

2019年春季芬兰阿尔托大学交流小结

2019-09-11 10:49:43

很庆幸有这个机会去到芬兰进行为期五个月的交流学习，期间我获得了与国内不同的学习体验，结识来自世界各地的朋友们，沉浸式地感受了北欧当地文化，在此为这段难忘的经历做一段总结。

因为在本校有一些专业课的期末考试需要参加，抵达芬兰已经是阿尔托大学开学一周后了。飞机降落时能看到被白雪覆盖的赫尔辛基，零下11的气温也让我这个南方人有些不适。入关则显得格外轻松，海关工作人员没有进行任何盘问，我的行李也未做详细检查，走出海关便遇到了提前等候的芬兰tutor。在我们即将搭乘通勤火车前往住处时，一个小插曲出现了一我把包含护照、银行卡和现金的钱包落在了机场行李车上，tutor急忙赶回，听到大厅正在喊我的名字，所幸有惊无险，钱包顺利拿回。可是到达公寓之后又出状况：领到了错误的房间钥匙，由于已经是晚上，我在错误的房间安顿下来，写邮件给房屋提供机构反映了这一情况，第二天被通知前往换钥匙。隔天从学校注册回家准备去换钥匙，却发现公寓大门打不开，钥匙出了问题，而室友不在家，昨晚也没留他们的联系方式。当时零下15，尝试了二十分钟还是打不开后，我站在室外给机构打电话询问解决办法，得到的答复是请开锁匠，但数十欧元的费用需要自己承担。我不愿多花这一费用，于是在附近的洗衣房避寒，隔半小时去敲门，两个多小时后等到了我的室友，终于不用再受冻。第二天去更换了公寓钥匙和房间钥匙，两周后收到他们的道歉信，机构同时赔偿二十欧元作为路费补贴。而注册后办理当地的交通卡也遇到各种问题，先是在当地迷路，后是地铁坐反方向，再是找到的服务店临时关门，辗转多次用了大半天才成功办理。一系列的不顺导致我心情极其低落，面对文化冲击和孤独处境，我在初来的一周内基本没有与人交流，在漫长寒冷的冬天夜晚更是难熬，直到tutor约我去当地一个公园游玩，才逐渐开始接触了解更多人。

初到芬兰，周围一切事物都是陌生的，从独自踏入这片土地到适应当地生活是一个较长的过程。这里主要从三个方面谈谈我的体会。校园学习与国内大学不同，阿尔托大学将一个学年分为五个阶段，其中春季学期有三个阶段，每门课根据学分高低（一学分对应约27小时的工作量）分别占一至三个阶段。我一共选了三门课，分别在不同的阶段上课，于是我有充足的时间去完成各项学习任务，压力不大。课堂形式与国内大同小异，大致有lecture、exercise、guest lecture等。在阿尔托学习的一大特点就是自由度很高，学生被给予了充足的自由来支配自己的时间以及选择课程。例如，我选择的三门课里，课程教授都不强制要求学生出勤，其中一门课甚至只要求学生参加期末考试，其余项目如课后作业、习题课、客座教授讲课都只是可选项，并不影响成绩评定。事实上，我从一位芬兰朋友那里得知，大部分的课程都不把出勤作为必做项，而他对于是否去教室上课的看法是：如果课程内容自学就容易掌握或者课堂对自己的帮助有限，则选择不去实体课堂；如果认为该门课教授的指导讲解对理解内容很有必要，便选择出勤。我个人认为这体现的是对各种需求的包容与满足，以及注重对知识的实际掌握而不拘泥于学习形式。

但是，这样一套制度的实行要达到好的效果也需要满足一些前提条件。首先，学生需要有比较好的自觉性。从我的体验来看，即使不要求出勤，大部分的同学仍旧按时上课、完成作业。其次，学校要提供能满足自学学生需求的在线课堂平台，为学生提供指导。类似于“elearning”系统，阿尔托也有一个在线课堂叫做“MyCourses”，站内有课程PPT、讲义甚至录制的实体课堂视频，为学生提供了丰富资源。

由于人口很少，人均资源相应很高，使得他们能够对学生更大程度地进行个性化培养。例如，一个两三百人的大型课堂，会配备多名助教，每人只负责给二十多名学生解疑答惑，因此学生的问题更容易被注意到并获得解答。并且这些助教在不同的时间上习题课，很大程度上避免了时间冲突等问题，学生选择空间较大。

除此之外，芬兰的考试制度也是一大特色：学生有三次考试机会，考试都安排在各个阶段末，如果首次考试成绩不理想可以再考，取最高成绩；挂科不计入成绩，再考通过即可。考试成绩公布后，老师一般会给出一些时间，允许学生前往查阅甚至拍照留存，以减少误判情况。

在这个充满设计感的校园里，没有任何两幢教学楼有相同甚至类似的结构。每一栋楼都是独一无二的设计，各具特色。可能源于对个人空间的重视，校园内有充足的地方供学生自习，即使是在期末季也不会出现数十名学生挤在一个教室里自习的情况，这对于喜欢独自自习的我来说再好不过了。除普通上课教室在工作日全部开放外，学校内一个大型建筑Vare是全天24小时开放的。该楼是艺术建筑学院、商学院的上课地点和办公楼，和校内其他公共楼一样，有学生食堂、休息沙发、简易厨房、咖啡机以及学生免费使用的打印机，满足各种需求。

“约自习”是学生们校园生活中特别重要的一部分，我在课堂上结识了一些国际生朋友，他们来自法国、德国、新加坡等各个国家，群里每天都有人在寻找小伙伴一起自习。校内有大量能够容纳几人的小房间，所以也不用费劲寻找合适去处，随处可见的是三四人围在一张桌上交流。我偏爱一个人学习，但有时也会加入他们，或是讨论一些课堂问题、或是玩一些小游戏，相处得很愉快。

日常生活 芬兰人的内向性格很出名，比如网络盛传的“公交站台排队时相互间隔2米”现象。虽说有些夸张，但他们的确很注重私人空间，在公共场合总是很安静，不影响他人。公交车座位旁密密麻麻的“stop”按钮也是芬兰人“社交恐惧症”的一种体现。但这份内向在桑拿房里就完全变了样--桑拿是芬兰的国粹，“sauna”这一单词即来自芬兰，几乎家家户户都会有桑拿房（不论是公用的还是私人的），大家挤在一间80的小木屋里，蒸几分钟又冲到雪地里，来回数次，当地人认为这样能够促进血液循环，并且男女全裸混蒸也让初次接触桑拿的人有些震惊。在当地，无论什么季节，所有娱乐活动（无非是喝酒、聊天）最终都要归结到蒸桑拿。有趣的是，桑拿房内80的温度许多芬兰人仍觉得太低，而夏天室外25就足以让他们抱怨太热（不过蒸桑拿是不分季节的，夏天也会蒸）。

在芬兰时，最想念的就是国内的食物了。当地人以米饭和土豆为主食，配上各式的酱和糊，外加全麦面包与牛奶，初尝时很难称得上美味。而夏天时各式各样的新鲜浆果可以在海边集市和各个超市买到，其中蓝莓是一大特色。芬兰一家百年食品公司Fazer生产的巧克力特别受欢迎，其中最经典款Karl Fazer据称是唯一一款用鲜牛奶做成的巧克力，味道很好，价格亲民。在芬兰绝大部分食品的价格要远远高于国内，尤其是蔬菜类，有些甚至比鸡肉还贵，这是芬兰特殊的寒冷环境造成的，蔬菜大都由其他国家进口。但也有一些例外，比如牛奶。芬兰的鲜牛奶不仅质量好，价格还便宜，一升半脱脂牛奶只需一欧元左右。另外当地的鸡蛋也挺有意思，被称为“可追踪性”最高的食品，每一颗蛋都拥有自己的编号，并且根据母鸡养殖方式的不同会有不同的编号开头，相应地价格也不一样，供消费者选择。具体来说，‘0’表示绿色有机鸡蛋，母鸡有足够大的空间可以自由活动，并且在适宜的时候被放到室外活动，而给其投喂的饲料也必须是有机；数字‘1’‘2’‘3’则分别表示走地鸡蛋、室内养殖鸡蛋和笼养鸡蛋。

关于住宿，阿尔托大学本身并不拥有任何学生宿舍，学生公寓由其学生会Ayy和市内一家非营利性组织HOAS提供，学生能够享受到市场价半价的优惠。这两家机构提供多种类型的公寓给学生选择，后者根据需要自行申请。由于去芬兰之前并不熟悉赫尔辛基，我对于所申请公寓的地理位置没有很在意，到达之后发现从公寓到学校需要40分钟路程，由公交换乘通勤火车，于是感慨国内学生能住在校内是多幸福的事。

不仅住处可能距离学校很远，而且学校食堂也并不是每天都开放。芬兰社会保险机Kela给包括交换生在内的大学生提供优惠午餐，学生以2.6欧元就能享受一顿营养午餐，远低于一般餐厅动辄十欧元的价格。但是这些学生餐厅只在非节假日的周一至周五提供午餐和晚餐，其余时间需要自己做饭。这对于之前每日三餐都在复旦食堂吃的我来说是一大挑战，于是照葫芦画瓢跟着网上教程做饭，味道自然是一言难尽。好在交换时间长达半年，有充足的时间练习；坏在交换时间只有半年，刚学会一些就要回国。市中心有几家亚洲超市，可以买到很多中国食品，也暂时缓解了我的思乡之苦，中国餐馆自然也是有的，但十几欧元的价格对于学生来说还是消费不起，不能够经常去。

这也让我想起了芬兰语。去之前曾在对方老师的建议下在线学习了一个月芬兰语，后来遇上期末季便没有继续学下去，原本还有些遗憾。然而到达芬兰后，学校安排的tutor告诉我如果在那边只待半年的时间最好不要学习芬兰语。首先是很难学会（芬兰语属于乌拉尔语系，与汉语和英语有较大不同），可能学了半年会一些基本交流之后便回国了；其次在赫尔辛基完全可以用英语与人交谈，没有必要学会芬兰语。比较有意思的是芬式英语里有些人会把字母‘r’读成芬兰语中的弹舌音，初次听起来可能让人摸不着头脑。

出行方面，赫尔辛基拥有完善的公共交通系统，包括公交、地铁、火车、电车和轮渡等。虽然只有两条地铁线路，但多条短距离通勤火

车较好地满足了人们的交通需求。同时，赫尔辛基规模较小，在市区内步行去目的地也完全没有问题。另外在当地很少出现交通拥堵情况，各个公共交通工具都很准点，人们使用一款“HSL”手机app查看时刻表、购票等，无需提前在公交站台等候很久。中国留学生经常开玩笑地称赫尔辛基为“赫村”，因为它相较于国内北京上海等城市而言，的确太小了，小不仅体现在地理范围上，当地人口也不多，芬兰全国才五百五十万人，不及上海的四分之一。来到芬兰后不久，我加入了校内的一个学生组织Guild of Physics (GOP)，类似于院系学生会。在阿尔托，每个Guild都有自己的活动房间，供成员们日常学习娱乐，也能作为一些活动的举办地。以Guild of Physics为例，房间内有厨房、自习室、电脑间以及游戏区，我和朋友们经常约在这里吃早餐。

每年五一劳动节举办的“Wappu”可以说是当地最大的集体活动了，气氛甚至浓于圣诞节。在4月29日，大学生们穿上属于各自Guild的外套，聚集在市中心，在乐队的伴奏下给那里的女孩雕像Amanda进行清洗，并实时直播，周围一小片区域甚至电车公交停运，拥挤程度不亚于春运，一些学生甚至会爬上公交站台观看这个仪式。不仅仅是大学生，社会各界人士也会加入这场活动，许多人戴上他们高中毕业时被授予的白帽子，来到这里一起庆祝。当晚则是一个不眠夜，校内各处举办party，学生们畅快饮酒，很是愉快。

在交换的准备阶段，我了解到当地气候寒冷，甚至可能达到零下20，于是特意准备了很多厚毛衣备用，然而在漫长的冬天里却用得不多。芬兰有完善的供暖系统，室内几乎是恒温的（大概二十多摄氏度），所有的公共交通工具里都有暖气，完全不用担心着凉。芬兰人进门便脱外套，所有楼里都会有一个区域专门用来存放外套，大家在室内一般只穿一件单衣，而我的新加坡室友则长期在家里穿T恤衫，尽管外面冰天雪地。不过如果长时间待在室外就的确需要穿得厚实一些。

自然环境 芬兰的森林覆盖率高达百分之七十，空气清新，环境优美，同时境内有大量湖泊，芬兰因而被称为千湖之国。当地人很重视垃圾分类，崇尚使用可再生资源，后一点也体现在了各大设计师的作品当中。不时有学生在周五组织罢课活动到芬兰国会大厦面前抗议，要求政府对延缓气候变暖的趋势做出实际行动。和大多数欧洲国家一样，冷的自来水是可以直接饮用的。北部地区Lapland有一部分处在北极圈当中，能够看到极光现象，每年都有大量游客前来追寻北极光。同时全球唯一官方认证的圣诞老人的故乡也坐落于Lapland的Rovaniemi，当地依托极寒天气发展了独有的哈士奇雪橇和各种滑雪项目。由于特殊的地理环境，芬兰冬夜漫长而夏夜短暂，在稍北部地区还会出现“极昼现象”，即午夜十二点太阳仍在地平线上，24小时都是白天，房间内需要有较厚的遮光窗帘才能保证良好的睡眠质量。当地也有许多有名的旅游景点，例如市区内的白教堂，常有当地人在此举办婚礼；赫尔辛基以南的一座小岛被称为芬兰堡，是250年前的一座海防军事要塞，多处遗址包括炮台、军营等都得到保留，岛内还有许多军事博物馆，让人了解关于这座小岛的一些历史。

总的来说，这是一段丰富而有意义的经历，既在不同的学习环境中收获了专业知识，还领略了芬兰的风土人情，视野得到了拓宽。最后讲一件趣事，离开的前几天，我在教学楼Vare自习时，穿的是学校的校名卫衣，一位芬兰小哥走到我面前，指了指我胸口的校徽，竖起大拇指告诉我“Nice sweater！”然后居然用标准的中文说出了我们学校的名字并夸赞了一番，那一刻我由衷为母校感到自豪。