

一、交換學校介紹與課程

(一)學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院(Stockholm School of Economics, 簡稱 SSE)是瑞典頂尖的商學院,以高品質的經濟、金融和管理教育聞名。SSE 在歐洲享有盛譽,提供本科、碩士、博士及高管教育課程,並與全球頂尖大學和企業合作。該校的畢業生在金融和科技領域具有高度競爭力,是北歐商業與經濟研究的領導機構之一。

(二)課程介紹

瑞典的學制將一個學期分為兩個 Period, 每個 Period 大約為 7 週的課程。兩個 Period 都需至少選一門課,至多兩門,但如果其中一門課是語言課的話,則一個 Period 可以至多選到三門課。這學期我總共修了三門課程:

- **Period 1**

- 1. International Commercial Law**

老師每堂課都會介紹一個國際商法的主題,課程的前半段會先複習上週的內容,後半段才會講當週的內容。上課方式主要會用案例說明,說明完後才會瀏覽 PPT 的內容。一開學老師就會把每堂課的 PPT 和 Summary 都上傳,大家可以在上課前先預習案例,上課時會比較能跟上,而每個主題老師都會給大約 10 題的練習題(有附答案),帮助大家熟悉考試的模式。

- ※ 作業 / 考試

- 期末考:總共 170 題選擇題,考試時長 3 小時。
(題目不會到太難,幾乎都跟老師給的練習題相似)

- 2. Introductory Swedish**

這堂課是整學期的,橫跨兩個 Period,因為這堂是語言課,所以只有 Pass / Fail,不會有分數。老師人很好,上課時不管對於單字或是文法都解釋得蠻詳細的,也會讓大家進行口說練習,是一個快樂學習語言的環境!

- ※ 作業 / 考試

- 作業:每週都有作業,內容都是上課教的,不會花太久時間
 - 期中 / 期末:筆試 + 口試
 - 口試:老師隨機將同學分組(3 人一組),同組的人要用瑞典文進行一段 3 - 4 分鐘的對話並錄影上傳
 - 筆試:老師會給一張圖片和說明,需要用瑞典文寫一段符合要求的短文

- **Period 2**

- 1. Happiness and Wellbeing: Making a Better Life**

這堂課的老師是瑞典的紅人,課堂主題大多跟快樂、生活和心態有關,每週有正課一次、Seminar 一次,正課有一點像是 TED,老師會講他對於當週主題的看法,也常常會帶有趣的點心給大家吃,每週課堂結束後都會有

小挑戰，像是跟陌生人對視、與陌生人交談等等。Seminar 老師會帶大家分享和討論當週的課堂主題，也會進行有趣的活動，像是帶全班到禮堂跑步或是請大家到黑板寫下新年的目標，推薦如果有空的話可以去 Seminar！是一堂可以放鬆、感受自己心態變化的課！

※ 作業 / 考試

- 日記：每週日都要上傳當週日記
- 期末書面報告：老師會出幾個關於課堂內容的問題，請大家寫下自己的看法，繳交期限長達快一個月
- 加分作業：分組拍老師指定題目的影片

二、生活與文化交流

(一) 飲食

瑞典的外食不便宜，平均一餐都要大約 400-500 元台幣，如果是較高級的餐廳或是點套餐，價格可能會更高。因此我很少在外面用餐，幾乎都是自己煮，在超市購買食材(我較常去 Willys 跟 ICA)便宜很多。如果想要買一些亞洲的食物或調味料，可以到中央車站的 AM store 或是學校附近的 Oriental 超市。此外，如果想喝珍珠奶茶的話，斯德哥爾摩也有幾家不錯的手搖飲店，像是 CoCo 和 Machi Machi，但價格比台灣貴不少，一杯大約 70 瑞典克朗。

(二) 住宿

SSE 會提供宿舍選項給交換生，每年可選擇的宿舍可能會有所不同，今年提供的選擇有 Lappis 跟 Spanga，我當初是填 Spanga，不過最後是被分配到 Liljeholmen（當初完全不在選項裡）。

Liljeholmen 宿舍的基本資訊：

- 價格：約 7,025 SEK (約 21,000 台幣)，其中包含 100 SEK 的保險費
- 房型：單人套房，房間非常寬敞，而且是獨立衛浴＋私人廚房，不用跟其他人共用
- 家具設備：房內家具齊全，包含床、桌椅、衣櫃、廚房設備(爐具、冰箱、微波爐、烤箱等)，基本上不太需要自己再添購什麼，只要準備一些生活用品就可以直接入住，對於交換生來說非常方便
- 交通：步行 5-10 分鐘內就可以到 Liljeholmen 地鐵站，是紅線的主要站點之一，從這裡搭地鐵到學校的 Östermalmstorg 站大約 15-20 分鐘，非常方便。這裡還有多條公車線路和電車，前往其他區域也很方便

我自己覺得 Liljeholmen 很不錯，房間大、環境安靜、生活機能好(有一間商場，裡面有 Willys、ICA、Systembolaget 酒類專賣店、藥局、服飾店等)，而且交通方便。此外，Liljeholmen 附近有一個蠻大的公園，天氣好的時候可以去散步或跑步，秋天的時候整片樹葉變黃非常漂亮！推薦大家如果有 Liljeholmen 這個選項的話可以考慮！

(三)校園生活

SSE 在斯德哥爾摩的市中心，距離市區的主要景點、餐廳和商店都很近。由一棟主要的建築和旁邊幾棟樓組成，上課幾乎都在主建築，裡面有大講堂、教室、自習區和圖書館，學生日常上課、討論和學習幾乎都在這裡完成。少數課程或考試才會在其他棟樓，雖然校園規模不像綜合型大學那麼大，但設計精美，內部裝潢也相當有質感。SSE 有許多社團，包含運動、學術、媒體等類型，可以追蹤學生會 SASSE 的 Instagram 或是留意官網，才不會錯過社團的最新消息。

三、注意事項

(一)通訊

我自己是用 Comviq 的預付卡，下載 APP 並在上面選擇想要的方案，有一個月 5GB、10GB、20GB、40GB 等方案。可以看自己的需求選擇要買多少流量，像是我因為有一個月常到其他國家玩，就買了 40GB。（Comviq 在歐盟國家都可以用，而且收訊都不錯！）

(二)生活習慣

瑞典幾乎已經完全邁向無現金社會，日常生活中幾乎不需要使用現金，任何地方都可以刷卡。無論是路邊攤或是很小的金額都可以刷，許多商家甚至已經不接受現金交易，我在瑞典期間完全沒有兌換瑞典克朗，使用信用卡或行動支付就能輕鬆解決，真的非常便利！

瑞典跟大多數歐洲國家一樣，公共廁所幾乎都要收費，車站、旅客中心、商場、百貨公司等都要錢，通常價格落在 10 至 20 瑞典克朗左右（不過中央車站附近的 NK 百貨公司廁所是免費的！）。大家在離開餐廳或學校前記得先上廁所，或是可以到博物館借廁所！另一個方式是在咖啡廳買個簡單的飲料，就可以使用廁所了！

瑞典的治安整體上相對良好，算是歐洲較安全的國家之一（跟其他西歐或南歐國家相比，北歐的治安相對較好）。不過最近幾年也不像以前安全了，陸陸續續有聽到瑞典發生槍擊案、幫派等相關案件，建議大家還是盡量不要一個人在外面待到太晚，平常走在路上不用過於緊張，但要隨時留意身邊的人！

以上是我的生活報告，如果對於瑞典交換有任何問題的話，歡迎詢問我！

- 聯絡資訊
李宜家 Lisa
Email: leeshiaojia@gmail.com