:30，一定要謹記末班車時間，因為芬蘭是幾乎叫不到 Uber 的，計程車則非常昂貴（從 Kamppi 搭回 JMT 要 25 歐）。雖然捷運夜間不營運，但赫爾辛基區在周末期間有夜間公車系統，因此也不需過於擔心。關於赫爾辛基的交通，大家可以使用 Reittiopas 這個 APP，好用又方便，用不慣的人也可以使用 Google Map，在芬蘭一樣也能通行無阻！

另外，芬蘭的交通費用相較於台灣真的是十分昂貴，因此一定要善用學生優惠！在開學報到完之後，Tutor (Guild) 可能會帶領你去 central railway station 辦理 HSL (赫爾辛基交通卡) 的學生身分登記，這樣即可享有單區 1.1 歐，跨區 2.2 歐的半價優惠。赫爾辛基的交通票卡並非上下車都刷卡，而是要自行判斷跨區與否，並於刷卡時點選螢幕 1/單區或 2/跨區。每刷一次卡即可搭乘 80 分鐘，不限轉乘次數，但要注意乘車時間，到了限制時間要記得再次刷卡，否則一樣會被視為逃票喔！另外，若是不幸 HSL 卡忘記儲值，附近又找不到加值機，比起負擔全票價格，可以考慮使用 HSL mobile ticket 購買單程票，也不妨是一種相對便宜的替代方式。

3) 飲食：

校園內最大的學生食堂即為 Dipoli (Otakaari 9)，只要憑學生證，即可享有一餐 2.6 歐的超級划算價格。每個禮拜三則是 Taffä 的義大利肉醬麵日，這天中午 Taffä 會排非常非常長的隊伍，想要嘗鮮的大家要有排隊的心理準備。此外，Taffä 有時候會舉辦義大利麵大胃王比賽，大家可以注意臉書活動，有胃口的話當然也可以和朋友一起組隊參賽啦！

4) 網路：

芬蘭的 4G 網路非常普及，幾乎人人都是吃到飽。我自己是在一下飛機就於機場內的 R-kioski (便利商店) 購買 DNA 的 super prepaid card，16.9 歐，三十天的吃到飽方案，相當划算。

當然，如果你可以等待的話，於剛開學的 ENG 迎新介紹，很有可能 ENG 會發放免費的 DNA prepaid card (但方案可能不是三十天吃到飽，或是這個福利突然被取消)，就看大家的選擇囉！DNA 的儲值方式有兩種，可以直接前往 R-kioski 告訴店員要加值，也可以自行下載 APP，使用線上刷卡進行加值。

5) 衣物：

我自己覺得芬蘭的冬天是還可以接受的程度。雪褲的部分建議帶一件就足夠 (用於 Lapland 遊玩期間)，其餘時間基本上一件牛仔褲加上一條內搭發熱褲即可。外套的部分則不一定要 goretex，有最基礎防水功能的大羽絨外套即可，若是不這麼怕冷的人也可以到芬蘭當地再購買就好，當地有許多非常便宜的羽絨外套 (材質只能撐一季但保暖度綽綽有餘)。鞋子的部分則可以在台灣買防水靴 (防水超重要)；圍巾的部分非常重要，但基本上來芬蘭買，便宜、花色多又保暖，我自己從台灣帶的圍巾真的完全派不上用場。反倒是薄外套和短袖一定要記得攜帶，夏天的芬蘭日夜溫差非常大，薄外套會是你海邊凍僵前最好的朋友！

五、文化交流篇 (請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享)

芬蘭的上班時間非常特別，記得每次要前往行政單位 (系辦報到、Ayy 住宿組拿鑰匙、住宿組繳房租等) 一定要先前往官網查詢上班時間，否則極、容、易、撲、空喔！ (這個太重要了，要寫在最前面！)

芬蘭人在最一開始，或許會給你一點點冷冷的距離感，因為他們通常有一點害羞，有一點放不開，但其實後來會漸漸發現他們非常細心，就算只是上過同一堂課，但在下次偶遇之時，他們還是可以準確地叫出你的名字，此外，只要幾杯啤酒的協助，他們可是願意在三十個人面前大唱卡拉 ok 的人們喔！

芬蘭的朋友們時常自己覺得芬蘭人口很少，是一個小國家，也因為這樣，他們對於語言的學習更為用心，因此芬蘭普遍民眾的英文能力都非常好，無論老少，用英文都能夠輕鬆的溝通，對於想要練習英文的同學們來說，芬蘭真的是歐洲國家中非常適合的選擇。另外，芬蘭人擁有自己的步調，同時，他們也非常尊重人與人之間步調的不同，他們講求平等、尊重私人空間，重視自我對話，因此我個人認為他們對於文化上的差異相較其他民族更有包容度。

芬蘭的喝酒文化也非常盛行，在芬蘭，幾乎人人宿舍中都有一批 hard liquor 和啤酒的存貨，定期搭船至塔林買酒也是他們的固定行程。從四月中開始，因為春天將至，大家的派對時間會非常頻繁，到了 wappu (5月1日勞動節) 更是派對的巔峰，整個芬蘭，不分國籍、老少都會陷入瘋狂的派對狀態，是各位交換生鍛練酒力的期末考喔！



圖 (二)、Wappu, Amanda 淨身儀式

芬蘭是一個可以好好品味生活品質的地方，尤其四月中之後日照時間拉長，雪也逐漸融化，大家很常在傍晚前往海邊烤肉、喝酒，享受晚上的夕陽。我個人非常推薦在晚上太陽快接近下山的時候和朋友們去海邊喝酒、散步，然後坐在海邊的石頭上見證日不落的風景，很 chill，非常推薦！另外，赫爾辛基區有許多公園，在 wappu 之後也會開啟大家無時無刻都在野餐、日光浴、沙灘排球的生活，有時間的話可以前往 Suomenlinna，享受道地的芬蘭夏天。



圖（三）、Aalto 校園後方的海邊

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？

首先，謝謝社科院辦公室的老師們非常用心地協助我們交換生進行兩校之間的聯繫，此外，我希望未來能夠將學長姐的心得放在官網提供交換生參考，在踏出台灣之前，一切都很未知，若能有交換心得作為參考，真的會是一劑很強的定心丸。

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？

Aalto 的 printing points 制度我認為非常值得學習。學校提供每人每學期 200 張 A4 的免費黑白影印額度，並在圖書館、交誼廳、hub 等地方擺放影印機。需要影印的人可以使用個人的學校 email 將待印的資料寄到學校指定信箱，四個小時內透過個人 ID 卡登入影印機即可進行列印。由於免費影印額度有限，這樣的方式不僅有助於節省列印紙張、落實環保，個人 ID 登入印表機、四個小時內自動刪除資料的做法也更保障了影印資料的隱私和安全。

八、個人小心得

交換是半年的自我放逐，且在異地一定有更多時間讓自己思考想要過的生活、想要活的未來。Aalto 位於芬蘭的 Espoo，雖然距離市中心不遠，但還是被當地人稱為 nature（在芬蘭還被稱為 nature 可知道有多大自然 XDDD），這裡給予大家很多的資源，無論是學習上、生活上、創意上都提供很多不一樣的角度和視野，同時 Aalto 有非常大量的國際學生，不只來自歐洲的 Erasmus 大軍，還有許多來自於墨西哥、哥倫比亞、印度、巴基斯坦、伊朗等眾多國家的國際學生，提供非常非常寬廣的國際視野。

在和國際學生和交換生打交道的同時，也會發現很多自己尚不足的地方，但其實大家都在異國，國際學生互相之間都非常照顧彼此，也都很樂意談論如難民和二戰等較敏感的話題，當然，身為台灣的交換生，不免會被問到兩岸之間的關係，以及香港、台灣的差異，大家要好好準備答案喔 XD

在這短短半年，透過課堂上的學習以及和與各國學生的相處，讓自己於有形、於無形中都增長不少，是非常充實的美麗時光！在此祝福各位都有愉快的交換生活，有任何疑問也歡迎隨時和我連絡喔！

我的信箱：chiamien.chang@gmail.com

九、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

| | |
|-----------|----------------|
| 機票 | 33700 |
| 保險 | 5152 |
| 住宿費（JMT1） | $9620*5=48100$ |
| 生活費 | 179000 |
| 總共花費約 | 265952 |

表（一）、約略費用表