

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： 2026/02/22 (YYYYMMDD)
2. 系級： 地政系碩士班三年級
3. 學號： 112257019
4. 姓名： 黃鼎玆
5. Email： 112257019@nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）： 芬蘭奧爾托大學電機學院
7. 交換學期：自 114 學年第 1 學期起至 114 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)

(一)機票及簽證：

於 6/9 號向金界旅行社購買 Finnair 8/20 從高雄至香港轉機往赫爾辛基，並於 1/20 號回程之來回機票。向旅行社購買之原因為持國際學生證可免費加購 23kg 之行李(共可託運 46kg)，又若發生突發狀況亦有旅行社協助處理較為保障(也可自行查詢國際學生證合作之航空公司)。註：芬蘭航空的藍莓汁很好喝，若有搭乘務必嘗試！

此外，交換前最重要的行政事項即為申請學生居留證。由於台灣未設有芬蘭辦事處，鄰近之辦事處位在香港，故大多數之交換生皆採取透過免簽入境芬蘭後再申請居留證之方式。首先，須透過芬蘭移民局的線上系統 Enter Finland (<https://enterfinland.fi>) 填寫相關資料，並繳交相關費用(450€)，再至系統中預約去芬蘭移民局的實體辦理時間。其中，請注意芬蘭移民署會要求保險理賠金額必須要能夠支付最高 120,000 歐元的醫療費用，所以在選擇保險公司的時候需要特別留意(AON/Swisscare 最常見)；財力證明的部分，2025 年規定為至少需備 800€*居留月數之金額，切記準備高於標準「一定程度」之金額，本人就因為只準備大致符合標準之金額在過海關時被刁難許久。此外，在香港轉機時我同樣在登機時因尚未取得居留證而被機組人員刁難，所以一定要準備一套說辭解釋如何入境芬蘭，避免手足無措。第二個部分是預約移民局面談時間，建議剛收到芬蘭學校方的入學許可信時，即可馬上至移民局頁面預約面談時間，網路上說時間很難預約，但本人親測覺得還好。(如果當天臨時沒辦法出現的話，最遲則需要在預約時間前 4 小時取消預約，否則將會被收 50€ 罰款)。

(二)宿舍申請：於 4/5 號申請 HOAS 及 AYY，於 6/9 收到 Hoas 的 offer (需三天內決定)

一收到 Aalto 的錄取信就要立刻申請住宿(只有 AYY 需要等入學 offer，故可以先申請 Hoas)。赫爾辛基之學生宿舍主要由民營物業公司 HOAS 以及 Aalto 學生會 AYY 負責營運。HOAS 的住宿會付基本的家具(包含在房租內)，但地點相較 AYY 較遠；而 AYY 因並未付任何家具所以租金較為便宜，但地點坐落學校周邊因此上學或去市區相當方便。我自己是抽到在 Maininkitie 4 的 Hoas 宿舍，需走路約十分鐘至地鐵站再搭地鐵至學校(總時長約 30 分)。我自己是蠻喜歡走路的，再加上地鐵站坐落大型商場內，有許多大型量販(有本人最愛的 Lidl 與 prisma)，因此生活機能我覺得相當方便，只不過去市區、機場就有一定距離(去機場要先去市中心轉車)。反觀 AYY 雖坐落學校周邊，但生活機能來上購物選擇相較就沒那麼多，許多學餐都較早關門，因此若忙到較晚可能也會找不到東西吃。依過往經驗與自己聽聞周遭朋友申請情形，Hoas 的 offer 較容易排到，請切記任何一家的 offer 都請當作是唯一的機會，也聽到很多人至開學都尚未排到宿舍。

(三)抵達芬蘭：

在收到入學 offer 後請注意你的 tutor 會透過信件聯絡交換生，他們人都很好、很願意提供交換生任何協助，也有提供接機服務。因為人生地不熟，故我請其中一位 tutor 到中央車站接我，並帶我認識市區環境還有帶我去 Hoas 服務處領取鑰匙。要注意服務處服務時間為中午 12 點至下午 3 點，若落地時間無法配合也可以請 tutor 幫忙領取鑰匙。



與 tutor 逛市區教堂



抵達當天天氣很好

(四)線上支付與 SIM 卡

在芬蘭，日常消費基本可透過刷卡完成，所以歐元不須換太多。於出國前應先確認是否開通信用卡 mail 驗證功能、國外預借現金功能以及申請預借現金密碼以備不時之需。另外，iphone 手機也請注意只能放入一實體卡的限制，若有需要請將台灣門號之 sim 卡更換為 e-sim，否則購買國外 sim 卡就只能購買 e-sim。

(五)役男長期出境核准證明：

出入境日期需與來回機票之日期一致，並且須注意跨日之情形。相關程序會在大約出發前一個星期跑完，由學校寄出，切記需影印核准證明公文紙本並於搭機時隨身攜帶！

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）

選課的流程及教學，學校會提供非常詳細的書面教學，若真的不會屆時會有線上說明會直接操作給大家看，所以不必擔心。一開始需先繳交課程預選單(study plan)，按照 Aalto 的選課標準填妥後交付國際事務中心專員簽核後再回傳，請不必擔心，此時只是讓 Aalto 承辦人員知道你有興趣的是哪幾堂課，正式選課時就算沒有全部填或者選填完全不同課程也無妨(但仍須符合 Aalto 選課標準)。Aalto 的選課系統 SISU 與台灣相當不同，SISU 系統並不會排除衝堂之選課，所以常常有正課與他堂討論課衝堂的情形，此時可預先寄信與授課教師討論或協助協調。另外一個系統是 Mycourses 就是上課教材下載與交繳作業的平台。

在交換期間，我修了三門全英語授課的課程，課程名稱分別為 Survival Finnish、Intercultural communication L、State of the World and Development D。其中，Intercultural communication 是我最喜歡也收穫最多的課程。在這堂課沒有標準答案，

所有觀點、答案都來自於小組成員之間的討論與交流，老師也很鼓勵學們盡情提出自己的想法。因為同為交換生，班上同學來自世界各地，不同文化背景所帶來的價值觀、溝通方式與思維邏輯，使每一次討論都充滿不同啟發。至學期末，更需準備一份小組口頭報告，從構想、討論再到上台呈現報告，這對我來說也是一個特別新奇的體驗！雖然這堂課十分耗費社交能量，使我每次上完課都感到身心俱疲，但我也認為它是一個鍛鍊外語表達能力、並拓展人際關係的重要媒介。透過不斷的討論與交流，我不僅提升了以外文清晰表達想法的能力，也在互動過程中結識了許多來自不同文化背景的朋友



學校學風非常自由，也對寵物非常友善
也可以帶狗狗來旁聽課程



期末報告時台下討論情形

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我本人未參加校內的社團。但 Aalto 的社團及學生組織相當熱絡，有活動之際都會在校園內張貼大量海報。在 Orientation week 也會有類似社團博覽會的活動。對於交換學生，tutor 會與大家進行連絡並通知，他們也會時常約 tutor group 的交換生們一起吃午餐或加活動，在剛抵達芬蘭之際，可能會沒有什麼朋友，所以可以善用 tutor group 的資源，它是一個很好拓展人際關係的管道。另外，有聽朋友說學校內有麻將社，這讓我非常有興趣，可惜一直沒有時間去上社課。

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）住宿：

本次交換期間住宿為 HOAS 所提供之學生宿舍，地點位於 Maininkitie 4。房型為 3 人一戶，房租為 450-480€（每間租金不一）。每人皆有獨立臥室，公共空間、共用廚房及一間衛浴。廚具的部分前房客留下已足夠日常使用，故無再添購新廚具。若無可至 Aalto 臉書二手版 Teekkari Village's Market 找找。



公共空間



獨立臥室

(二)交通：

赫爾辛基交織大眾運輸主要由 HSL(Helsingin seudun liikenne)所營運，其服務範圍涵蓋 Helsinki、Espoo、Vantaa 及周邊城市，整合了地鐵、鐵路、路面電車、公車與渡輪等運具。班次穩定、準時，車站/廂環境也相當整潔乾淨，整體使用下來非常舒適，惟若要查詢班次建議參考 HSL app 上之時間較為準確。此外，請務必善用學生優惠(即月卡，實體卡)搭乘大眾運輸，當然也可以於 HSL app 上進行購買(無須登入)，只不過缺點就是相當昂貴(據說 2026 年又漲價了…)。最後，HSL 採用分區票價制度(A-D 區)，因此再購買月卡前請先評估自己的搭乘需求。如：市中心為 A 區、Aalto 為 B 區、機場為 C 區，而我本人住宿地點為 C 區，因此我若有經常出國的需求，就得考慮購買 ABC 月票是否比較便宜(本人住家至機場需先前往市中心轉車)。若心存僥倖逃票，罰款為 100€，查票員會穿得像老百姓令你猝不及防。



(三)飲食：

由於芬蘭外食成本太貴，又離學校有一段距離、吃學餐不方便(學餐最便宜 2.95€，亦有 5.5€ 以及 10€ 以上的選擇)，因此大部分時間我都是自己下廚。食材的價格排序大致如下(便宜到貴)：Lidl = Prisma > S-market > K-supermarket > K-market > Alepa，但由於 Prisma 商品種類較為繁多，因此我大多是至 Prisma 購買。此外，因 HSL 逐漸淘汰車站內卡片充值機服務，特定 Prisma 的服務台亦提供充值月卡的服務，非常方便。此外，若想念亞洲風味，市中心內也有 KIINA、嘉禾、瑞丰等連鎖亞洲超市可供選購，但僅建議購買調味料即可，亞超的生鮮通常品質較差且昂貴。



2. 95 學餐，分量足夠，還是吃不太習慣



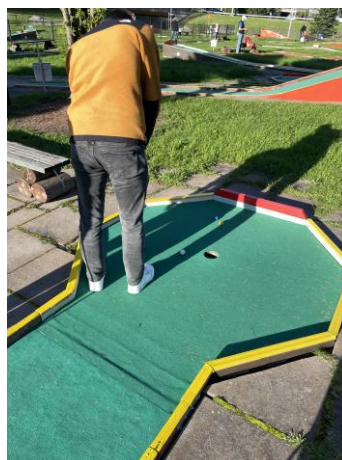
在國外能順便精進廚藝

(四)電信網路：

考量方便性，故以預付卡而非申辦門號作為網路選擇。當時主要在 ELISA 與 DNA 之間作抉擇，ELISA 之預付卡方案每月提供歐盟 EU/歐洲經濟區 EEA 14GB 用量，而 DNA 則是每日 0.45GB，最後考量我本人之使用習慣以即有較常出國的需求，認為 ELISA 之方案在使用上較為彈性，故選擇 ELISA 之預付卡方案。另外，建議第一個月可以購買有付門號的方案，若居留證需要補件或者有問題需要洽詢會方便許多。

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）

由於室友的邀請，我時常與他一同前往市區的教會參與禮拜。該教會是從原先的華人教會獨立發展而來的新教會，成員主要為華裔移民後代。對於他們，我有一種既熟悉又陌生的感覺。儘管部分文化習慣仍帶有熟悉感，例如教會在中秋節或過年期間會舉辦相關活動，保留華人文化元素，但整體氛圍與互動模式仍呈現出與我先前經驗完全不同的樣貌，使我在參與過程中持續觀察與適應不同文化脈絡下的群體互動方式。此外，我十分慶幸能遇到善良且友好的室友 Fynn 與 Tim，我們相處十分融洽，且經常一同外出遊玩，或相約一起打桌遊。透過這些日常互動，不僅讓我的交換生活更加充實，也幫助我在異國環境中建立穩定且溫暖的人際關係，使整段交換經驗增添許多珍貴回憶。



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？

整體而言，社科院在甄試、薦送與聯繫流程上安排相當順暢，資訊也大致清楚，使學生能依時程完成申請。整體行政作業效率良好，相關人員回覆亦相當即時且親切，讓申請過程相當安心與順利。

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？

問題設計已能充分引導我分享交換期間的學習與生活經驗，內容亦已涵蓋我認為重要的交換心得，故暫無其他建議。

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）行前準備費用：來回機票＋居留證申請費用約 6 萬

（二）生活費：每月主要支出為住宿與飲食居多，約新台幣 30,000 元左右可維持基本生活品質。單論飲食，若時常吃學餐或自己煮，生活成本可大幅降低。

（三）旅遊支出：交換期間曾前往塔林、波蘭、義大利、英國等地，共 30 萬左右。

（四）獎學金：本次交換未申請任何獎學金，相關費用皆自行負擔。