

國立政治大學社科院交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 110252005@nccu.edu.tw 信件標題請註明《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於社科院網站，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2023.10.02（YYYYMMDD）
2. 系級：地政四
3. 學號：108207340
4. 姓名：劉銘恩
5. Email：108207340@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：Aalto University, School of Engineering
7. 交換學期：自 111 學年第 02 學期起至 111 學年第 02 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. 出國前準備：一樣照著學長姐的指引先申請好國際學生證，再向該旅行社購買芬航的機票，此就不再贅述。但要注意的點是，我購買的機票為先坐長榮至香港轉機，再轉乘芬蘭航空；回程為芬航與國泰，要到芬蘭的航空一般人會選擇芬航或是土航，土航東西好吃在伊斯坦堡但問題較多（有網路提到的機位超賣刁難問題）；芬航則是食物沒那麼好吃然後需要在香港轉機但比較好溝通問題也沒那麼多，改票方便。另外，學生方案的 23*2 公斤絕對夠用，但若不方便建議不要像我一樣提著兩卡 29 寸到人生地不熟的地方，建議帶一大一小出遊也比較方便。

（小 tip：機場只會查兩行李箱的重量，背在身上沒托運的只要塞得下座位下方就好，甚至可以拖一個登機箱加一個大背包，形成帶三個行李箱的小撇步）

2. 簽證辦理：台灣沒有芬蘭辦事處無須擔心，因為可以透過台灣人三個月免簽入境歐盟，不過海關會確認很久問一堆問題就是了（包含下機後住哪邊、怎麼到住宿區、回程機票、入學證明、宿舍安排、有沒有人帶你等等，我當初剛入境被留著問了一個半小時，不要慌張依序回答就好了，然後若在宿舍入住日前抵達要確保已定好入住前的棲身之處）。

另外在一收到入學通知就趕緊上芬蘭移民處辦理學生簽證申辦日期比較好，不要到了當地才慌張的安排預約，因為歐洲效率很慢，當初我 12 月底到芬蘭就已經排到三月去了，還要算說 90 天不能超過會被遣返，還是提早申請點好。然後如果你是男

生，要注意役男的出國時間範圍不要照著入學時間填，而是彈性時間越多越好，一定要涵蓋到你出國與回國的日子，因為入學通知單表定是 1/1 到 7/31，但若像我一樣 12 月底要去當地跨年或過聖誕節，早填幾日先提早去安頓一切要先安排好，就算機票是 12/31 11:00 出發的飛機，你的役男出境日是 1/1 也不能出境，必須重買機票，除了政府跟學校安派下的公文外，別無他法放你出境。

3.接機：我看了先前的交換生心得說會有人幫領鑰匙甚至幫忙帶，但好像不一定每屆都有，像我這屆就沒有 1:1 的 tutor，而且他是 1 個人帶 30 個人，所以要思考一下到當地後的安排。然後也要確認 sim 卡的開通時間是到當地就可以用的，當初我在網路上買了一張卡結果到當地還是沒開通，人生地不熟的地方沒網路真的會崩潰。建議不要買實體的 Sim 卡，可以直接 google 買歐盟可支援的虛擬 Esim 就好，隨買隨用沒煩惱還很便宜。

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）

1.課程：我在去交換前就已經修滿所有的大學課程應有學分，所以沒有學分壓力，但我還是修了交換生多多的 Get to know Finland（芬蘭文化，作業簡單），Survival Finish（簡單芬蘭文）來認識更多的交換生朋友，另外也有一堂碩班的專業課程 Real Estate Market Analysis D，其實基本上課程在政大都有修過，但當地的課程充滿著外國的氛圍，互動、提問、交流、學習，會激發人思考回答的份圍，值得去聽聽。

2.小學期安排：必須要提點的是當地的小學期安排，此大學將一個學期分成三個 period（Period 1:一月、二月；Period 2:三月、四月；Period 3:五月、六月），故也可以將想選的課都匯集起來安排些放鬆的時間。

3.學分要求：至少修一門課。（有問題可在詢問當地或社科院交換單位）

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

在芬蘭的大學有一個傳統的文化，就是他們的工會 Guild 文化，有幾個雷同的科系會被分入同一個工會（就像哈利波特裡頭那樣，每個工會有各自的顏色與標誌，在一些活動時還會競賽與交流合作），測量、房產經濟、規劃被分入的是 MK 工會（測量師工會，顏色是黑色配粉色袖子）。可以透過工裝的顏色來區分不同工會，他們也會在上面添加 Patched（繡章），越多繡章代表他們大學生活越繽紛，也可以透過觀察別人繡章來知道他有哪些興趣、參加過哪些活動、或參與哪些研討會。我有拿到 Winter Day 與 Land Use Day 的繡章（以下會介紹這兩個活動），若想交朋友也可以從蝦皮買些中文字的繡章去送人，促進文化交流他們也會挺喜歡的。

Winter Day 是社團博覽會，可以藉此認識朋友，與組隊競賽，然後還有晚上的桑拿 Party 等等。Land Use Day 是赫爾辛基鄰近地政相關的大學生一起辦的活動，有點像宿營的大地，個人覺得也不錯玩。然後除了電機學院的活動、地政科系 MK 工會的活動、學校的活動之外，如果你住在學校宿舍也可以跟住宿生辦些在宿舍的活動，一起煮飯聊天玩賓果，或一起出國去探索歐洲端看你的交友社交能力！

！！這邊提及一點，在芬蘭匯款沒有想像中方便，無論你是想在那邊繳納住宿費或參加活動的費用。我有許多的現金與信用卡，但當地若要匯款給住宿組或活動方，一定要至銀行匯，然後銀行會跟你說要有銀行帳戶才能匯款，然後若要開戶必須要有待滿一年的證明，然後如果居留證未滿一年他不會給你開戶，然後沒有戶頭就不能匯款，我就是這樣在各間大大小小的銀行鬼打牆許久，畢竟不會為了區區 5 歐的活動費特別從台灣花幾百塊更貴的金額來繳納吧，但當地的執行效率跟匯款機制真的挺...。



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：超市的部分一樣如之前的交換心得提及的 K 超、P 超與 LIDL，德國來的 LIDL 常有一些特價品，對於煮菜蠻友善的，但沒有特價的品項則價格反而沒差多少。然後如果只待一學期想買一些沒帶的電器的話，可以透過網購面交的方式，在北歐二手商店蠻多的，無論是學校的二手商品轉賣網站或是 P 網，都可以用較便宜的價格買都足夠用的物品，更甚於若你跟我一樣在修課時間外有大半時間不在學校而是四處旅遊的話，說真的買新的著實有點浪費。

！！2.住宿：很多人在入住前都不知道 AYY 學校宿舍與 Hoas 的差異，這點真的很重要！！麻煩其他的都可以晚弄但這點要多加留意，不要步上我走過的錯路。AYY 是學校的宿舍，通常比較便宜且是套房，然後先填的先贏喔！！趕快想搶的交換生快去搶，因為我那時原本是住 Hoas 的，才發現 Hoas 入住當天才遞補到 AYY 宿舍，所以我算兩個都有住到，如果要取消 Hoas 要走超煩瑣的手續，故建議一開始就趕快搶 AYY 的名額。

住學校宿舍比起 Hoas 有一些優點：1.不用擔心末班車的問題，可以在學校跟朋友轟趴到很晚、2.有超多很新離學校較近的套房，而且很便宜省錢、3.你可以選擇要住哪一區的宿舍，因為 Hoas 是隨機分發的，我就被發配到偏遠的 C 區，不僅離市中心很遠，車票還要更貴的花費、4.相對於一開始就簽好固定期限的 Hoas，AYY 只需要在搬離前一個月取消就好，不用多花冤望錢在沒住的宿舍中、5.住學校宿舍可以方便吃學餐，不需像在外頭一樣餐餐自己煮或特地跑到學校餐廳吃飯，有夠方便、6.學校的規定較人性化，很多東西都可以用溝通來解決；Hoas 則是一間公司，任何問題都要走一些手續，且 AYY 有很多工具跟車子等可以租借！！

BTW，在 Hoas 被鎖在門外只能請保全來開鎖喔，一次也是一千多塊的開鎖費，然後鑰匙掉了也只能請他們重配，一次也是 450 歐，我就花了不少冤望錢在開鎖與配鑰匙，建議鑰匙要收好、帶好。住學校宿舍還有一個優點是若學校行政單位在被鎖在門外時，可以跟他們借備用鑰匙（免錢的）

3.交通：依照自己搭車的習慣，斟酌是要購買大眾運輸卡 HSL 月票或是次票，我只有第一個月買月票而已，之後都使用次票的方式。需要考量是否長期通勤或是出國去玩，來考量是否要購買月票。然後我在芬蘭當地沒被查票過喔，不過被查到有重額罰款，自行斟酌

4.飲食：我沒在芬蘭吃過外食，通常都是吃學餐或自己煮，在市區旁那邊有一間亞超蠻推的，可以一次去進貨超多。然後可以吃吃芬蘭的鮭魚湯，真的有種幸福的聖誕氛圍，配著外頭的雪景與小木屋的氛圍，別有一番滋味。在歐洲要煮菜有很多東西



（下頁繼續）

都不一樣喔，要自己找到應對之法，像是歐洲不好買到豆乾、菠菜、豆腐等在亞洲看到習以為常的東西，也找不到米酒，然後如果要煮高麗菜不要買圓的而是三角形尖尖的那種，才是我們熟悉的味道。

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）

交朋友這件事蠻看緣分的，但才短短半年不要跟周圍的人心結。像是一開始我在 Hoas 一起住的交換學生，原本我都煮飯一起分但發現他都不出錢又不出力，之後我就只煮自己的份不問他就變成心結，反而失去了很多出遊同行的機會，所以所有的事情都要想清楚再做，出國互相幫助溝通很重要。

然後可以多結交課堂上朋友，很常會有討論分組的機會，但北歐人很 shy，所以像台灣人一樣你要跟他們接觸才會開始熱情。然後對於其他的交換生朋友、宿舍朋友可以組成出遊的 group，一起辦個極光團或搭船去三小國過個幾天幾夜是個很讚的行程。甚至若大家住在一起，也可以分配每週的煮飯跨國美食活動，大家分配每天由不同國家的人煮菜，可以享受不同地區的文化與佳餚，並增添歸屬感！！



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？

再強調一點，就是出國真的要很有耐心跟毅力，因為歐洲的行政系統超...級...慢...你要先花時間預約一個很長時間，然後再預約時間出現填寫申請，然後再等一大段時間跑流程，等到一大段時間還沒申請過你就已經要回來了，所以任何事情都要提早然後多點耐心。加上沒有一對一的 Tutor，多數的事都要自己摸索，甚至跟我一樣遇到聯繫窗口常常請假找不到人，沒人可以幫忙的窘境。對於要提早安排的住宿、或與先前的交換生聯繫都是很艱難的任務，所以真的要具備危機處理的能力、獨立思考的能力、隻身在外的生存方式等等，然後有問題可以透過交換件送單位找之前的交換生或跟我聯繫，我想只要我有時間一定會盡全力協助你們不要浪費時間跟金錢在無謂的事物上@@，然後讓之後的交換生不會跟我一樣一開始花一大段時間才了解習慣很多東西，歹路不要走。

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？

我必須強調一點，也是我跟許多交換學生聊天得出的結論，就是不管你還在猶豫還是怕金錢、時間、興趣、種種因素不合就不去交換的人，這絕對是一生中最難忘的回憶。在出社會後，絕對沒有時間讓你可以如此揮霍，再加上之後可能也有家庭要顧，頂多撥出一年的年假與事假只能勉強生出一兩週出國。在還年輕時透過自己的雙腳，去踏遍歐洲那塊樂土，當個 traveler 而不是 tourist 安排自己出遊的方式，透過火車、捷運、公車等等並走遍各條大家小巷，而不是搭上遊覽車說走就走過著別人安排的旅程，迷失道地的食物，錯過當地人才知曉的難得場景或在地美食。為了賺錢錯過異國聖誕氛圍、極光女神、英王嘉勉、巴黎奧運、荷蘭鬱金香、義大利美食等等等，真的十分不值，若想知道更多歡迎私我

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）

獎學金僅有社科院交換獎學金約 13,000，然後因為當初我換了許多 30 左右的歐元，故匯率應該相對優惠，請之後的交換生要留意匯率的變化與信用卡的回饋額度，可以省不少錢。至歐洲不用帶太多的現金，大約 1,000 歐左右就很夠用了，而且多數國家都偏好刷卡，故可以透過行動支付過半年的國外生活。我在當地每月日常支出約 20,000、住宿 12,000；一次性花費機票 43,000、保險 5,000，然後可以以六個月做計算。大概全部花費臺幣三十多萬包含旅遊、玩樂、住宿、吃飯、交通等支出。

歡迎有任何問題都可以主動與我聯繫，我很樂意提供一切資訊與幫助！祝大家都能到想去的地方擁有這難忘得經驗，也成為一個有故事的人！！

