

# 國立政治大學社科院交換學生報告表

## 基本資料

1. 系級：地政三
2. 姓名：馬允中
3. 交換學校及系所（全名）：芬蘭阿爾托大學工程學院
4. 交換學期：自107學年第2學期起至107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）

### **機票：**

其實一切按照學校流程慢慢處理就好，尤其台灣因為沒有芬蘭辦事處，所有像居留證的申請流程還是有一半要等到芬蘭當地時才能處理。機票的話建議可以選擇芬蘭航空，因為台灣無法申請居留證的關係，所以入境歐盟時必須以芬蘭為第一個入境之國家，建議如果不想冒險的話還是選擇赫爾辛基當作目的地吧。芬蘭航空若持有國際學生證的話就可以享有多一件行李的優惠，算是很超值的選擇哈哈，而且芬行的代理公司跟國際學生證的公司就在隔壁，都在忠孝敦化旁邊的大樓，一起辦很方便。時程的話基本上只要查好學校開學日期或是住宿的開始日就可以開始準備買了，越早訂當然優惠越多囉。

### **簽證：**

辦理簽證的過程說實在蠻繁雜的，但其實就是把相關證明文件、保險、帳戶資料等準備好，記得去芬蘭之前先預約移民局的時間，其實一步驟一步驟來，基本上沒問題的。值得注意的是像我當時儘管早早預約移民局，但因為要求我補件列印護照上所有的入境章等等，所以直到二月底我才拿到居留證，而同行的學長大概早了我三個禮拜就拿到了，只能說跟遇到的移民官也有關聯，所以如果到時候被要求補件重新上傳資料的話，也不用太擔心。

### **住宿：**

住宿分為學生宿舍跟私人市場兩種，學生宿舍組織有 HOAS 跟 ayy，hoas 的行事作風比較像商業公司，所以一切比較要求程序也比較不近人情，好處是提供交換生附有家具的房間，而 ayy 則比較像學生會組織，也相對比較有緩和空間不死板，但缺點就是要自己購置家具或是跟前任房客協調購買。價錢而言 hoas 一個月大約在400歐上下，ayy 可能少100左右，不過跟地點也有很大關聯，赫爾辛基市區可能會500~600之間。在選擇房型是當時

我是幾乎不挑選條件，最後也成功地被分配到滿意的房間，地點的話建議要嘛離校區

otaniemi 近一點可以步行，或是選擇如 pasila 等有火車捷運的地方，不然每天花費大把時

間在通勤上也是不太好受。



距離校區附近走路大概15分鐘的宿舍，與其他兩人共用空間。租金397/月。

### 開戶：

當時考量到轉帳手續費等問題，最後並無在芬蘭開戶，實際而言因為芬蘭電子化相當完全，其實也只有繳納宿舍費時會運用到戶頭。而其餘皆利用刷卡或是直接持台灣金融卡於 atm 提取現金即可，因此出國前記得打聽好國外刷卡回饋高的銀行，並且設定國外提款密碼，就可以在不開戶的情況下，結束交換。

至於繳納宿舍費用，以 hoas 來說是必須匯錢至指定之戶頭，在沒開戶的情況之下有幾個選擇：其一是到當地後，尋求歐洲友人的協助，由他們的戶頭匯款，你再提領現金給他們，不過前提當然是你要夠相信他們。或者是至 Kamppi 附近的 DANSKE 銀行，就可以臨櫃以現金繳納，手續費6歐元。另外芬蘭現金真的很難用，大家刷卡居多，尤其像學生餐廳有些還不接受現金，所以若持有金融卡可至國外提領的話，真的不需要換取過多的歐元。

## 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）

開學 orientation 校方會解釋選課程序，但選課其實蠻自由的，加簽成功率也高。

### Urban Economics：

Aalto 與赫爾辛基大學合作開設的課程，老師教學不算非常生動，不過算是相當循序漸進地將都市問題以經濟學的角度加以探討，例如都市蔓延、交通擁擠、外部性或是特徵價格法的介紹等等。在修習過政大土地經濟學的基礎上其實不算難，只是考試時為申論題 100%需要多加注意。

### Human Material：

AALTO 獨有的藝術課程，是 UWAS 的一部份，算是藝術學院開設給工程、商管等跨領域學生的課程，也因此不算太艱澀難懂，課程介紹材料與人之間的互動關係，可以選擇陶瓷或是羊毛氈。課程內容是真的實際操作，例如從捏製陶土倒入火燒的過程，是相當有趣的體驗，對於政大學生來說應該會是很新奇的經驗。UWAS 每學期都會提供一些跟藝術相關的有趣課程，推薦有興趣的學弟妹可以多加參加。

另外還有修習 survival Finnish 跟 Get to know Finland 兩堂課程，但這兩堂課其實就是輕鬆鬆鬆，主要是幫助交換生認識芬蘭文化，而且相信我芬蘭人英文好到你根本用不到芬蘭文，馬上就會忘記了。

## 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

AALTO 有特殊的 guild 文化，各個學院科系都有自己的 guild，有自己代表的徽章、休息空間、overall(特殊服飾)，稍微有點類似哈利波特裡面四個學院的感覺。Guild 平常會舉辦相當多活動，許多也是用英文歡迎國際學生加入。或是還有 esn，專門給交換學生的組織，不過我只有參加過少數他們舉辦的活動，其他幾乎都是跟認識的朋友自己約去玩，

所以這方面就不是非常清楚。

課餘活動推薦大家至少要去一次桑拿跟 party，體驗一下夜生活。芬蘭人真的非常愛洗桑拿浴，對台灣人來說一開始可能比較難接受全裸的概念，但其實幾次下來也習慣了，畢竟你有的我也有，在霧氣繚繞的情況之下，誰還在意裸體呢。PARTY 在台灣可能並不是非常普遍的行為，但在歐洲是很平常的紓解壓力的方式，跟著音樂跳跳舞就這樣而已，就算不勝酒力也沒關係的。去芬蘭之前我也是完全沒去過夜店的人，不過在歐洲真的平常到不行，PARTY 也是跟別人社交認識的好機會，不然在芬蘭冷冷下雪的夜裡，還真是沒什麼夜間活動。

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）

**食：**

芬蘭本身是個沒什麼美食文化的國家，所以也不要太失望。歐洲在外吃飯相當貴，10歐起跳，幸好學餐很便宜2.6歐可以搞定，又附飲料沙拉麵包，住的離校區近的我，幾乎天天吃學餐，還可以跟朋友在校區聊天喝咖啡，算是很愜意。如果懷念亞洲食物的話，hakaniemi 站旁邊有許多亞超，最大的是東方行跟佳禾，基本上可以買到你想到的各種食材，兩間價格也可以自己比價一下。值得一提的是歐洲有很多便宜的壽司吃到飽大概午餐13歐上下，算是一個聚餐時的好選擇。

學餐方面校區選擇相當多，taffa 食物算是最高品質，周三有義大利麵日、週五鮭魚也相當美味。Ablock 則是距離捷運站最近，偶爾也可以多花點錢吃披薩或是素食餐。

超市則主要可以分三間，lidl、alepa、kmarket。lidl 屬於價格最便宜但有時候品質就要自己看一下，捷運站內 A 跟 K 兩間都有，K 超市稍微價格高一些，A 則是有自助結帳機相當方便不用排隊。

**衣：**

芬蘭冬天是真的冷不開玩笑，不過因為室內都有暖氣，所以只要準備一件特別保暖的羽絨衣等外套，加上手套跟帽子和一雙防水靴子，或是保暖衣等等，其實就很夠用了。當地也有二手衣店，可以用便宜的價格買到比較厚的衣服，在 Matinkyla 站的 outlet 也有很多服飾店，有時候甚至比台灣價格還便宜。

### 住：

歐洲的住宿方式跟台灣的宿舍模式大不相同，每個人基本上都有自己的房間，只是共享衛浴廚房等公共空間。而因此跟室友之間的交流或是摩擦是想當然耳的，不過好室友真的是跟上天求來的，像我有各一德國室友跟西班牙室友，結果西班牙室友生活習慣非常差勁，也拿他沒辦法，但反而跟德國室友成為交換中認識的最好朋友，所以真的是看運氣啦。而如果真的害怕這種事情發生，可能可以在選擇房型時就選單人房，不過相對房租貴上許多，也少了文化交流和與外國人同住的經驗。值得一提的是，在歐洲邀請朋友來家裡喝酒或是開趴其實正常也不過了，如果真的不習慣的話，與其直接當掃興鬼，不如可以先和室友溝通看看，不然交換的五個月說長不長說短也不短，要天天看到關係不好室友也是有點難受。

### 行：

赫爾辛基的交通運輸分為 ABCD 四區，市中心大致在 A 區範圍內，校區則在 B 區，萬塔機場則在 C 區。至於要不要買月票就要看個人需求了，另外雖然查票不勤，但一旦被罰就是幾十歐元起跳，還是不要鋌而走險比較好。

### 學校環境：

AALTO 的校園環境相當優美，而且可以明顯感受到季節的變化，夏天綠地冬天則一片雪白。學校的基礎設備相當相當高級，校舍也充滿相當多討論空間或是座椅等。圖書館則是可以飲食的，偶爾累了就喝個咖啡也很是愜意。

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）

結束交換這六個月之後，我覺得在當中最另外難忘的就是”人”，出國之前總是會擔心文化差異或是人際交流之間的問題。很幸運的是，在芬蘭的這段期間當中，跟許多人成為了很好的朋友，也認識了來自德國、義大利、加拿大、墨西哥等地的交換學生。我個人認為其實歐洲人大多數人都很好，思想也很開放，其實如果深入去聊會發現其實很多人都很願意傾聽或交換不同文化間的意見或是你的想法。只是也許對於亞洲學生來說，的確一開始需要花點時間去融入當地的社交模式，例如多參加迎新或是派對等，其實很多時候這些派對也並不一定具有目的性，就是放鬆跟認識人的好地方罷了。但我也必須承認，亞洲學生這個身分仍然是存有某些刻板印象，大部分是因為在歐洲人母校當中，亞洲學生代表的就是不玩樂不太社交，總是跟自己人黏成一坨，缺乏了解認識的情況之下，產生負面的刻板印象也是在所難免。不過在歐洲很幸運的我並沒有遇到種族歧視，除了常常被用日文跟韓文打招呼之外，並沒有受到其他太大的歧視性行為或遭遇。

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？

資訊如果能夠更公開上網會更好，其他很謝謝助教協助。

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校作為改善之處？

硬體上政大可以再加油，雖然受限於經費問題，另外若能像阿爾托一樣，替所有外籍生都提供至少一些時數的生活用華語，相信會很有幫助。

八、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）

表單編號：QP-Z05-00-03  
保存年限：5年

住宿每個月400歐元

機票33000台幣左右

如果不包含旅遊費的話大致15-20萬可搞定