

## 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 09 04
2. 系級：地政學系 碩士班 三年級
3. 學號：109257007
4. 姓名：鍾佳諭
5. Email：caroline08261116@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：Department of Built Environment, Aalto University
7. 交換學期：自 111 學年 第 2 學期起至 111 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）

#### （一） 機票：

透過金展旅行社代訂，可享有學生機票之優惠價格。建議同時訂購回程機票並列印電子機票隨身攜帶(電子檔亦可)。

#### （二） 國際學生證：

可先行於網路申請，於合作銀行（永豐）臨櫃領取或郵寄送達指定地址。

#### （三） 居留證申請：

台灣無芬蘭駐台辦事處，可先以旅遊簽身分入境芬蘭，至當地再預約或現場排隊臨櫃辦理。建議提前於 Enter Finland (<https://enterfinland.fi/eServices/>) 線上申請(網路上有申請流程之分享文章可參考)。列印申請書隨身攜帶入境，以供海關查驗。申請後請隨時留意芬蘭各地辦事處辦理居留證之預約日期，赫爾辛基辦事處預約日期非常搶手，建議旅遊簽證到期前兩個月就要開始上網預約日期(如 1/1 入境，簽證將於 3/30 到期，最晚、最晚要在 1 月底前就趕快上網預約)。我因為擔心來不及完成申請，出入境會很麻煩，所以後來親自去移民局排現場排了一整天（等待時間很長，但申請過程很快速）。申請費用部分，可於線上先行繳費，或臨櫃辦理時再繳費。

#### （四） 住宿：

可向 HOAS（社會住宅公司）與 AYY（Aalto University 學生會）同時申請，哪邊先提出 offer 就盡速接受。對方學校也會積極寄信提醒相關時程，不用太過擔心。

#### （五） 財務：

若無計畫在當地開戶，歐洲匯款、交易常用 paypal 及 revolut，建議先在台灣下載 app 並註冊。房租匯款以及跟朋友之間轉帳較為方便。

(六) 加入當地的台灣人社團：

以芬蘭為例，有一個 Taiwanese in Suomi 的臉書社團，除了有助於先行了解當地有關移民或短期居留的相關資訊，也可以及時發問求助。回想我剛到當地的那段時間，因為人生地不熟，花了比較多預算先住在飯店。但如果可以先在板上詢問短租，或許有機會以較不心痛的價格，找到安心的住處。後來我有重要的東西需要託人從台灣帶到芬蘭，也是在板上獲得協助，覺得很感恩感動。

(七) 加入「台灣歐洲交換學生」臉書社團：

這是一個旅遊徵旅伴非常好用的社團，我在交換進入後半段才發現這個社團的好用之處。獨旅雖好，有對的人一起玩也是樂趣多多，除了可能有自駕的機會，住宿和吃食攤下來也會相對便宜。

(八) 若有開車經驗，建議換國際駕照，有備無患：

最初想著我應該不會有機會在國外開車，就沒有辦國際駕照，後來一直覺得蠻後悔的，所幸偶爾遇到朋友可以租車，才有幾次能自駕幸福出遊。自駕跟大眾運輸的玩法會差非常多，前者比較能夠深入當地文化去探索。我深深覺得離開前那一趟僅僅五天的自駕經驗，比我前幾個月待在芬蘭市區感受到的還深刻。另一方面，遠離市區後的住宿也都會便宜許多，開銷上也可以省下一些。

## 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）

(一) 選課程序與狀況：

芬蘭學制較為特別，以我交換的春季為例，分為三個小學期（period），每個小學期都需要再重新選課。剛開始系統使用會不太習慣，但可以多跟同學詢問就會慢慢上手了。惟須注意獎學金有最低學分數要求。

(二) 上課情形：

老師與同學的英文程度都非常好，溝通、學習上不會有太大的問題。芬蘭的上課風氣蠻特別的，除了大家常提及的學生主動發言之外，整體氛圍非常輕鬆。很多學生甚至會一邊手上打著毛線一邊聽課，他們是真的有在認真上課，偶爾還會暫停手上的活舉手發問。老師的引導方式和說話風格都是非常鼓舞式地和學生對話，不會覺得像在上課，比較像是在進行很深入的談話。

(三) 學習成效：

我和幾個交換生朋友都不太習慣切成許多小學期的學制，覺得在非常有限的時間下很難將課程所授學得非常深入，常常覺得才剛要進入狀況，這個 period 就結束了。

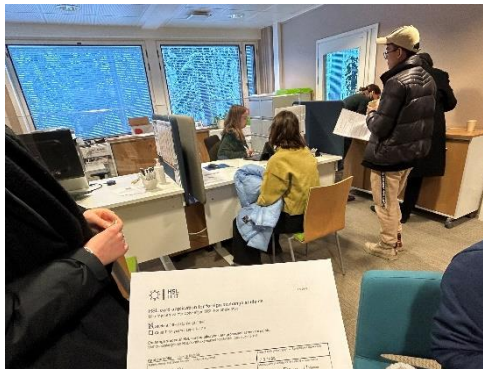
### 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

（無）

### 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）

#### （一） 交通：

學校迎新日那天會有 HSL 公司人員進駐，協助學生辦理交通票（可用於赫爾辛基所有大眾運輸工具）。交通票加值最少須 14 天才能享有學生折扣（14 天折扣後約 32 歐元），有無折扣差距非常大，一定要記得。



圖一：迎新日辦理餐券、交通票

#### （二） 住宿

以自身經驗為例，我最後接收的是來自 HOAS 的 offer，位在非常精華的地段、交通極為方便、生活機能很強。六人一戶的公寓，室友來自歐洲各地。與 HOAS 的聯繫大致都順暢，訊息往來頗有效率，不確定的事項都可以多加詢問。須多加注意訂金和房租匯款問題，建議在台灣先辦 revolut 帳號，手續費只要 1 歐元，且轉帳即時、對帳方便。



圖二：公共區域-廚房，兩側走道各有三間房間。



圖三：房間內部-HOAS 的房源會有完整家具，床單被套也都有。

### (三) 飲食：

學校迎新日會發給學生餐券，憑餐券於學生餐廳用餐只需 2.95 歐元（2023 春），且赫爾辛基內任一大學之學生餐廳皆可使用。飲食非常均衡，食材新鮮，口味上不需要特別習慣，都還算正常。

### (四) 當地文化：

1. 桑拿：值得一提芬蘭的核心文化之一就是桑拿，是冬季的心靈救贖。市區各處都有公共桑拿，但是通常人較多且未必非常乾淨；付費的桑拿雖較貴一些，但出示學生證後也有學生優惠可使用。我很幸運的是住處頂樓就有桑拿房，一個人一個月有三次預約的機會，所以不需要出門人擠人或花錢。



圖四：住處頂樓的小桑拿房

2. 午餐 buffet：如果學餐吃膩了，有點想吃餐廳，平日午餐時段絕對是對好的選擇。通常餐廳都會以正餐的價錢(12-20 歐元不等)，附上一個自助沙拉吧（冷食、餅乾、咖啡、茶）無限取用，可以真的吃得很飽，是探索餐廳的好機會。有些吃到飽餐廳在平日午餐時段，cp 值比台灣還高，朋友來訪時也讚不絕口。



圖五：下方是正餐，  
右上方是沙拉吧取用  
內容。



圖六：左半邊是正餐，右半邊是  
沙拉吧取用內容。

3. 歐洲二手文化盛行，安頓階段可以去挖寶；離開前要捐贈帶不走的東西也很方便：以芬蘭為例，最常見的二手店就是 UFF，是以衣物為主的二手店。不定期會有倒數活動，店內衣物會一路從 8 歐降至 1 歐，如果冬季衣物帶的不夠，可以去看看。除了衣物二手店，也有一些家居、小家電的二手店，都很值得去逛一逛。

#### 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）

芬蘭人雖然親切，但據一位於當地工作多年的朋友所言（一位在當地開咖啡廳的年輕越南人，推薦可以去他的店 PAPU 走走，他會很樂意分享更多當地生活經驗），身為外國人的我們，還是比較不容易打入他們的圈子，我自己短暫停留經驗也是如此。儘管如此，還是有少數幾次與他們對談交流的機會，雖然短暫但都很美好。

我們這一期至電機學院交換的學生較少，相比於商學院同期有 100 多位學生，我們只有不到 30 位同學。拆分至各個系所之後，能夠往來的人又更少了一些。以我的系所為例，總共只有 5、6 位交換學生。即便如此，還是有機會體驗到與世界各地學生交流的樂趣。聽說 Hoas 在分配室友時也會盡可能將身分相近、國籍相同的人分配在一起，因此我的室友都是在 Aalto 交換的學生，因此也多了更多與交換生的交流機會。最令我難忘的回憶，是邀請其他朋友到住處用餐，相比於我們習慣在外面解決，在住處用餐更是溫馨。看著朋友們如何準備食材、料理，如何布置用餐環境，更能體會到光是「好好吃飯」這件事情，反映的是經年累月下來的生活哲學，才可以在慢下來的時間裡，用儀式感如此充實地填滿簡單的一件事情。



圖七：媽媽短暫來訪時，邀請新加坡朋友到住處跟室友一起吃飯。



圖八：學期初，德國朋友(圖中)邀請幾位朋友到住處共進晚餐。

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？

社科院負責薦外交換的承辦人員積極熱心，整體過程都很順暢，沒有遇到甚麼問題。在申請過程的前半段，我方學校的一切處置都令人覺得很放心。

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)

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)

(一) 獎學金

1.校內補助獎學金 (需申請並經書審、面試)：49,000 台幣

2.社科院補助獎學金：13,000 台幣

(二) 機票：1,400 歐元 (來回)

(三) 生活開銷

- 沒有仔細計帳，以六個月計(不含旅遊費用)。
- 1. 住宿：2,195 歐元 (439 歐元/月，共計 5 個月) \*我申請到的地方屬於特例，因整修需求只能租 5 個月，不然一般而言租期會配合學期結束到 6 月底。
- 2. 伙食：2,700 歐元 (約 450 歐元/月) \*我比較常買食材自己煮，常吃學餐應該可以更便宜。
- 3. 交通：384 歐元 (約 64 歐元/月)
- 4. 電信：180 歐元 (約 30 歐元/月)
- 5. 雜支：540 歐元 (約 90 歐元/月)

若有出國玩，開銷一定會再更多一些。因為我不固定會抓空檔去別的国家玩，以上內容僅就一個月芬蘭過生活的費用計算半年基本總花費。簡單來說，不含來回機票，台幣 25 萬左右可以解決最最基本的六個月生活開銷。