

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：2025/02/07 (YYYYMMDD)
2. 系級：地碩三
3. 學號：111257015
4. 姓名：陳怡蓓
5. Email：111257015@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 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 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)

行前準備可以分成以下幾個部分：

(一) 交換及入學申請

3/11 院級交換最後申請日

3/26 公布交換名單

4/1 繳交保證金確定要去交換

4/3 收到 Aalto 的交換申請信，要上網填寫申請資料(期限 4/1-4/30)，包括以下：英文成績單(學士+碩士)、讀書計畫、英文檢定證明(多益可)、CV、護照影本

4/12 線上繳交所有資料(DL:4/31)

5/20 收到 Aalto offer

(二) 宿舍申請：分為 Hoas 跟 AYY(但聽說交換生幾乎不可能申請到 AYY)

Hoas：

4/1 申請 Hoas(Hoas 秋季住宿 4/1 開放申請)

4/22 Hoas 寄信請我們申請官方網站會員，並說明大概在 6、7 月結果會出來

6/10 收到 Hoas 的 offer(於 6/13 之前要回覆是否接受)，當天馬上接受然後繳交訂金(訂金跟房租現在都可信用卡繳費了！)

AYY：

5/20 申請 AYY(因 AYY 需要有學校 Offer 才能申請)

5/21 AYY 請我補護照資料

5/22 application accepted

(無後續)

(三) 保險：6/9 買了 swisscare 最高等級保險

(四) 居留證：分為兩個部分，一是預約居留證面試，二是填寫居留證資料，分別在不同網站。

6/4 預約居留證面試(當初還有很多 7、8 月選擇)，預約了 8/23(落地後幾天)

8/23 面試：整體過程滿快的，面試官沒有問什麼問題，但他會要留手機，所以建議一落地就用好手機，並且要記得自己的手機號碼

8/30 收到居留證寄到附近便利商店通知，可以去領取

詳細的居留證面試預約及填寫居留整資料網路都有資訊可以參考！

(五) **機票**：於 4/9 購買 8/20 去 1/20 回的來回荷蘭航空機票(含 2*23kg 託運)

(六)**其他**：這次我們在阿姆斯特丹轉機，過去有聽說在歐洲轉機因為沒有簽證(芬蘭交換生大多先以免簽進入，再到當地申請居留證)，很容易被刁難的問題。實際在阿姆斯特丹轉機海關人員非常親切可愛，也只問了兩三個基本問題(哪裡來？來幹嘛？去哪裡？)就放行了，沒有很可怕！覺得不用太擔心！

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)選課程序及狀況

Aalto 交換學生負責人會給一個 EXCEL 檔及一份表格，請你填寫想選的課，然後他們會進行審核，最後會回覆那些你想選的課是否有資格選。再來就是進入到正式選課階段，通常是在開課前一兩個禮拜進行，可以先加入選課清單，再進行登記。

秋季分別為 period1, 2，有的課只有在 period1、有的在 period2、有的橫跨兩個 period，必且每個課的開課時間及上課時間可能都不固定，可以先加入選課清單，再看課表的週行事曆，查看每周各個課的上課時間。

Aalto 交換負責人非常好，都會提醒選課等相關事宜，在新生週時也會有選課教學，所以選課的過程不用太擔心。

(二)上課情形

我總共修了三門課，三門課教學情形各異，以下分別說明：

1. Get to know finland(1cr)：小班制(班級人數約 20 人)，每堂課前要看老師給的教材，隔周上課在課堂上以此教材跟同學進行討論。教材都是讓我們能認識芬蘭的內容，老師在課堂上會隨機將人以三四人分成一組來進行討論，彼此分享上週閱讀教材後的看法。整體而言，課程不會太重，期末要做一個個人報告，可以與不同國家的同學進行交流，但沒有到很必修。
2. Intercultural Communication(3cr)：小班制(班級人數約 20 人)，老

師會先進行課堂講解，課堂後半會由老師隨機分組進行討論。老師備課用心，課堂負擔又不會太重，且能跟各國同學進行交流討論，最後要做一個小組期末報告，整體滿推薦的！

3. Real estate economics(6cr)：大班制(班級人數 80 人左右)，大多是老師講授，只有偶爾老師會請你跟附近同學討論個五分鐘(但非強制)。課程內容不會太難，大多與地政系大二土地經濟學內容相同，只是改以英文授課。老師說中間有幾個小功課要交(但這學期實際好像一個而已)，期末要進行期末考，負擔不會太重，但也不輕鬆，需要認真上課級準備考試、作業！



三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

(一)社團

學校在開學時會有社團博覽會，也會有個網站可以瀏覽學校所有社團，大家可以選擇自己有興趣的參加！像是室友就有去參加每周四晚上的 JAM(即興樂隊)，也因此認識許多朋友，社團是一個可以認識志趣相投朋友的方式！

(二)課餘活動

Aalto 有非常多的課餘活動，剛開學的時候會有為期五天 Orientation，有許多大型活動以及去不完的 pre party、party、after party。除了新生週之外，每周也都會有各式各樣的活動或 party，像是 otacruise(全校包郵輪去瑞典，大家會在船上狂歡)、lapland 團遊(各系或是 ESN 會主辦)、Sauna party 等。另外，還有芬蘭傳統的學生聚餐活動「sitsit」，這是屬於比較正式的活動，大家會穿著較正式服裝(但其實也很多人穿著很輕鬆)坐在長桌上，流程大概是：唱歌>舉杯乾杯喝飲料>前菜>串場>唱歌>喝酒>串場>唱

歌>主餐>串場>唱歌>喝酒>遊戲>串場>唱歌>喝酒>甜點>串場>唱歌>After party，餐點會有前菜、主餐以及甜點(但不要期待食物好吃)，過程就是會有主持人主持，然後不停唱歌(芬蘭文為主)以及喝酒，偶爾會有遊戲，可以體驗看看！

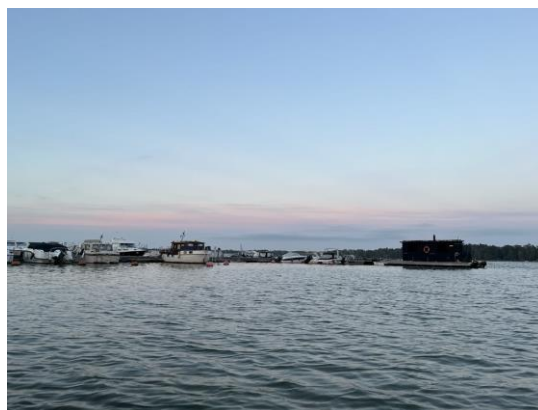


四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

(一)生活環境

Aalto 是個很大的校園，環境舒服，天氣好很適合散步閒晃。尤其是沿著海邊的晚霞超級漂亮，極度大推天氣好可以去看海邊晚霞美景。

Aalto Metro 站有兩間超市，但都是屬於較小間的超市，價格會比較貴。搭 Metro 15 分鐘即可到市中心 Kamppi 或是 Central 站，此區域就應有盡有，有大型超市、亞洲超市以及各式商店。另外，學校搭 Tram 15 分鐘可以抵達 Sello，此區像是大型超市集合的超大商場，各個品牌的超市都有，也有亞超、中東超市等，也是購買生活所需的一個選擇。



(二)住宿

當初有抽到 Hoas 的宿舍，也幸運被安排到校園內的宿舍 JMT11。租約為 8/1-12/31，共五個月，但第一個月免租金，所以共四個月租金而已。（另外有訂金 500 歐，退租時打掃乾淨會退還）

宿舍是三個房間、一間衛浴(有廁所)、一間廁所以及一個廚房，比較特別的是它沒有像客廳的空間，所以比較難邀請眾多好友來聚會。房間每人都有一個冰箱，不用擔心冰箱共用問題，且剛好住到面海的房間，大窗的風景很棒，整體住宿環境很好，且報修後來修理的速度神速(幾乎都是當天報修隔天來)，宿舍後面有可以散步的小徑以及超美晚霞海景，天氣好漫步在此很舒服。

Hoas 住宿生每周有 7 次可以預約洗烘衣機(且洗衣機內建洗衣精，不用自行購買)，每個月 5 次的桑拿，皆是上專用平台預約即可使用。

唯一缺點就是宿舍距離 Metro 要走路 20 分鐘，天氣不好會很痛苦。但也是因為在學校內，參加學校的派對玩到多晚都不用擔心，走路就能回宿舍了！

(三)交通

一般車票皆在 HSL app 上購買，介面淺顯易懂，非常好操作。購買後可在 Metro、Tram、公車以及一般火車(非 VR)使用。

學校會幫忙處理學生交通卡的申請，所以開學左右就可以拿到學生交通卡，持此卡才能於機器購買學生月票、14 天票等。當初我們月票 AB 區是 40 歐、14 天票是 30 歐，大家可以衡量自己在芬蘭以及國外旅遊的時間來購買。

基本上赫爾辛基使用大眾交通就很方便！

(四)飲食

1. 外食

芬蘭外食是有名的貴，大部分外食一份餐點都要 15 歐起跳。

芬蘭有一大特色就是有很多亞洲自助餐吃到飽，其中密集度最高的是壽司吃到飽，大概是台灣便利商店的那種密集程度了！有來芬蘭想吃外食可以試試看，是屬於芬蘭外食 cp 值高的了！另外，還有韓式炸雞吃到飽、中式吃到飽等等，都可以去嘗試。

中式的話可以吃 Noodle story 的炒麵或炒河粉，很不錯！越式河粉可以吃 Pho Viet，是芬蘭很有名的河粉店！芬蘭在地料理可以喝鮭魚湯！



2. 學餐

芬蘭學餐制度很完善，有學餐卡就可以吃芬蘭各個地方的學餐(不限於只能吃 Aalto 的)。

Aalto 裡面有許多學餐餐廳，學餐一份 2.9 歐多，有時有特餐則是 5.6 歐，特別推薦 Aalto 裡面 Taffa 學餐每周五中午的鮭魚特餐，非常好吃且划算！另外，有一個學餐 App 叫「Kanttiinit」，可以查詢各地區各餐廳的學餐菜單，就可以看菜單選擇自己想吃的學餐。(Aalto 所在區域叫 Otaniemi) 學餐的形式是自助的，先拿餐盤以及餐具，再來夾沙拉、主餐以及飲料，再來則是結帳，結帳要主動出示學餐卡或學生證，然後就可以去裝吃到飽的免費麵包。各個學餐提供的略有不同，有的會有水果、有的麵包種類很多，可以多多去不同學餐探索！



3. 自煮

因為學餐大多還是西式餐點，特別是青菜都是生菜，所以大多時間我們還是會選擇自煮，可以煮自己喜歡吃的東西。

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）

（一）與當地民眾交流

可以多參加當地活動，當初我有參加 Espoo Day、Turku Day 以及 Tampere Day，還有伴侶島的聖誕活動，多參與活動都有機會與當地民眾進行交流。

（二）與其他外國學生交流

可以參加社團、派對或是選要分組討論的小班制課，這些方式可以與外國學生有交流機會，分享彼此的文化。



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？

無

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）行前花費

1. 政大交換保證金：台幣 5000 元
2. 芬蘭台灣來回機票：台幣 45000 元
3. 保險費：台幣 4700 元
4. Hoas 押金：台幣 17700 元
5. 簽證費：台幣 12500 元

（二）固定生活花費(每月)

1. 每月房租：479 歐元(Hoas 宿舍)
2. 交通月票：40 歐元(學生票)
3. 電信費：19.9 歐元(DNA 芬蘭北歐吃到飽/其他歐盟地區有流量額度)

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年

4. 飲食：200-250 歐(大部分自煮/偶爾學餐/2 或 3 餐外食)

(三)獎學金

文曄社科院青年領袖培育基金 113 學年度出國交換獎學金：40000 元