

國立政治大學社科院交換學生報告表

心得報告填寫注意事項：

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳至此信件標題請註明 《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4張圖片）。

※ 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：2025.2.25
2. 系級：地政系土地測量與資訊組 四年級
3. 學號：110207419
4. 姓名：蕭若姁
5. Email：110207419@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所：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

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**(台北 - 赫爾辛基):我買的是荷蘭皇家航空KLM，來回都在荷蘭阿姆斯特丹轉機，去程華航接KLM，回程都是KLM。
- **國際學生證**:上網申請ISIC國際學生證，郵寄時間約兩周可拿到實體卡片，有APP可以登入查看學生優惠和出示電子學生證。
- **住宿**:開始申請宿舍的日期就盡快申請，Aalto跟HOAS我都有申請，後來在六月先拿到Aalto校區內HOAS的offer。
- **芬蘭居留證申請**:由於台灣沒有芬蘭辦事處，通常是以免簽入境芬蘭，再去移民局面試辦理簽證。因此在收到芬蘭學校入學許可後，就可以上移民局網站預約面試時間。辦理居留證要提交的資料有:護照、入學許可、學生保險、財力證明、證件照、芬蘭居住地址/合約等等，這些資料會先上傳到移民局網站，面試當天我還是有帶紙本資料跟證件照，若有缺資料需在期限內補齊，居留證會寄到學校附近的便利商店並通知領取，基本上都能順利領到居留證。
- **入境**:上述提到辦理居留證需要的資料，在海關都可能被檢查及提問。同期的交換生有遇到財力證明雖在期效內，但仍被要求現場打開網路銀行證明存款餘額。我在阿姆斯特丹轉機，不過我只被問到:去哪個國家?去讀書嗎?也沒有檢查文件就順利過關了。

下飛機後在機場商店買了DNA電信的SIM卡儲值，並從機場搭計程車(Bolt)到校內宿舍，我們有提前請Tutor幫忙到市區的HOAS中心領取鑰匙，很順利的到達宿舍。

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）

秋季學期有兩個period，每個period要重新選課，Aalto校方負責人會寄詳細的選課系統教學簡報檔，注意選課日期跟著教學基本上沒有問題。我修了Get to know Finland、Intercultural Communication兩堂課。我的組員都很積極很認真，老師也很熱情，給很多正面回饋，上課蠻開心的。

- Get to know Finland - 課前需要看文章思考問題，課堂上會隨機分小組進行問題討論，期末每個人準備芬蘭相關的主題報告。
- Intercultural Communication - 每堂課輪流導讀當周的文章，並做簡報上傳，於課堂上分組導讀文章，小組討論，期末是小組上台報告。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

學校內有不同的Guild(學生工會)文化，我所屬的是IK工會，每個工會有不同顏色的Overall(工裝服)，Guild會舉辦許多活動，從八月的Orientation Week開始到萬聖節、聖誕節，秋季學期有各式各樣的派對(Guild間也會聯合舉辦)、舉辦企業演講、參訪、博覽會，許多新資訊會詳細公布在Telegram群組。參加活動通常會領到patch，可以繡在自己的Overall上，有些人的工裝有超級多徽章，很繽紛很酷!

Sitsit是芬蘭大學常見的傳統活動，透過唱歌、喝酒和互動遊戲的交流活動，活動通常由歌曲主持人帶領，參加者需跟著指定的歌曲本演唱，唱完後才能享用食物或飲品，過程中會有喝酒規則，還有一些節目跟競賽，我參加的是聖誕節為主題的Sitsit，服

裝規定是節日應景服裝，氛圍很歡樂。

另外也有參加學校舉辦的馬拉松、新生週、萬聖節、聖誕節各式各樣的派對、電機和建築學院合辦的啤酒派對、ESN舉辦的國際文化交流派對等等，以及芬蘭的大城市節日像是Espoo day、Turku day，都是特別的體驗。

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）

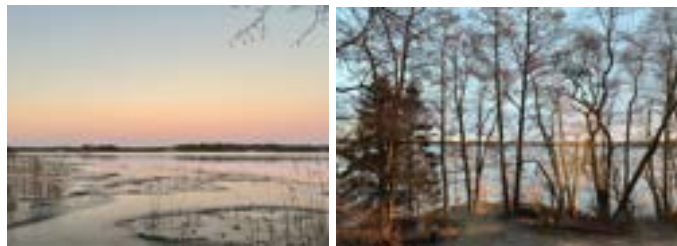
- **生活環境：**

Aalto校區很大，環境很自然，學生活動很多，校園裡有咖啡廳、超市、餐廳，校內地鐵站離市中心約15分鐘。



- **住宿：**

我住在Aalto校內的JMT宿舍區，離校園地鐵站約1.5公里，有段距離，但參加校內活動不用擔心沒有趕上末班車，宿舍區靠海及森林，很自然很美。一戶有三個房間，有一間浴廁和一間廁所，以及共用廚房，我的房間窗戶面海，可以看到不同季節及每天不同色彩的日出及晚霞，很常出去附近走走看風景，真的很漂亮！



- **交通：**

新生週會有HSL攤位來幫忙學生辦理交通月票，學校在B區，因此我買的是赫爾辛基市區到學校區域的AB區月票，每個月到地鐵站機台儲值交通卡就行，如果要去其他區就可以使用HSL APP線上買票。

- **飲食：**

校內有很多家學餐，可以使用Kanttiinit app看每家學餐每日菜單，菜單很詳細，會標示每道菜各類過敏原及葷素別，及營業時間等等。如果是自煮的話，我較常去亞超、Lidl、K系列超市買食材。



● 手機實用app:

ISIC: 國際學生證

Telegram: 訊息

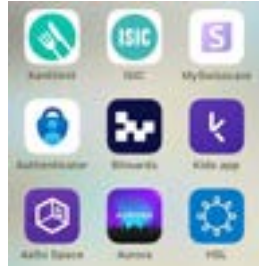
HSL: 交通

Kanttinit: 學餐菜單

Kide.app: 出示學生證、報名活動(買票)

Aalto Space: 看學校地圖、找教室、預約空間

Aurora: 追蹤極光狀況



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）

我和室友參加了學院聯合舉辦的派對，認識了一些外國朋友，後來朋友們陸續在宿舍舉辦了幾次派對，大家一起做Pizza、飯捲壽司，玩桌遊、喝酒遊戲、各種才藝表演、幫友人慶生等等，氣氛非常歡樂，大家帶了自己國家的特色食物，我也煮了珍珠奶茶與大家分享，能夠和來自不同文化的朋友一起享受美食和歡樂時光，很有趣！

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？

整體申請都很順利，承辦人員很細心，有問題回覆都很仔細，非常感謝。

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）

社科院交換獎學金:40000台幣

機票來回:45000台幣

保險:5000台幣

簽證:350歐元

(以下為大致基本開銷，不含旅遊花費)

每月生活支出:(歐元)

宿舍:448

交通(HSLA-B區月票):40

電信:19.9

伙食:450(較常自煮/學餐)

其他:雜支，旅遊、出國費用另外計算

