

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：2025/07/28 (YYYYMMDD)
2. 系級：地政學系碩二
3. 學號：112257001
4. 姓名：林孟昕
5. Email：112257001@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：芬蘭阿爾托大學(Aalto University)
7. 交換學期：自 113 學年第 2 學期起至 113 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)

出國前準備：

介紹個人申請交換後的大約時程，供學弟妹時間安排參考~

入學流程

2024/1/17 學校公告相關院級交換學校，繳交書面審查的個人資料與讀書計畫

2024/3/29 院級公告交換名單，確定要去要繳交保證金

2024/9/4 收到院級向阿爾托大學提名名單的告知信 (spring semester)

2024/9/9 收到阿爾托大學的申請確認信，需要線上填寫申請資料(9/15-10/15)，包括：

1.英文成績單(學+碩士)，2.個人讀書計畫(選課計畫表)，

3.英文檢定證明，4.CV，5.護照影本

2024/10/30 電子郵件收到阿爾托大學錄取信(Letter of Admission)

2025/1/3 到阿爾托大學參加新生訓練

住宿申請

2024/9/9 收到阿爾托大學的申請確認信裡有相關說明，學校配合的住宿單位有 HOAS 跟 AYY 兩個管理組織，我當時兩種房源都有申請，最終申請 HOAS，HOAS 是附有家具的房型，每月會多一筆家具租借費，包含床鋪、棉被、枕頭、衣櫃、書桌等，AYY 聽朋友說是不含多數家具，每月租金會略低，但因為沒有實際住過不太清楚狀況，大家可以自己斟酌！

2024/10/1 HOAS 開放申請，填寫相關住宿需求以及每月租金上限，會由 HOAS 幫忙分配適合的房源。

2024/11/18 收到 HOAS 分配的宿舍房源，並線上信用卡繳交押金。

2025/1/2 HOAS 租賃契約是六個月，不可中途中斷，我是從 2025/1/2 住到 2025/6/30，除了一開始的押金，房租僅繳交 5 個月(6 月免房租)，可在一開始全部繳完，也可以每月繳交，因為我交換的期間台幣兌歐元的匯率變動較大，基於匯率風險每月實際台幣租金就有點落差，建議大家可以觀察匯率考慮是否要一次繳交，我都是在 HOAS 系統上以信用卡繳交，也可以請家人匯款，但聽說手續會比較麻煩！

簽證之辦理：

在台灣無法直接辦理芬蘭居留證，因此須先到芬蘭官方的「Enter Finalnd」線上申請，到達芬蘭後再實體辦理，線上需提交包含護照、入學錄取信、保險、財力證明等資料，在轉機入境歐盟地區時海關也有特別詢問，建議將居留證申請表與相關資料影印或線上儲存檔案，在過海關時可以節省說明時間！我當初是說明因為原則上還沒有芬蘭居留證(申請中)，是以旅遊簽證的方式先入境歐盟地區，但會在抵達芬蘭後前往辦理居留證，並有出示入學許可信與去回程機票。

同時在「Finnish Immigration Service」線上預約到達芬蘭後，實體辦理居留證的地點

與時間，建議能越早辦理越好，芬蘭居留證的製作期間比較長，若無居留證後續出入境都會比較麻煩，因此須注意在台灣護照旅遊簽證到期前有確實拿到芬蘭居留證，避免可能有非法居留的風險。

當初居留證申請主要參考的公開部落格：

「Let's Enter Finland：交換生申請芬蘭居留證的五個步驟！」

<https://medium.com/@peng.c/lets-enter-finland-%E4%BA%A4%E6%8F%9B%E7%94%9F%E7%94%B3%E8%AB%8B%E8%8A%AC%E8%98%AD%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89%E7%9A%84%E4%BA%94%E5%80%8B-5a6018d9513f>

接機：

不知道為什麼我申請到的這學期並沒有芬蘭學伴協助聯絡，但聽上學期的學姐們是有學伴協助接機與領取鑰匙，因此我是和一起申請上的學弟自行搭機抵達芬蘭，並前往 HOAS 宿舍辦公室領取鑰匙(當初有收到阿爾托大學交換承辦老師的信，也可以請老師協助領取鑰匙)，再自行搬進宿舍。

因為我在訂完機票後才發現入住日期是 2025/1/2，但我班機抵達時間為 2024/12/31，所以有先在芬蘭尋找飯店住了兩晚，建議學弟妹們可以先確定入住日期後再訂機票，才不會像我一樣太早到 XD





下學期交換大約會在芬蘭最冷時抵達(溫度大概都是零下十幾度)，要好好保暖~
但住在冰天雪地裡的人生經驗真的非常難忘！

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）

下學期大約分為三期課程(period iii, iv, v)，大約一期課程會是 6-8 周，在每一期課程開始前選課，總共選三次課，交換學生一開始提交的選課計畫表與後續實際選課未必要相同，若一開始沒有提交選課，但後續想修某門課程，也可以寫信給授課教授，我的經驗是大部分的教授都很歡迎旁聽或加入修課。

因為我學碩士都是地政系，交換學系也為不動產經濟的碩士學程(Master's Programme in Real Estate Economics)，因此我個人的規劃是著重參加第四期與第五期的課程，比較實務參訪的相關課程，課程中也參訪了芬蘭的複合型商旅辦大樓，了解關於他們木構造與建築設計的永續共生理念，是十分寶貴且有收穫的經驗。

個人觀察芬蘭的教學方式更著重團體合作，因此有許多和組員或教授討論 seminar 形式的課程，正式修課時個人與團體作業比例也會遠大於考試，整體而言需要投入的時間比較多，但上課氛圍蠻輕鬆愉快，普遍都是英文授課且同學教授的英文水平都非常高，基本上在溝通與學習上都沒有太大問題，教授也都很友善，樂於和學生課後討論。

學習成效上有符合我當初希望體驗國外教育的初衷，可以體會到在授課氛圍與團隊合作課程設計上國內外的差異，芬蘭教育整體會更重視團隊的產出成果，學習氛圍上也比較輕鬆，不過也基於我修的課皆為碩士學程，有來自不同背景的業界在職進修同學，為了兼顧不同背景同學，在課程之初學習內容會比較簡單，在過程中和不同背景的同儕合作溝通的經驗也十分可貴且有趣！



參訪的大樓是兼具商辦與旅館的複合型大樓，整體建築都是木構造，兼具堤壩防洪、防潮、防火的結構設計，建築設計與河岸共生，深具景觀美學。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

阿爾托大學有許多社團，在新生訓練時會有相關介紹，之後可以自行連絡社團加入，因為我在交換期間有自己的旅遊規劃，因此沒有特別參加社團，但我的瑞典室友有參加合唱團，會有校內外的表演活動與團練，也很常在房間發聲練習 XD，感覺上參加社團活動也會是很棒的交流體驗。此外，交換學生可以加入 ESN 學生會舉辦的各項活動，包含桑拿派對、晚會活動或跨國交換活動，以及到挪威或北部芬蘭的巴士旅遊行程，都是和其他交換學生交流並一起玩的好機會！

我自己參加過桑拿以及跨國交流的派對，也有體驗芬蘭仲夏節的節日活動，體驗了和不同文化背景的朋友們一起慶祝節日的熱情與氛圍，包含在仲夏節唱歌賞櫻、觀賞戴帽典

禮，在蒸完桑拿後跳進湖裡的清涼感，都讓我印象非常深刻，透過這些活動，不只有機會了解芬蘭文化，也認識了來自世界各地的朋友，這些回憶成為我交換期間十分珍貴的部分。



芬蘭仲夏節的戴帽是一種傳統儀式，象徵夏天的到來與青春的歡慶，大家會在音樂與歡笑中戴上自己的學校白帽聚會野餐，迎接夏天的開始。

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）

阿爾托大學的校區與自然環境緊密交融，樹林與湖泊遍布其中，營造出舒適清幽的學習環境，我剛好分配的住宿在校園內，芬蘭市區(Helsinki & Espoo)整體交通靠 HSL 公共交通系統串聯，遍布有捷運、火車、公車系統，從學校到市區各地與機場都算方便，只是通勤時間普遍較長，我通常都靠 google map 或芬蘭境內 HSL 系統導航，整體而言沒有太大問題。也很推薦芬蘭的 unisport 健身房，在市區有很多據點，校內也有，可以參加團體的瑜珈或有氧課，平日也可以使用器材，學生加入的會員費也十分實惠，個人覺得芬蘭的健身環境跟風氣都非常好！

住宿方面我分配到的是三人雅房房型，共用衛浴及廚房，地點在校內所以修課很方便，許多朋友分配在不同宿舍地區，但都靠近公共交通站點，聽起來出行也都十分方便，在搬宿舍的過程中也有搭過 uber 與 bolt 計程車，雖然費用較高，但預定與搭乘的過程也

都十分順利，非常方便。飲食方面，因為北歐外食價格都比較高，通常只有和朋友聚餐時會外食，順帶一提芬蘭有很多壽司 buffet，價格實惠且生魚片壽司的種類繁多，是聚餐的好選擇。日常生活會在學校的多個學生餐廳吃飯，除了 Aalto 本身的學餐，也可以到市區 Helsinki 大學的學餐吃飯，在新生訓練時也會介紹相關的菜單 app，可以查詢每周菜單，平日通常會到超市採買，自己下廚煮飯來吃，芬蘭的超市主要有 S 系統跟 M 系統，從較小的超市到量販店再到大型城市百貨，採買食物十分方便！我在交換前也會參考 DebbyLin 的芬蘭生活部落格，有許多關於生活、醫療與旅遊的分享，對於後續交換生活很有幫助！



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）

在交換期間，我參加了芬蘭傳統的仲夏節慶祝活動、桑拿派對、品嚐當地特色料理，以及夏日音樂會等豐富的文化體驗，這些活動不僅讓我深入了解芬蘭人的生活方式，也讓我親身感受到他們對於「工作與生活平衡」的重視與實踐，例如在仲夏節的節慶期間，許多家庭會前往湖邊或公園與親友團聚，生火烤肉、蒸桑拿、戴上花環並跳舞慶祝，一切充滿著與自然共處的氛圍與悠閒節奏。

此外，我也觀察到芬蘭人在日常生活中重視身心健康，例如健身房的使用率相當高，且環境整潔、氣氛自在，更常舉辦相關運動比賽，展現出良好的健身文化。讓人印象深刻的是，無論是在健身房、學校或日常生活中，芬蘭人普遍英文流利，溝通無礙，遇到的芬蘭同學與教授也都十分友好。透過與當地人和來自世界各地的交換學生一同參與這些文化

活動，我不僅拓展了國際視野，也建立了跨文化的友誼。



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？

我在申請交換的過程，社科院的協助都很有幫助，關於和芬蘭校方甄試、薦送、聯繫的相關程序都有來信告知與轉達，整體而言並無疏漏且承辦老師很友善，同時在甄試過程也有提醒可以申請社科院獎學金，或來信詢問是否有意願作為芬蘭交換學生的旅伴等，協助我提早準備交換生活，讓我對即將展開的交換生活更加有信心與準備。

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？

整體而言，我對政大及締約學校的交換制度沒有什麼不滿意，特別是社科院在申請與行政流程上的協助和回覆都很即時，讓學生可以很確實地準備交換計畫。不過，若要提出建議，我認為可以提供每屆學長姐交換分享座談會的錄影，讓不能實體出席的學生在尚未出發前就對當地學習與生活有更清楚的認識，相信這樣的補充措施，能讓交換準備更加完善順利。

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）

✚ 行前費用(紀錄台幣為主)

來回機票：約 40,000 元

交換期間保險費(swisscare)：5,739 元

住宿押金(退宿後有退回)：17,263 元(500 歐元)

政大保證金：5,000 元

芬蘭居留證費用：11,977 元(350 歐元)

✚ 期間固定生活成本：

1-5 月住宿費：81,937 元(465 歐元/月)

每月芬蘭生活費：約 15,000-20,000 元(包含食、行、用、樂等)

以上是估計個人若待在芬蘭上課的一般生活費，但因交換期間會趁假日或課間旅遊，則旅遊費用因國家與行程而異，就比較無法給平均價格。

✚ 社科院獎學金：40,000 元。

✚ 交換上課期間為 1-6 月，於 7 月中回國，總花費約 50 萬元台幣，包含個人規劃的旅遊費用。