

生活報告

一、交換學校介紹與課程

(一) 交換學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院 Stockholm School of Economics、瑞典語 Handelshögskolan i Stockholm，是一所創立於 1909 年的私立學校。斯德哥爾摩經濟學院是北歐和波羅的海國家最頂尖的商學院，在瑞典及國際上享有很高的聲譽。該校提供學士、碩士和博士課程、MBA 課程以及各種高級管理教育課程，今年 QS 排名 52 名。同時，斯德哥爾摩經濟學院與商界密切合作，為學生提供了許多探索職涯與累積企業經驗的機會。

(二) 關於 SSE 的選課機制

瑞典一個學期分成兩個 period，交換生的話上下 period 最少要各選一門課、最多各兩門，如果要超過兩門課選的話要寄信告知 SSE 的課程行政人員。SSE 雖然開學前就會要你選好課，但他們的選課機制還滿有彈性。開課後兩三週如果你想選別的課，寫信給學校問問看都有機會，有時候他們會要你直接去教授課堂上問可不可以插班，如果教授同意就可以（通常都會同意的樣子）。關於我的課程心得，因為每個課的心得我都寫滿多，就放在另一篇電子報～

在出席率方面，教授通常不太管正課出席，不過有些教授會介意遲到。比較需要注意的是 seminar（助教課），如果是討論課的話通常是一定要出席，沒出席可能會被扣分甚至退選，但如果是助教複習上課內容的話通常就不用去沒關係。在選課時課表只會顯示 lecture 和 seminar，看不出 seminar 的內容，我遇到都是第一次上課才會宣布 seminar 要做什麼，所以大家還是要注意 seminar 的時間，不要覺得 seminar 一定可以翹。期中期末要注意，如果要參加考試的話要記得上 SSE portal 註冊！沒有註冊就不能考！而且考試當天要帶護照（居留證好像不給過），考試時間和教室也跟平常上課不同，這些都要提前上網看。

最後關於退課的部分，SSE 在期中考前都可以去 SSE portal 選擇 withdraw。那如果已經到期末才想退課怎麼辦呢？我之前寫信去 SSE 問，是說就算你已經註冊要考期末考，但只要你不考就不算有修課，成績單上也不會有紀錄，簡而言之不考試就等於無痛退課。同學如果到期末才發現讀不完之類的可以寫信跟 SSE 確認這樣行不行，基本上 SSE 的選退課制度都滿有彈性的:)

二、生活與文化交流

(一) 餐飲：每月花費台幣 10000-12000 元

我幾乎都在宿舍附近的 Maxi 採買，有點像 Costco 的大賣場，各種東西都很便宜，也常常有特價。市中心 Sergels Torg 那邊有 Asian Market，可以買到越光米還有很多亞洲泡麵。

瑞典的外食很貴，便利商店的微波餐盒都要台幣 200 起跳、最便宜的一餐大概要台幣 400，所以我很少在外面吃飯。不過慶幸的是，瑞典的咖啡廳價錢跟台灣差不多，都是一杯飲料台幣 150 到 200 左右，我大概每個星期會去一次咖啡廳。說到飲品，瑞典有禁酒令，一般超市只能賣酒精濃度 3.5% 以下的酒類，超過 3.5% 就要去國營酒精專賣店 Systembolaget 買（綠底黃字的招牌），超級嚴格。Systembolaget 的酒類真的超多又便宜，在裡面可以找到很多酷酷的瑞典精釀啤酒，還有世界各國的平價紅白酒，在瑞典喝酒比吃飯還便宜。

（二）住宿：每月花費台幣 30000 元

我住 SSE 在 Haggvik 的套房，有自己的洗衣烘衣機和廚房，一個月台幣三萬超級貴，優點是旁邊就有巨大超市 Maxi 和麥當勞，房間裡面也是廚具毛巾床單吸塵器各種東西應有盡有。缺點是很貴，而且基本上只能搭區間車去市中心，到學校大概 45 分鐘上下，區間車滿常因為天氣或故障而誤點，我第二 period 期末考當天區間車班次還被取消，後來搭公車去 Kista 換地鐵再各種換車才沒遲到，嚇死^^有一班公車 516 可以從市中心搭回宿舍，不過只有平日下午三點半到六點半有:D 後來滿氣的是因為 Haggvik 宿舍的出租率很低，物業公司三月竟然降價到台幣兩萬左右！但我們這批交換生已經簽約到學期結束，要繼續付三萬。我覺得 Haggvik 宿舍整體的住宿環境與設備是很不錯，但三萬塊真的太貴了，如果是兩萬塊的話就很划算。

我在抽到宿舍之前有找一陣子的租屋，但斯德哥爾摩的租屋不太好找，有地鐵的區域的雅房大概從台幣一萬五到三萬不等。斯德哥爾摩基本上只有雅房沒有套房，通常是子女離家後父母出租房間，或是第一代移民單身剛買房自住，所以通常會跟房東一起生活。我那時候找房子找很久，瑞典的房東沒有台灣那麼積極的感覺，如果想省錢租外面的話建議早點開始，我後來有差點簽約一間但同時抽到宿舍就住宿舍了。

（三）交通：每月台幣 2000 元

要下載 SL 和 SJ 的 app，票都是手機掃 QRcode 就好。SL 是斯德哥爾摩地鐵、公車、電車、區間車等等大眾運輸工具的公司，買定期票在斯德哥爾摩基本上什麼都可以搭。不用拿到學生證就可以買學生票（瑞典沒有實體學生證，只有一個叫 mecent 的 app 可以打開出示學生證），所以一落地就可以在 app 裡面買學生票！買三個月的定期票，一個月大概是台幣 1900，在歐洲算是很佛心。SJ 則

是瑞典最大的火車系統，不過瑞典有別的大眾運輸公司，在 SJ 上買的票只能搭 SJ 的車，如果搭錯會被罰錢，要注意一下。

瑞典冬天很容易因為下雪或天氣太冷導致列車誤點甚至停駛，所以如果天氣很爛就要早點出門或是乾脆不要出門了喔……我剛到瑞典的時候曾經在外縣市因為那天零下負十五度，火車軌道結冰壞掉之類的而被取消班次，三小時的路程最後花了六小時多才回到斯德哥爾摩。

（四）購物和娛樂

我去瑞典只帶了冬季衣物，後來四月開始變熱就花了不少錢買夏季衣物。瑞典的平價服飾店滿多的，市中心還有各大商場通常都有 H&M、ginatricot、Lindex、ZARA、Vila 等服飾店，市中心還有一家 Uniqlo。不過，這些跨國連鎖服飾店都是按照當地物價水準來定價，瑞典的定價通常是台灣的 1.5 倍。北歐品牌 ginatricot 和 Lindex 的價錢也是一件夏季上衣台幣八九百塊以上，打折可能可以有六百塊。H&M 就真的很便宜，有些上衣才台幣兩百五，但是品質真的很爛哈哈，而且市中心的 H&M 衛生很可怕，架上的衣服可能有沾到髒髒的。如果想買運動衣物或用具，市中心國王花園旁邊的 XXL 真的很划算，裡面幾乎你想得到的運動用品都有，尤其是登山健行方面，而且各種價格等級都很齊全。有點令人意外的是，瑞典的鞋子還有小飾品滿便宜，價錢跟台灣都差不多。

三、交換注意事項（這應該放到最前面吧）

（一）瑞典簽證怎麼辦

因為瑞典在台灣沒有設立大使館或辦事處，交換學生很可能要去泰國曼谷辦簽證，入境瑞典後再去移民署領居留證。辦簽證的文章很長，將放在另一篇電子報仔細說明。

（二）瑞典很冷嗎？

2024 年據說特別冷又下雪多，我一月初到瑞典每天都是負十五到負五度，零下十五度是什麼概念呢？就是出門睫毛會結冰，但我覺得滿開心的……一月跟二月一個星期中大概會下雪兩三次，到了三月氣溫才回到零度以上，後來甚至到四月底還下很大的雪，但是五月就突然變成夏天（二十度以上）的感覺。雖然聽起來很冷，但是瑞典多數室內都有暖氣，在家一年四季都可以穿短袖，比台北還溫暖。冬天的保暖衣物我帶了長羽絨衣（有帽子）和馬丁靴，平常出門會穿發熱衣褲、長襪還有手套，這樣零下十度走路都感覺滿暖的，希望大家不要被瑞典的嚴冬勸退☆