

## 生活報告

### 一、交換學校介紹及課程

#### 學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院（瑞典語 Handelshögskolan i Stockholm，英語 Stockholm School of Economics, SSE），是瑞典商學院的最高學府，同時也是北歐和波羅海國家的頂尖商學院。SSE 在歐洲享有盛譽，提供本科、碩博及高管教育課程，並與商界密切合作，提供許多探索職涯的活動講座，學校 Outlook 信箱經常會收到來自企業的實習邀請等，增加與企業的互動機會。

#### 選課

瑞典學制是將一個學期分為兩個 period，第一個 period 是 9 月至 10 月中，第二個 period 則是 11 月至 12 月中，之後至 1 月中學期結束的時間是考試補考周。交換生每個 period 至少要選一門課，至多兩門。一門課 7.5 ECTS，政大的要求是 20 ECTS，所以至少選擇三門課。

這學期我選了三門課（其中語言課橫跨兩個 period），以下為課程的介紹與評分方式：

#### • 1006 - Introductory Swedish Part 1

##### 課程介紹

這堂課是整學期的，橫跨兩個 period，這是門語言課，所以不會有分數，結果只會顯示 Pass/Fail。在正式上課前，會需要在 SSE Portal——Course 裡面選擇 seminar 組別，總共有六組，只需要根據自己可行的上課時間選擇即可，總共有三位授課老師。

其中最推薦 Group 3/4，都是同一位授課老師 Jenny Dahlgren。老師人非常好、非常熱情，上課時不管對於單詞或者語法都解釋得很詳細，會有大量時間和同學進行口說練習，也會用叫同學回答問題的方式來點名，是個非常歡樂的語言學習環境！

##### 評分方式

- 出席率至少 75%，如果無法出席自己組別的上課時間，可以寄信給老師更換至其他組別上課，非常彈性。
- 期中期末：
  - 筆試 Written Test: 根據提供的圖片，運用所學的寫一段瑞典語短文，有規定基本字數。
  - 口說 Oral Test: 由老師隨機分組，3-4 人一組，用瑞典語進行一段約 5 分鐘的對話並上傳
- 只會在 canvas 上顯示 complete 或 incomplete。如果顯示 incomplete，會需要出席補考。

#### • BE922 - International Commercial Law

##### 課程介紹

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，後半段才會開始當周的內容。上課方式主要用案例說明，會在 canvas 提供超多案例，可以在上課前先預習，上課時就比較能跟得上。老師經常鼓勵同學們發表個人意見，但不是必要的。第三、四堂課老師會分組然後自行進行案例 negotiation，但不計分，只是讓同學學習怎麼談判。

##### 評分方式

- 期末考 200 道選擇題。其中 25 題不計分數，但也不知道是哪一題，考試時長 3 小時。

## • BE925 - Happiness and Wellbeing : Making a Better Life

### 課程介紹

這門課的授課老師是瑞典紅人 Micael Dahlean，上課內容大多在圍繞“快樂”探討，每周上課 lecture 一次，seminar 一次，每堂課結束都會有不同種類的小挑戰 (mini challenge)，例如跟陌生人對視微笑，跟某些人說謝謝等等，不是必要但可以嘗試的小挑戰。

另外，每周一次的 seminar，我覺得相對於 lecture 更生動更多互動，它是針對當周的上課內容進行討論。老師不會強迫大家發言，而是讓同學們自由討論，並在白板上分享想法，也是個認識新朋友的好時機。老師人超級好，lecture 和 seminar 不時會準備小點心（比如棉花糖、薑餅人、軟糖、冰淇淋等），偶爾 seminar 結束會請喝咖啡。有個印象非常深刻的 seminar，就是在最後一堂課的時候，老師特地帶我們去另外一間教室跑步，順著跑、逆著跑和蒙眼跑！

### 評分方式

- Personal Contract
- 每周日記
- 書面報告 Home Exam (maximum 86p): 期末時需要繳交一份個人書面報告，總共七題，每題會大概說明上限頁數，題目主要與課堂內容和 seminar 討論內容有關，繳交時間頗長，大概 12/11 公佈，1/15 截止繳交。
- 兩部加分影片 (各 7p): 由 3-5 人自願組隊拍攝增進快樂與公眾幸福的影片，呈現方式不限，5-10 分鐘即可。

## 二、生活文化及交流

### 衣

我在 8 月中抵達瑞典，氣溫約 19°C，可以穿外套，我覺得斯德哥爾摩的風比較大，有時候比較冷，可以不用帶太多短袖，因為就可以穿薄冬裝了，早晚溫差較大，更要準備保暖衣物。

一般上室內有暖氣，我覺得三明治穿搭很適用，因為在室內沒有想像中的冷，反而室外要做好保暖工作，多擦護唇膏和護手霜。今年的瑞典聽說是暖冬，11/20 下了初雪。

冬天可能會遇到路面結冰不好走的情況，但一般會有工人撒小石子在路面防滑。如果想要到瑞典在購買雪靴的話，推薦可以先到二手店看看有沒有合適的，沒有的話，推薦去 Stadium 和 XXL 看看。我在 XXL 購買一雙雪靴，價格大概是 350sek。在挑選雪靴的時候盡可能選擇底部有多花紋，且花紋較深的，更防滑。

### 食

在瑞典外食一般價格不便宜，所以我更多時候是自己在宿舍煮飯。超市有 ICA、Coop、Lidl 等等，我一般去 Coop 和 Lidl，因為離宿舍比較靠近，大約是走路 5 分鐘。我會對比兩家超市的價格，但我更多時候會去 Coop 因為它比較乾淨，陳列整齊種類較多。

如果經常去 Coop 可以試試辦學生會員卡，但因交換生沒有人口號，可以嘗試直接帶著護照和居留證去問收銀處的工作人員，工作人員會拿一張辦理的表格讓你填，會需要繳交會費但直接消費超過一定數額可以抵消，之後大概需要等待兩周，會寄去宿舍信箱。雖然我沒有成功等到那張會員卡，但我的泰國朋友後來有收到那張卡，所以推薦有需要的同學可以去申請看看，因為有些商品會有會員價，會更便宜。

## 住

SSE 這學期提供給交換生的選項只有 Lappis 和 Spanga, 我抽到 Spanga。

- 房型: 單人房 16 平方米、個人衛浴、個人廚房
- 洗衣烘乾設備: 公用、需要提前預約
- 價錢: 約 9283sek, 不含水電
- 附近超市: Coop、Lidl
- 離學校交通: 火車+地鐵轉成 25-30 分鐘
- 離 Arlanda 機場交通:

火車+機場快線 Arlanda Express	公車+火車	公車+彩虹巴士 Flygbussarna
約 1 小時	約 1 小時 30 分鐘	約 1 小時
機場快線單程 160sek	一般交通票	彩虹巴士建議線上訂, 便宜一點 約 99sek

住 Spanga 需要有路由器才能連接宿舍 Wifi, 推薦自己準備一個過去, 如果忘了買, 可以加入 Spanga 的 Whatsapp 買賣群或者在 Resident App 上面淘淘看。

關於家具的部分, 交換生寢具方面只提供床墊, 枕頭和被子都需要自己在另外購買, 不太介意的可以在買賣二手群上面收, 或者到臨近的 Ikea 去購買。廚具和餐具也完全不提供, 基本上就是個空房。

## 行

在瑞典我只待在斯德哥爾摩, 因此只下載了 SL app, 它基本上包含了所有可能搭乘的交通工具 (比如公車、電車、地鐵、火車和渡輪)。在 Mecenat 上面認證學生證之後, 可以購買折扣票 discounted ticket, 可以按需求購買, 我是一個月到期之後再買下一個月, 因為有時候可能跑去其他國家, 月票不太划算。驗證好的學生證上面會有 SL 的 logo 才可以買折扣票, 不然遇到查票可能會被罰款。

## 校園環境

SSE 位於市中心, 在地鐵 Radmansgatan 站。校園非常小, 只有一棟建築物, 大部分上課的地點都在這個 main building, 偶爾會需要走到距離 5 分鐘之外的 retail building, 這學期圖書館在維修, 所以很遺憾地沒辦法參觀到。樓層編號為 1、3、5、7, 如果不小心中找不到教室迷路了的話, 可以去一樓大廳的 info centre 詢問!

### 三、交換需注意之事項

#### 簽證

馬來西亞的瑞典大使館不負責辦理簽證，但幸好可以在線上提交申請表之後，使用身份識別應用程式 Freja 來展示護照，就不用特地跑到泰國去辦理。在填寫線上申請表的時候，其中有個部分需要選填，萬一需要實體跑一趟的大使館所在地，推薦馬來西亞同學可以填寫新加坡的瑞典大使館。因為後來需要實體領取 decision letter 的時候，新加坡會更加方便，然後按指紋的部分需要在瑞典另外預約處理。

#### 通訊

我有看到其他同學推薦在機場的便利商店 Pressbyrån 購買 Comviq 預付卡，但當時候便利商店的機器維修中，無法購買預付卡，所以我先在機場連接機場的 Wifi 並購買 esim，後來才到市區的另一家便利商店購買 esim。預付卡附有瑞典門號，購買之後可以自己自行線上儲值。網絡流量選擇很多，我一般購買一個月 20Gb 的方案，在歐盟內也可以使用。

#### 治安

我覺得相對於其他國家，北歐的治安良好，但安全起見，晚上還是不建議一個人在外面閒逛。很多人推薦到歐洲一定要使用手機掛繩，但在瑞典第二天，我出門就取下手機掛繩了；但在其他國家，比如意大利、倫敦、巴黎，建議還是要使用手機掛繩，在路上不要邊走邊滑手機，也不要走外道，保持警惕，我都安全下莊~

#### 金融

瑞典幾乎是無現金社會，我在瑞典完全沒有兌換現金，只辦理了 wise 金融卡，再把它設置成 apple pay 就好，隨時儲值付款，還可以用來付房租~ 如果會到歐元區旅遊，建議可以換一點現金在身上，歐元區的聖誕市集好多只收現金。

有問題歡迎聯繫詢問 Hej då!

Email: [shiyuchen0901@gmail.com](mailto:shiyuchen0901@gmail.com)