

# salpaus

Koulutuskeskus | Further Education

## 交換學生指南



## 目錄

歡迎來到拉赫蒂與 Salpaus! Welcome to Lahti and Salpaus!

抵達拉赫蒂 Arrival to Lahti

住宿 Accommodation

行動電話 Mobile phones

工作學習的開始 The beginning of the on-the-job learning

學生証 Student card

國際學生證 ISIC-student card

商店 Shops

旅客中心 Tourist Information Office

健康保險 Health Insurance

突發疾病及事故 Acute illness or accident

圖書館 Libraries

連絡資訊 Contact information

附錄 1 Forenom 公寓預約申請表 Reservation form, Forenom

## 歡迎來到拉赫蒂及 Salpaus 學校

### WELCOME TO LAHTI AND SALPAUS FURTHER EDUCATION!

拉赫蒂是一個有 10 萬多居民的城鎮，位於赫爾辛基(芬蘭首都)以北 100 公里處。拉赫蒂的中心位於 Salpausselkä Hills 形成的碗狀山谷中。它位於 Lake Vesijärvi 湖畔，是通往芬蘭湖區的門戶。內陸水道主宰著這裡的景觀。拉赫蒂是該地區的工業和商業中心。它在全球廣為人知的如家具、服裝、電子和重型機械，同時也有著全國知名的啤酒、軟性飲料、烘焙產品等等。大多數 Salpaus 校舍位於拉赫蒂的周圍，但 Salpaus 在鄰近的 Orimattila 市，Heinola 市和 Asikkala 市也有辦公場所。



## 抵達拉赫蒂 Arrival to Lahti

從[國際赫爾辛基 - 萬塔機場](#)可以搭直達巴士連接拉赫蒂。拉赫蒂之旅大約需要一個半小時。赫爾辛基 - 萬塔機場的長途巴士每小時出發一次，行程只需大約一個小時二十分鐘。請查看 Matkahuolto 網站上的時間表 ( 英文 <http://www.matkahuolto.fi/en/> )。車票可以從長途巴士司機處購買。

**環形鐵路線**將長途鐵路旅行與航空運輸聯繫起來，輕易的將赫爾辛基萬塔機場連接到芬蘭全境。火車從赫爾辛基萬塔機場到拉赫蒂大約需要 50 分鐘- [這裡查看時間表](#)

## 拉赫蒂住宿 Accommodation in Lahti

我們的外國學生主要住在鎮中心的 Forenom 宿舍。旅館的水平很好。Forenom 在共用房間的住宿價格為 80€/週或 320€/月/人。如果你一個人，房間將花費 125 歐元/週。您必須在抵達 Lahti 之前一個月預訂 ( 附錄 1，將表格發送至 [varaukset@forenom.fi](mailto:varaukset@forenom.fi) )。有關 Forenom 的更多信息，請參閱 [www.forenom.fi](http://www.forenom.fi)。

### 拉赫蒂旅館 Hostels in Lahti:

Forenom Accommodation Service

Tel. 09-4250050, [www.forenom.fi](http://www.forenom.fi)

#### 2-4 人共宿:

1-7 天每晚歐元\$24.75

7-21 天每晚歐元\$22.00

21 天以上每晚歐元\$18.70

#### 單人一間:

1-7 天每晚歐元\$44.00

7-21 天每晚歐元\$39.60

21 天以上每晚歐元\$34.10

### 其他旅館 other hostels in Lahti:

Matkakoti Patria Hotel

地址: Vesijärvenkatu 3, 15100 Lahti

電話: 03 -7823783

[Info.patriahostel.fi](mailto:Info.patriahostel.fi)

LIT huoneistohotelli

地址: Vesijärvenkatu 26 , 15140 Lahti

電話: 03-876888

Huoneistohotelli Lahden Koti

地址: Karjalankatu 6, 15100 Lahti

電話: 03-7522173

## 行動電話 Mobile phones

交換學生至 R-kioski 的購買預付費手機卡比使用自己的門號便宜。請諮詢您的顧問/導師學生以獲取更多信息。芬蘭預付費卡在所有最新的手機型號中可能無法正常運作。

## 工作學習的開始 The beginning of the on-the-job learning

你需要同意你的顧問第一次見面的地方。您的導師和工作場所主管將處理與在職安置有關的任何實際問題。您的導師將訪問您的培訓場所（按照約定）。

## 學生証 Student card

您可以向學習事務辦公室索取學生證（地址：Ståhlberginkatu4C · 1 樓）。要獲得學生證，您需要在辦公室出提供一張您的護照照片。學生證可以讓您在拉赫蒂地區的短途巴士交通、一些商店、游泳館等處獲得折扣。學習事務辦公室服務時間為於週一至週四的 8:00-16:00 和週五的 8:00- 14:30。

## 國際學生証 ISIC- Student card

ISIC 卡是一張國際學生卡，為學生提供世界各地的折扣和其他福利。該卡給持有人國際學生提供折扣的優惠，如住宿服務，飛機票以及各種活動和博物館。許多航空公司甚至為持有人的丈夫/妻子提供折扣。相關優惠訊息您可以在 [www.isic.org](http://www.isic.org) 上找到。ISIC 卡可在芬蘭的 Kilroy Travels -

ravel 代理處訂購，電子郵件：[destination.sales@kilroytravels.fi](mailto:destination.sales@kilroytravels.fi)。您應該通過電子郵件或傳真您的學生證掃描檔或帶有學校印章的學習證書發送到 Kilroys 辦公室。請在抵達芬蘭之前訂購 ISIC 卡。

## 商店 Shops

Siwa 和 Lidl 是便宜的食品店。Trio 是一個大型購物中心，提供各種服裝和鞋店，咖啡館，餐館等（通過 Aleksanterinkatu 的主要入口。）

## 遊客中心 Tourist information office

LAHTI REGION OY

網址: <http://www.lahtiregion.fi/en>

地址: Aleksanterinkatu 18

電話 +358 0207 281 760 [info@lahtiregion.fi](mailto:info@lahtiregion.fi)

## 健康保險 Health and insurance

Salpaus 學校護士 Riitta Arkimies 女士將協助解決健康問題。在周一至週五的辦公時間 8:00-11:00（地址：Svinhufvudinkatu 2 A，電話: +358 3 828 5703）可以與她聯繫。此外，還有公共衛生保健中心（芬蘭語：terveyskeskus）和醫院。你通常必須預約看醫生。護士通常無需預約。費用因地而異。衛生保健中心通常在前三次看診都會收取 13.80 歐元的費用（在一年內）。這些初始費用後，約診是免費的。歐洲醫療卡為您提供與芬蘭居民相同的公共醫療保健，並且該卡在每個歐盟成員國均有效。請在離開前聯繫您自己的醫療保健管理員以獲取該卡片。該卡是免費的。公共衛生保健的替代方案是私人衛生保健中心：對患者而言，這些服務的成本稍高一些。17 歲以下的人士可免費享受牙科保健服務。如果您有來自 KELA 的健康保險卡，這將允許您減少一些牙科治療。在牙科緊急情況下，所有外國人都可以到醫療中心的牙科診所。在醫療緊急情況下，請聯繫最近的醫療中心或醫院急救單位。我們建議學生為自己休閒時間購買自己的保險，並了解派遣學校為交換學生提供的保險。

## 衛生保健諮詢中心 Health Care Advising Centre

週一至週五 7:30-18:00

週六至週日及公眾假期 7:30-15:00

醫療和公共衛生護士將接聽電話並評估進一步諮詢的必要性。聯繫電話 +358 3 818 9120. 如果您沒有使用給您的預約時間，我們將向您收取預約，並且不會取消預約，您將被收取 33,90 歐元的費用。

## 突發疾病及事故 Acute illness or accident

平日週一至週四 8:00-16:00，週五 8:00-15:00、晚上 16:00-23:00 以及週末和節假日 8:00-23:00

拉赫蒂市醫院急診

地址: Harjukatu 48。保健中心值班醫生電話: +358 3 818 2551。

晚上 22:00-8:00

Päijät-Häme 中央醫院/急診

地址: Keskussairaalankatu 7,15850 Lahti。電話: +358 3 818 818 2551

費用：27.50 歐元。

## 緊急事故請撥 112

## 圖書館 Libraries

若須借閱書籍或其他資料，您需要從您想要使用的圖書館獲取圖書證。拉赫蒂應用科技大學圖書館和職業學生校園圖書館可使用同一張圖書證。拉赫蒂市圖書館則需要另一張圖書證，它提供從小說到科學的各種文學作品。您需要填寫一份表格並出示一些身份證明（例如護照）才能獲得圖書證。除了紙本資料，圖書館還提供具有現代信息搜索應用程式的電腦、用於獨立學習的安靜學習場所以及用於小組工作的房間。您可以免費獲得服務。

- 拉赫蒂應用科技大學圖書館 ([www.phkk.fi/engl/library](http://www.phkk.fi/engl/library))

- Fellmannia 資訊中心

地址: Kirkkokatu 27,

電話: 03 – 828 3880

周一至周五 8:00 -18:00 , 週六 10:00 – 16:00, 週日公休

- 校園圖書館, 地址: Paasikivenkatu 7, 電話: +358 3 82 810.

主要書籍: 商業文學、設計、科技

- 社會和衛生保健圖書館, 地址: Hoitajankatu 3, 電話: +358 3 82 778.

主要書籍: 社會和醫療保健文獻

- Kannaksenkatu 22 圖書館, 電話: +358 3 828 2851.

主要書籍: 藝術與設計文學

- Heinola 商業研究學院圖書館, 地址: Opintie 2, Heinola, 電話: +358 3 828 5009.

主要書籍: 商業文學

- 拉赫蒂高等教育圖書館, 地址: Vapaudenkatu 23, 電話: +358 3 812 5420.

課程資料、歐盟相關信息。更多訊息詳見 <http://libguides.lamk.fi/library>

拉赫蒂市立圖書館, 地址: Kirkkokatu 31, 電話: 358 3 812 511.

為所有拉赫蒂居民 ( 包括交換生 ) 免費提供一般文獻、報紙和期刊以及音樂。更多訊息詳見 <https://lastu.finna.fi/>.

更多 Salpaus 學校訊息 [www.salpaus.fi/english](http://www.salpaus.fi/english)





# Salpaus Further Education

## **Contact information of arriving person** (\*all the fields have to be filled in)

\*Name: \_\_\_\_\_

\*Citizenship: \_\_\_\_\_

\*Sex: \_\_\_\_\_

\*Academy: \_\_\_\_\_

\*E-mail: \_\_\_\_\_

\*Tel: \_\_\_\_\_

\*Date of check-in: \_\_\_\_\_

\*Date of check-out: \_\_\_\_\_

\*Arriving person      \_\_\_ will pay the rent him/herself  
                                  \_\_\_ will not pay the rent him/herself

## **\*Contact information of payer, if not the same as arriving person:**