A. 學校簡介

芬蘭漢肯商學院（Hanken School of Economics）成立於1909年，是北歐歷史悠久的商學院之一，校區位於赫爾辛基（Helsinki）與瓦薩（Vaasa）。專注於經濟與商業管理領域，擁有EQUIS、AACSB與AMBA三重國際認證。漢肯是一所以瑞典語為主要教學語言的學校，反映芬蘭同時以芬蘭語與瑞典語為官方語言的文化背景。此外，學校提供英語講授課程及多元語言課程並與企業緊密合作，營造兼具學術與實務的學習環境，滿足學生多方面的需求。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在我選的課程中，我最喜歡的是Strategic Brand Development這堂課。這堂課如其名，就是在教品牌策略，是行銷專業的課程，而這堂課有趣的地方在於老師全部都是用芬蘭當地品牌的案例來授課，可以認識很多這輩子可能也不會知道的品牌，而從本地學生的反應也可以看出大家對那個品牌的印象，我覺得蠻有趣的。除此之外，在上這堂課之前，去超市買東西真的很無助，因為什麼都看不懂，也不認識那些品牌，但上完這堂課之後，我就知道這個品牌是賣什麼的或是我要買什麼應該要買哪個品牌比較好，也算是另類的學以致用了。這堂課的老師也是很有趣，授課的方式非常輕鬆，像朋友一樣，課堂上跟同學的互動也很可愛，像是他在期末考前還問全班說考卷出太難的話，我們會不會討厭他，被全班說絕對會。不知道是不是這樣，期末考比我想像中簡單很多，害我白緊張一場。

C. 國外研修之生活學習（課外）

芬蘭教會我最重要的一件事就是隨遇而安的精神，舉例來說，芬蘭的超市東西幾乎都寫芬蘭文很少英文，用翻譯軟體也翻不出一個所以然，所以逛超市就會像文盲一樣，只能靠直覺購物。雖然說那些日常用品跟食材什麼的長得跟台灣的差不多，但有時候還是會買到和想像中完全不一樣的東西，像是我有一次要買麵包，找到克林姆麵包很開心，結果回家吃了發現是檸檬塔麵包，整個味覺衝擊，超失望的。另外，他們的大眾運輸都蠻準時的，但偶爾還是會延遲、改道，我也遇過時刻表寫停駛但後來還是來了的情況，剛去的時候會有點不安，但久了就覺得反正最後都到目的地，就算了。無論是超市買到不是自己想要的東西，還是被大眾運輸工具搞得心慌慌，我覺得學到這種遇到這些突發狀況要保持泰然、臨機應變的態度對我未來的生活應該會蠻有幫助的。經歷過這些，不僅讓我有了很多有趣的回憶，還讓我有了現在不管遇到什麼事都能迎刃而解的信心。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

・解決事情的能力：出國交換真的只有自己一個人，什麼事都要自己想辦法解決。像是去辦居留證、學生交通卡、還有各種突發事件，像是房間的火災警報器誤想、退房鑰匙還不了等等，這幾個月下來真的有自己是個獨立的人了的感覺

・英文聽力能力：芬蘭人普遍英文都超好的，但偶爾還是會有歐洲腔很重的人，一開始會有點聽不懂，但越聽越習慣就好了

・體驗不同的文化：芬蘭跟台灣的生活步調真的差很多，芬蘭超級悠閒，我非常喜歡

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

我在芬蘭的生活都蠻順利的，加上芬蘭人英文很好，處理事情的時候不會有溝通不良的問題，所以事情都蠻好解決的。不過，在芬蘭的最後一天我要退房歸還鑰匙的時候發生了我鑰匙沒法歸還的大問題。芬蘭是一個很高科技且能夠不跟人交流就不跟人交流的國家，他們有很多自助電動的機器，例如自助結帳、自助取貨、外送機器餐車等等，因此我們歸還鑰匙也是用輸入密碼還到一個機器盒子裡的方式。而我要還的那天那個機器一直說我的密碼輸入錯誤，導致我沒辦法還，打給他們的客服，他們也沒辦法及時解決我的問題，而且我還在趕飛機，我就只好把鑰匙交給認識的芬蘭當地學生，請他幫我歸還，但因為密碼錯誤的問題，我回到台灣還是一直用 email 跟他們的客服反應，但他們都不太回覆。最後在還鑰匙期限最後一天，用同一組密碼居然成功歸還了。這件事讓我知道了出外靠朋友的重要性，現在想起來覺得萬一我沒有認識那個當地的學生，我可能到現在都還不了鑰匙，還要被罰沒在期限內歸還鑰匙的罰金，真是感謝他。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

對芬蘭本身沒有什麼特別大的文化衝擊，都蠻舒服的，但我對其他歐洲人對派對的喜愛程度感到非常衝擊。學校學生會辦的活動全部都是派對，我去參加了兩次就筋疲力盡，決定再也不參加了。本以為這樣就沒我的事了，殊不知因為我運氣太差房間抽到住在一樓，其他交換學生開完學生會辦的派對還會回到住宿續攤……非常的恐怖。在芬蘭的週末晚上，我幾乎是不得安寧的，其中一次不知道他們玩得多瘋狂，半夜四點還來敲我的房間門，我住單人套房真的被嚇得半死。我除了跟他們的噪音共存以外想不到其他解決方法，因為就算在群組反應樓管也從來沒做出什麼應對，派對的人們說下次會注意，也永遠等不到他們說的下次，所以就共存吧，該慶幸的是習慣之後我還是睡得蠻好的。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

我覺得最大的成長是學會去包容各種事情，在芬蘭遇到匪夷所思的事真的太多了，常常買到跟想像中完全不一樣的東西、輕軌每天的路線不一定一樣、叫 Uber 他會往我的反方向開最後也沒有來接我、居留證不算正式證件所以不能買酒……諸如此類的荒唐事，芬蘭教會我要去接納這些事，他們發生都是有理由的，而且最後其實也不會影響到我的結果，所以何必被他們影響呢？雖然這樣講很像馬後砲，但我一直都是很船到橋頭自然直的人，所以我其實蠻隨性的不太會因為突發的事情影響到我的心情。芬蘭讓我更加意識到保持著海納百川的心胸與態度，平淡地面對各種變化，不要糾結已經發生的事，生活好像會比較愜意開心一點。

H. 感想與建議

這次交換應該算是我第一次正式自己一個人生活，因為我的室友運十分差，所以我在抽住宿的時候非常堅定選擇要住小套房，最後成功抽到就此展開了我的獨居生活。我一直都知道我是一個很會跟自己相處的人，所以我也沒有很擔心我會很孤單寂寞，我也真的過得很開心。撇除派對人們，芬蘭真的是一個很適合生活的地方，去之前聽很多人說芬蘭人很冷漠有芬蘭距離，去了之後我超愛這種距離感的，我覺得那個不是冷漠是他們對每個人私人領域的尊重。在路上不會有人隨便跟你搭話、等大眾交通工具也不會擠一坨要上車，但當你需要幫忙時，他們一定會伸出援手，盡全力幫助你，我覺得很溫暖。總而言之，如果是跟我一樣不喜歡社交比較喜歡默默觀察別人，然後喜歡跟自己獨處的人，我誠心的推薦可以到芬蘭交換看看，那邊的天氣很好，沒有想像中冷，下雨天也少，生活步調很愜意，每天都可以感受到很和平。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

Hanken School of Economics, a distinguished institution established in 1909 with a rich heritage across its Helsinki and Vaasa campuses, proved to be an intellectually rewarding and deeply transformative chapter of my life. As a premier Nordic business school holding the prestigious triple accreditation, Hanken offered a vibrant, multicultural learning environment where English-taught courses seamlessly bridged academic theory with practical application. Among my coursework, “Strategic Brand Development” stood out as my favorite and most rewarding academic experience. The professor dynamically integrated local Finnish brands into the core curriculum, which allowed me to observe regional market positioning firsthand and academic concepts came alive. Prior to taking this class, navigating unfamiliar store brands felt overwhelming; afterward, I could actively decipher their

marketing strategies to make informed purchasing decisions, truly achieving a sense of learning for practical use. Furthermore, the egalitarian and interactive classroom culture, where the professor fostered an approachable, friend-like atmosphere, made engaging in rigorous academic study genuinely collaborative and enjoyable.

Beyond the classroom walls, daily life in Finland taught me the profound value of adaptability and the beauty of going with the flow. Living in an environment where public signs and supermarket labels are predominantly in Finnish or Swedish posed an immediate challenge, especially since digital translation applications frequently failed to capture the accurate meaning. My initial grocery shopping trips felt like navigating as an illiterate person, forcing me to rely entirely on intuition. This guesswork led to amusing surprises; for instance, I once joyfully purchased a pastry expecting a sweet custard cream bun, only to discover a sour, tangy lemon tart filling upon taking my first bite. While shocking at that exact moment, it quickly transformed into a fond, humorous memory that epitomizes the charming unpredictability of living abroad. A similar mental shift occurred when dealing with local infrastructure. While Finnish public transit is normally punctual, exceptional punctuality, minor delays and route diversions inevitably occur. I even encountered a situation where the digital timetable explicitly declared a service cancelled, only for the vehicle to arrive perfectly on time minutes later. These experiences taught me to relinquish rigid control and trust that despite sudden disruptions, I would eventually arrive safely at my destination.

Ultimately, managing language barriers and handling unexpected transit changes have built my inner resilience. I return home with an expanded global perspective and the unwavering conviction that whatever unforeseen challenges arise in my future career and personal life, I possess the composure and resourcefulness to overcome them completely.