

生活報告

一、學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院 (Stockholm School of Economics, 簡稱SSE) 是位於首都斯德哥爾摩瑞典商學院的最高學府。該學院在瑞典當地和國際上享有卓越的聲譽，並以培養高品質的商業和經濟學人才而著稱。SSE 和瑞典及國際上許多知名的大企業保持著密切的聯繫，校內設有學士、碩士、博士的學位，並且在歐洲多個國家設有EMBA 項目，該校以金融碩士、管理為翹楚，行政管理項目更是連續20年被評為北歐第一名。此外，該校和國際上許多知名大學都有著夥伴關係並設有交換生的學程計畫，使得不同國家的學生和文化得以讓學院的風氣、文化更加的多元和豐富。斯德哥爾摩經濟學院每年為國際知名投資銀行、私募基金、創投基金、管理顧問公司和大型財務領域公司提供大量的優秀商業人才。

瑞典學制將一個學期分為兩個period，一學期修30ECTS, 7.5ECTS 等同於台灣一堂3學分的課，所以總共要修四堂課。政大規定的最低選修學分是20ECTS, 我個人選了三堂課：

- Period 1

1. 108 Business English Essentials

這堂課的內容非常豐富，有點像ETP的課一樣，旨在教授學生如何學會實用的商業英文技巧，並透過練習再修正的方式，重新審視自己的不足，並達到提升整體英文能力的效果。每個禮拜會有兩堂課，且每週都有固定的回家作業，讓我們時刻保持對英文的熟悉度，能夠更靈活的運用英文在商業職場和日常的會話當中。前幾堂課的教課內容較為基礎，從簡單的上台自我介紹到電子郵件的撰寫，以循序漸進的方式，讓我們勇於用英文和其他人溝通和表達。到了中間的課程內容越來越專業，且困難度也逐漸增加，我們會開始撰寫個人的履歷表和求職信，並且設想自己未來以後可能會從事的行業，藉以撰寫出一封符合我們自己的個人履歷表。除此之外，課程中還有product pitching 非常的有趣，同學們會選擇一個產品去介紹，並且運用自己的創意和巧思去說服顧客購買我們的產品。到課程的後面，我們會開始撰寫專業的商業報告，透過觀察一部電影，一篇文章，或是一間公司的財報，去寫出我們的分析報告以及從中獲得的收穫，整體來說，是一堂有努力就能有所收穫的一堂課。

2. BE152 Management : Operations

這堂課的內容主要在讓我們了解管顧業如何運用各種模型和方法來幫助顧客分析公司內部的情況，並藉由處理問題來改善公司的現況。整個課程的內容連結 BE153 Management : Consulting and Change 讓我們可以充分的從諮詢、分析問題和提出解決方案，更加的瞭解管顧公司的分析方法和可以為顧客帶來什麼樣的幫助。課程中老師會先將同學分成若干個組別，每一組會有5-6個人，為了增加多元性，老師會將每個留學生分到和當地通學一組，激發出不同的思考創意。和我一組的有一位新加坡人和四個瑞典的同學。在選擇完組別後，我們會從30幾個公司中選擇我們想要配合的公司，作為我們這堂課和BE153的合作對象。我們分配到的公司是Assa Abloy 是一間國際性的鎖公司，課程進行的階段，我們會和他們進行接洽，並將在課程中學到的知識和方法套用到我們的企劃中，找出公

司的不同部門間存在的問題。課程的通過門檻主要有小組報告、個人報告、期中報告和考試，且每項分數都必須要通過他設定的通過門檻才算合格。

- Period 2

3. BE153 Management : Consulting and Change

這堂課主要是銜接BE152 的課程內容，我們會和組員將我們在上一堂課做完的分析報告進行統整，並且進一步分析公司內部的人事狀況，以制定出符合現況的解決方案。合格門檻和BE153 一樣，每個報告和考試都必須通過及格的門檻才算合格。

二、生活與文化交流

生活方面，在我們印象中北歐國家的消費水準會比我們高上許多，但生活半學期以後，我的心得是要依不同種類的商品和服務而定。瑞典的超市主要有三家LIDL,ICA,COOP，其中我最常去的店是lidl，整體來說，食物像是馬鈴薯、洋蔥等等的根莖類食物和奶製品，價格略低於台灣，但像是葉菜類，肉類等，價格卻比台灣高上許多。餐廳的部分我自己大概只有吃過3-4次，因為瑞典的勞工薪水大概是台灣的3倍左右，相對的餐廳的價格也比台灣高上許多。交通的價格更是台灣的好幾倍，以機場快綫為例，搭一趟價格大概是台幣500元左右，搭巴士的話也大概要300元左右。日常用品的話，我主要會去IKEA購買，位在市區的IKEA 離我住宿的地方大約只有10分鐘的路程，非常方便。價格方面，大約和台灣的價格差不多，甚是更便宜，非常適合選購各式餐具或是寢具等物品。

住宿方面，再去交換前，學校會寄信給我們，並提供我們選住宿舍的途徑，我們交換生能選的住宿主要有三種，Saltis,Lappis,Häggvik三種，我自己選擇的是Saltis，他的價格是裡面最便宜(4700 SEK 大約是13000台幣)也是離學校最近的，離學校大約只有一分鐘的路程，非常方便！但有一個小缺點是Saltis 的房間是雙人房，如果沒有辦法接受和其他人分房的話可能就不適合，以我自己為例，我的室友生活習慣非常糟糕，也讓我在住宿期間有許多不愉快的經驗，所以希望以後來交換的同學在選宿舍之前，可以好好的思考宿舍的選擇。

校園生活方面，我們留學生的選課方式和當地學生是完全相同的，也可以充分體驗到瑞典學習方面注重的專業性和產學結合。我們留學生在開學前會舉辦welcome party，這個活動強烈建議各位同學都要參加，他會帶領我們參觀學校的環境，了解當地學生的文化，例如，SASSE(學生會)下面有不同的分會和組織，涵蓋有關運動、科技、媒體和啦啦隊等等的學生自發組織，讓學生們在課餘時間也有不同的活動可以擴展視野，體驗當地的生活。在期中的時候，學生會有舉辦極光團的活動，從學校附近出發，開車載同學們去北極圈內看極光，整體的感覺很棒，價格也會比市面上便宜許多(學校好像有補助)，強烈推薦各位同學報名參加。

文化交流方面，在學期中有多次的banquet，大家會在活動中互相聊天、社交和跳舞，給交換生和來自不同國家的同學互相交流的機會。此外，我們會和同一層樓或是認識的同學們舉辦Cooking party，每個人會煮一道自己拿手的菜和不同人分享，是一個和大家增進感情的好機會。

三、交換生注意事項

到國外生活，最重要的東西就是通訊。當地有好幾間公司都有售賣預付卡和5G10G 的方案，我自己個人在買過好幾間通訊後，最喜歡的一間是Lyca mobile，我自己是在網路上購買sim 卡，或著是在實體店面，或者是在機場索取都非常方便。拿到卡以後可以選擇適合自己的方案在網上做購買。因為我是住在學校附近的Saltis，本身就有提供宿舍的網路，所以購買的量大概控制在5G左右。

酒品購買方面，大部分的酒品在專賣店都買得到，且當地規定要超過20歲的人才可以做購買，所以購買時建議攜帶護照前去購買，以方便當地的店員查驗身份。

食物購買方面，因為我自己比較吃習慣台灣的食物，所以常常前往位在市中心的AM store 購買亞洲的調味料，以方便我自己料理食物。

交通方面，往來機場到市區主要有三種方式，arlanda express、機場巴士、火車和公車，第一個是最貴的方式，台幣大約500元左右，但18分鐘就可以到達市區，非常的方便。第二種搭巴士是大家最常使用的方式，大約300多元，花費40分鐘左右。火車的價格和方便性也是大家往來市區的好選擇，台幣大概400出頭，花費大概40分鐘。

以上為我個人的生活報告，如果對於瑞典的交換生活還有什麼問題的話，歡迎私訊我的信箱109304045@nccu.edu.tw，有任何問題歡迎隨時聯絡我！祝你們的交換生活都順利！