

生活報告

學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院 SSE (瑞典語 Handelshögskolan i Stockholm) 成立於西元 1909 年，是歐洲頂尖商學院之一，長居 Financial Times 商學院排名北歐地區第一，也是瑞典三間私立高等教育機構中最古老的一間，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。在 2024QS 經濟學分類排名 52。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。像是平常學校信箱就會常常收到企業的實習邀請等。在跟當地人或當地學生聊天的時候他們也會反映說這間學校真的很好從該校拿到學位等對於未來發展相當有幫助但通常要用瑞典語發音說這間學校他們比較好了解。然後 SSE 是位在市區的一間小學校，主要就是一間大樓和旁邊附屬的建築物。上課主要是在主大樓上課然後考試有時候會到旁邊的建築物考試。

課程介紹

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，一堂課沒意外的話是 7.5 EST，Orientation Day 學校是說最少修 20 EST。如果要超過兩門課選的話要寄信告知 SSE 的行政人員。SSE 雖然開學前就會要你先選好課，但一樣開學後還是可以退換課。開課後兩三週內如果你想選別的課。我的經驗是可以先用學校信箱寫信給想換的課的助教問是否可以加入，在課程大綱那裏通常就找的到聯絡資訊。我換兩次的經驗是只要寄信給助教他就會把你加進去課程內了，通常是寄完就會馬上加進去了。退課只要到官網 withdraw 就好。如果你已經在同一個 period 修了兩堂課要換課，要先退課助教才有辦法把你加進新的課。如果超過退課時間的話就是這堂課被當就好，因為 SSE 好像是沒過就會沒有修課紀錄。

然後 SSE 的上課地點每個禮拜都不太一定或是上課時間有時候也會變動所以還是要多留意 CANVA 課表上的資訊。日常上課出席的話取決於每堂課的要求，通常討論課是一定要出席，沒出席的話好像就會沒成績，正課的話不太一定。考試的時候記得一定要帶居留證或是護照不然就會沒辦法參加考試以及要到網路上去註冊考試，然後考試地點當天會在 my exam 上顯示。

如果有任何問題建議是直接到學校裡面的櫃檯直接詢問是最快的，因為有時候寄郵件到官方好像不太容易收到回訊之類的。



(Orientation day 伙食)

Orientation day 學校會提醒很多注意事項 然後學校活動也都會供餐但都是素的和冷的，我個人是挺不適應的。

生活及文化交流

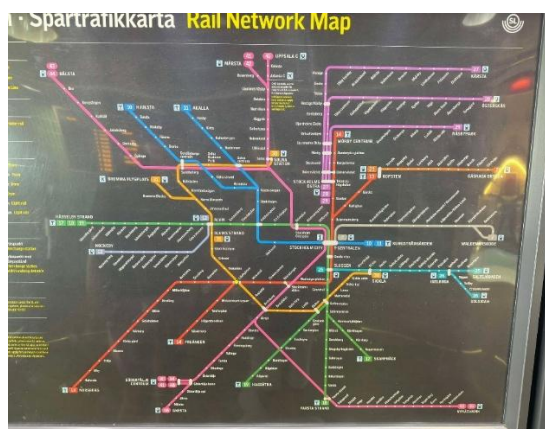
剛到瑞典機場我會先推薦在機場直接購買電話卡，我那時候是在機場就有看到 Lyca 的櫃台然後請店員透過護照及電子郵件直接申請一張免費的電話卡，再直接購買流量方案等，後續也都可以透過應用程式來進行操作及 apple pay 繳費。在機場申辦是有店員幫妳進行基礎設定之類的，便利超商好像也有販賣但就是自己操作會比較複雜。我的經驗是購買當地電信在後續生活比較方便，因為相比網路購買 esim 而言流量會相對來說比較便宜而且有瑞典的手機號也可以直接打電話。我那時候買 3 個月方案每個月 20G 好像是 1000 多台幣，用不完的流量會直接到下個月也會有一定時數的免費通話和歐洲漫遊。

從機場到市區的大眾運輸就我所知有四種

1. 搭 Arlanda Express 直接從機場到市區，是最貴的一個方式但就是方便舒服且快速，可以直接在官網上購買。
 2. 搭彩虹巴士 flygbussarna，也是從機場到市區但也有很多不同終點站，相較來說比較便宜，也是直接在官網上可以購買。
 3. 搭地鐵到市區，但要先在 SL app 上購買機場通行票
 4. 搭公車到 Marsta 站再轉地鐵到市區，只要一班的交通票就可以搭乘
- 有行李的話我會推薦搭方法 1 或方法 2 因為有地方放行李而且不用什麼走路之類的較省事，方法 3 我沒搭過，方法 4 的話就是麻煩但省錢。

斯德哥爾摩的大眾交通是 SL 公司，公車、地鐵(地上地下)、遊船(印有 SL 標誌)都可以直接搭乘，有些要進站過卡有些不用。我推薦直接下載 SL app 上操作不用另外買實體卡，等 Orientation Day 學校會教你申請電子學生證就可以購買學生票。進站也可以直接刷信用卡就是一次票 90 分鐘無限搭乘。有時候會遇到驗票人員只要出示 app 上的 qr code 就可以了，學生票的話可能還要出示電子學生證，還沒申請到學生證的話跟驗票員解釋大部分好心人會讓你過，沒有的話可能就是事後申請到寄信給公司？

優惠票也有分種類，如果是一般學生票的話是 discounted，另一區塊更便宜的是上學日使用，好像是只有一到五的幾點到幾點能用，掃碼是都掃得過但驗票可能就不行要注意。交通方面的話我覺得都挺方便的，到了半夜還是都搭的到公車，地鐵的話平日則是開到晚上 12 點，假日則是 24 小時營運。



(SL 地鐵地圖)



(上面有 SL 標誌的船也不需要另外買票)

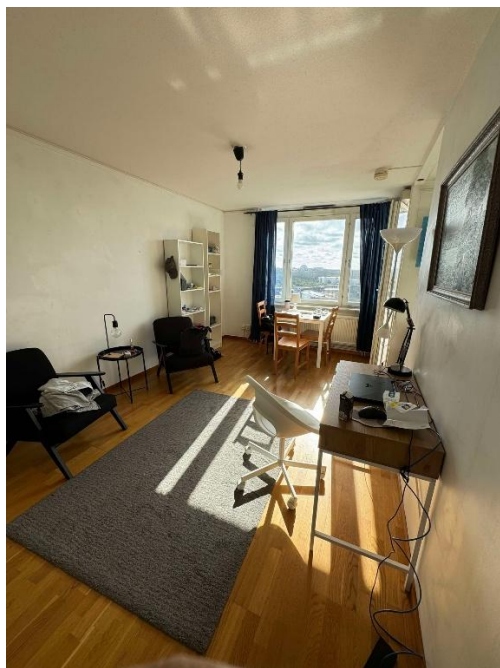
剛到瑞典的話則是先去學校的櫃檯領宿舍鑰匙，我是住在 Liljeholmen，當初選宿舍的時候 SSE 是給我 Spanga 跟 Lappis 作為選項但結果變成 Liljeholmen。但總結來說我覺得是相當不錯的住宿體驗，房租的話是一個月大約 21000 左右我當初是先在台灣開通國際約定帳戶轉帳然後每個月再透過網銀換匯轉過去，但後來我聽朋友說也可以在一開始就寄信給 SSE HOUSING 一次繳完全部就省麻煩不用每個月轉以及省多次手續費。

Liljeholmen 宿舍比較像是個人小套房公寓，有自己的衛浴及廚房。洗衣房在地下室要透過機器預約洗衣時段，日常一般垃圾則是在出口處及外面的小倉庫進行分類。水電暖器也不用另外付費，進去基本上會有一般需要的家具剩餘的就是要靠運氣看前任房客留什麼。如果房間有什麼問題可以再直接連絡學校處裡。

室內網路需要另外打電話開通，學校推薦的公司是 bredband。開通方法要先

去購買路由器連接然後再打電話給 bredband 開通網路，有些客服人員會要求人口號、護照號碼或是電子郵件，因為沒有瑞典人口號所以他如果不幫你開通就再打一次換個人問問看靠運氣。我是遇到只需要電子郵件就直接開通的，然後如果遇到網路通不了就必須持續打電話跟 bredband 進行溝通來解決，親身經歷是打電話說了一小時都解決不了他才派人來維修處理。而付費的話也是透過轉帳來處理，我是請我外國朋友幫我轉帳，也記得要追蹤付費有沒有歸戶因為這也花了我很多時間跟他們說電話溝通，因為那時候是有轉帳成功但是在官網上並沒有顯示有付費所以就要請他們去查流向，遇到這種問題就是要一直打電話不然很容易沒有下文。

而日常生活基本上就沒有什麼問題了，我個人是完全沒有換瑞典克朗鈔票，生活上只需要靠信用卡就可以高枕無憂了，我生活上是有遇到過需要現金的狀況，像是路邊的小攤販也都會有刷卡機，有許多店家也不接受現金交易所以不太需要擔心這部分。我只有換一些歐元在身上，在歐洲旅遊的時候使用。市中心也有換鈔所。



(Liljeholmen 房內 還有一個小陽台)



(Liljeholmen 地鐵站)