

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

斯德哥爾摩經濟學院（Stockholm School of Economics，簡稱 SSE）是瑞典商學領域的頂尖學府，在 2021 年的英國金融時報（The Financial Times）評比歐洲商學院中，SSE 在全球 95 所學校中排名第 22 名，學校國際化程度高，學生多來自世界各地，於東京、里加、聖彼得堡與赫爾辛基皆有分校。著名的 CEMS 學程（the Global Alliance in Management Education）在每個國家僅有一所學校做為代表成員，而 SSE 即是瑞典的代表學校，在商學領域的優秀表現亦顯現於 SSE 的緊密的產學合作關係與豐富的校友資源。

學校的學期分成 Period one 和 Period Two，一個 period 包含七週的課程，我一共修了三堂課。

第一堂是由 The Swedish Program 開設的選修課程：Comparative Public Policy: The Swedish Model，這門課一週上兩次，每次一個半小時，皆為實體課，貫穿 P1 和 P2，學分數為 7.50 ECTS。課程核心主要分成兩大部分，第一部分是介紹分析理論架構，如：效益主義、自由主義、能力取向的正義觀等，第二部分則是以瑞典福利國家為圓心，向外延伸不同領域的公共政策討論，如：與性別平權相關的育嬰假與工作福利政策、國民健康政策、福利國家之下的市民社會等等。課程進行方式是以 lecture 及 policy lab 組成，教授會以引導式的方式引導同學發表個人看法，也有特意設計讓同學一起激盪想法的時間。這堂課沒有考試，評量方式是兩份個人書面報告（以所學理論的框架分析公共政策）、一份兩人小組的書面報告以及一次三個小組分別與教授的座談會。

我很喜歡這堂課的內容，也在其中學習到很多，教授的教學方式不算有趣但內容很充實，也很在乎學生感受與回饋。但在與其他修課同學討論課程時，我們都感覺前半部分介紹理論框架時的速度太快、也不夠深入，無法充分理解理論的核心，而理論內容正是作業所需，因此導致我們在寫作業的時候都很困擾。另外，後半部份討論各式公共政策的內容縱然非常有趣，但實際上跟小組作業幾乎無關，所以常常有在課堂上所學與自己需要產出的內容無法對上的感受。

第二堂是在 P1 修習的 Applied Marketing Theory，第三堂則是在 P2 修習的 Marketing in practice，兩堂都是行銷相關課程，授課架構也頗為類似，所以在此一起說明。這門課一週三次，每次約兩小時，因為人數較多，沒有足夠所有人保持社交距離的教室，所以都是線上課，學分數分別都是 7.50 ECTS。上課課程會依據不同單元有不同領域的授課老師，P1 和 P2 結束時各有一次考

試，每週皆須繳交小組作業，不一定每一次作業都會計分，故份量也不大相同，P1 和 P2 兩門課的內容前後承接，主題包含：value proposition、business ecosystem、service-dominant logic、customer experiences, satisfaction and loyalty、market communication、international marketing strategy。

這堂課需要閱讀大量文本以及小組討論，且每個單元各自獨立，都有不同的理論重點與分析方法，短時間內可以認識許多專業領域的主要核心，也能體驗到不同教授的教學風格。由於高比例的小組作業，組員也是這堂課的重點之一，聽聞同學遇到很糟糕又可怕的組員，會在線上吵架或是直接擺爛。但我自己遇到的組員都是天使，分工與討論過程都很愉快，所以更加感謝這一切！

二、生活及文化交流

學校的學生會叫做 SASSE，網站的行事曆上會公布近期活動，建議可以參加一開始學校舉辦的 orientation day 幫助國際學生可以了解 SSE 的制度和生活資訊，包含 mecenat 學生證、醫療健康資訊等等。Exchange student banquet 也是一個熱鬧的迎新餐會。另外，我也參加過 sustainability committee 的泛舟活動，早上先參加海洋科學中心的導覽，下午在河道上泛舟，是非常有趣的體驗。Sport committee 也會定期舉辦各種不同類型的運動練習，像是排球、籃球、拳擊等等，可以視情況加入。另外，也可以多多關注 lunch lecture 的資訊，一次演講大約一小時，而且前三十名報名還可以有免費午餐，我個人很喜歡這個活動哈哈。

飲食方面：瑞典外食餐廳的話通常都是台幣 300 元起跳，所以我通常是到超市採買食材再自己料理，常見有 Lidl、Willy's、ICA、Hemköp、COOP，產品種類和品牌滿不同的，整體來說 Lidl 的價位是最便宜的，但陳設就比較隨興一些，我自己覺得去超市尋寶滿好玩的，偶爾會撿到一些特價即期品，多逛逛就能找到自己喜歡和習慣的超市。斯德哥爾摩市區有亞超（Oriental Market、AM store），但道地的台灣食物也不太多，我自己沒有很常去。比台灣便宜的商品絕對就是櫛瓜、牛奶與燕麥奶，牛奶真的比水便宜，可以把握在這裡的時間多吃。

穿著方面：我自己本來就不太怕冷，瑞典的建築物室內都有暖氣，把握洋蔥式穿搭準沒錯，發熱衣好用，保暖的手套也很重要，可以到瑞典再買衣服。另外，若有要去積雪較厚的地方，鞋子的底要高一點，鞋面要防水。雖然斯德哥

爾摩偶爾會下雨，但規模都只是台灣的毛毛雨等級，路上很少看有人撐傘，都是把外套帽子戴上而已。

住宿與交通：這次交換是住在離學校 100 公尺左右的 Saltis 宿舍，距離中央車站只有兩個地鐵站的距離，交通很便利，我大多都走路，我覺得瑞典的道路對行人還滿友善的，也能購買交通卡儲值使用，或下載 App 購票。剛開始抵達 Arlanda 機場到學校的路程，可以搭乘 Arlanda Express 或彩虹巴士（Flygbussarna），建議提早用 App 購票較便宜，如果要買學生票的話記得要攜帶學生身分的證明文件。

文化交流：

瑞典人走路速度滿快的，穿搭風格簡約，以黑、白、灰、深藍色系為主，大家的英文程度真的都很好，但第一句話都是講瑞典語，因為大家會先把你當成瑞典人或懂瑞典語的人，不會預設立場。

常常可以觀察到一些育兒友善的設施，很多公園綠地，積雪的時候會看到小朋友坐滑雪塑膠板玩耍，也可以看到很多跑者，人行道上垃圾桶的密度很高，幾乎隨處可見。

我覺得在斯德哥爾摩散步很幸福，隨便走走就有湖有河，不愧有「北方威尼斯」之稱，視野廣闊真的很療癒，也有不少小山丘可以眺望風景，先推薦 SSE 後面的 Observatorielunden，天氣好的時候可以欣賞到絕美的天色。

最後，瑞典的汽車都會禮讓行人，就算我已經停下腳步，駕駛還是會以手勢示意：「您先請。」也因為車流量不大，所以行人過馬路的方式是「沒車就過」小綠人只是參考，或是車真的太多的時候才會使用的工具。

三、交換需注意之事項

在瑞典待半年沒辦法取得人口號（personal number），生活上有些不方便，例如無法申辦月租型電信、銀行帳戶、超市會員，也不能使用支付工具 swish，但還是會有折衷辦法，一點點小麻煩還能接受。

來瑞典之前有先在台灣購買歐洲網卡，給自己一些時間緩衝與適應。後來我使用的電信是 Vimla，純虛擬的電信服務，可以先購買一般方案之後，透過線上聯絡客服人員，上傳自己的 mecenat 學生證之後，客服就會手動把我的方案改成學生方案，客服回覆很詳細且態度很好，三到五天後就會寄來 sim 卡，電信服務的訊號也都一直很好，唯一缺點就是若沒有人口號就不能使用 EU

roaming，所以只能在瑞典國內使用，不過整體來說我還是非常推薦！另外我也用過 Lyca mobile，價格相對其他 comviq、telenor 低許多，亦能使用 EU roaming，但缺點是客服態度不太好，也很容易出包，如果要使用的話記得要做好心理準備。

瑞典幾乎不用現金了，只有超市會收，如果辦好手機之後就可以申請虛擬銀行 Revolut，跟同學分錢時會需要用到。建議在出國前先在台灣辦好信用卡，挑選國外消費回饋數較高者，並且向銀行人員確認好出國消費是否有 pin code、線上刷卡時 OTP 密碼如何寄送等等，有些驗證程序在台灣先處理好會順利很多。

瑞典的公共廁所常常需要收費，百貨公司和地鐵站的也要錢，如果在外有需要的話可以去 Espresso house 或 Max burger 借用廁所，或者是博物館通常也都會有廁所。如果臨時需要 wifi 的話，可以去超市、咖啡廳或是 7-11 外頭連接訊號應急一下。