

## 生活報告

### 一、交換學校介紹與課程

#### 學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院（瑞典文：Handelshögskolan i Stockholm、英文：Stockholm School of Economics，簡稱SSE），是瑞典的商學院最高學府，同時也是北歐和波羅的海國家的頂尖商學院。該校提供了學士、碩士、博士課程、MBA課程及多種高級管理教育課程，並且與商界密切合作，提供了許多探索職涯的活動、講座等，增加與企業互動之機會。

#### 選課

瑞典學制一個學期分成兩個period，一個period是7周，兩個period中間會放假一周，所有課程大約12月中就結束，之後到1月中學期結束的時間是考試及補考周。交換生每個period至少要選一門課、最多兩門。一門課是7.5 ECTS，SSE對交換生的要求是以政大為主，政大要求是20ECTS，所以至少要選三門課。

由於一個period是7周，需在短時間內上完一門課，所以一門課每周大致會有2堂Lecture加1堂seminar(Lecture是正課，而Seminar每門課的運用方式不太一樣，有些是助教課、討論課、驗收學習成果的課等等，建議可以看每門課seminar的運用方式，有些seminar是一定要出席的)另外，每周的授課時間可能不同，當週需要再仔細確認課堂時間及上課地點。

這學期我修了三門課（其中一門橫跨兩個period），以下作課程的介紹與評分方式：

### Sustainability Challenges

#### |課程介紹|

這門課由兩位教授輪流授課，主要內容為討論永續議題、SDGs的設立背景及意義，大多是較學術的內容，不過多環繞在歐盟各國家的作為，有時候老師會問來自亞洲的學生關於亞洲永續組織在永續上有哪些相關法規與作為，這時候大方分享就好了！（兩位老師人都很好，也會記下每位學生來自哪裡，關心學生）。另外這門課需要閱讀比較多的文獻，每堂課都有約3篇文章及課本一個章節的內容需要閱讀，但後來發現很多同學也沒有每篇都讀，所以讀文獻時可以挑重點閱讀即可。

#### |評分方式|

- 3次Seminar：每一到兩周的課程結束後就會有一次的seminar，seminar的方式是每4-6個同學一組，每人花3-4分鐘的時間簡短口頭報告，之後自行設計問題並帶領同組的人互相討論。一個seminar總時長約2小時，雖然帶領討論的時候會有點小緊張，但這正是練習英語口語表達的時刻，有時候老師也會一起加入討論，互相分享想法，蠻有趣也蠻有收穫的！特別的是最後一次的seminar是辯論，當時課

堂上分成三組，一組正方一組反方一組裁判，很幸運地我們這組抽到裁判，所以只要評論正反方給建議即可。

- 團體報告：period 1快結束時會有一個團體報告，主題圍繞SDGs及解決方案，與老師討論內容並訂下主題後，最終以海報的方式呈現並報告。

\*雖然教授沒有說出席佔成績的一部分，但有同學因為缺席了許多堂課進而被老師關切，因此大家如果有事需缺席也不要缺太多堂比較好。

## Happiness and Wellbeing

### |課程介紹|

這門課的授課老師是瑞典紅人Micael Dahlen，上課內容大多圍繞著「快樂」的主題討論，每周上課一到兩次，每堂課結束都會有小小挑戰(mini challenge)，例如跟陌生人對視、拍挖鼻孔的照片並上傳至社群網站等有趣的小挑戰。

另外推薦大家可以參加seminar，seminar是針對當周的上課內容進行全班的討論，老師不會強迫大家發言，而是讓班上的同學各自討論、分享想法，是個適合大家結交新朋友的地方。另外老師人很好，幾乎每次的seminar都會有小點心或小驚喜，例如有天是瑞典下初雪的日子，老師就帶我們出去丟雪球，結束後還會請喝咖啡、熱茶或熱巧克力。還聽過有次是大家繞著教室一直跑，也是蠻有趣的！而且莫名地很快樂！

### |評分方式|

- 每周日記：每周日都要上傳當周的日記。
- 1篇書面報告：快到期末時需要繳交一份個人書面報告，總共有七題，每題至多一頁，題目主要針對課堂內容和seminar討論的內容，老師蠻鼓勵大家寫出自己的省思，而且繳交時間長達兩個禮拜，可以慢慢寫並藉由這機會理出自己對快樂、生活的想法。
- 2個加分影片：自願組隊拍攝「增進快樂與公眾幸福」的影片，呈現方式不限，時長約5-10分鐘。

## Business English

### |課程介紹|

這門課是橫跨Period 1及 Period 2，每周兩堂課，課程內容主要是針對履歷表撰寫、商業演說技巧、商業書面報告撰寫、信件撰寫等，內容蠻多元的，而且老師人也很好，對各國的學生，都會講一點各國的語言，展現親切感。整體而言，這是一堂可以學到東西又不太有壓力的課。

### |評分方式|

- 作業：每個主題告一段落都會有相關作業，內容不會太難，例如履歷表、cover letter、Email、管理報告等。

- 2次口頭報告：1次是5分鐘的Product Pitch；1次是15分鐘介紹英語系國家商業事件，兩者都是自訂題目。
  - 出席率：75%（例如總共20堂課，至少要去15堂）
- 分數只有Pass和Fail兩種，所以只要按時完成作業、上台報告、達成出席率要求即可通過。

## 二、生活與文化交流

以下分為食衣住行及校園環境分享：

### |食|

外食一餐約台幣500元，因此我只有平常上午下午皆有課時才會在外面吃午餐，有些超市中午會有熟食自助區，秤重計費，平日蠻多當地人也會去買，有肉、有主食、也有沙拉，可以自行搭配，蠻方便又相對划算！

平時我較常在宿舍自己煮飯，在超市購買食材相對便宜（尤其是牛奶，買過1公升台幣18元的牛奶。超市有ICA、Lidl、Coop，我比較常買的是Lidl和Coop，Lidl比較便宜，但商品擺放凌亂；Coop則是價錢稍高一點，但商品分區詳細，種類也較多。

### |衣|

我剛抵達瑞典時是8月底，那時天氣約20度，單穿短袖會涼涼的，所幸我沒有帶很多短袖，因為大概9月就適合穿薄長袖了，因此如果是第一學期來瑞典交換的同學可以不用帶太多短袖。反而要攜帶較多的毛衣、毛帽、手套、暖暖包和各類保暖衣物（以下會介紹我的冬天保暖穿搭）。

關於冬天，大家都說北歐很冷，但我覺得室內有暖氣且自身搭配好禦寒衣物，就沒有想像中的冷了，而且也會慢慢適應，所以大家不要太害怕北歐冷冷的天…今年瑞典的冬天算是暖冬，11/20才下第一次雪，下雪就需要準備一堆東西…我的冬天保暖穿搭由內而外是：Uniqlo極暖發熱衣、內搭長袖、毛衣、羽絨外套\*；下半身則是發熱褲、長褲、襪子\*、雪靴\*；其他部分則是手套、毛帽、耳罩\*、暖暖包。

\*羽絨外套：我有從台灣帶迪卡儂的外套（適合10度左右穿），天氣開始慢慢變冷後我就在瑞典的Stadium買較厚的羽絨外套（靠近Barkarby火車站有超大間的XXL和Stadium，可以在那裡買到運動用品、外套、鞋子），約台幣4,500元，適合0度以下穿且防水。建議大家可以在瑞典買羽絨外套就好，因為同功能的羽絨外套，價錢相對台灣便宜許多且羽絨外套佔空間。

\*襪子：XXL和Stadium有販售較厚的羊毛襪，如果非常怕冷的同學可以購買，價錢也不貴。

\*雪靴：當初我覺得我在北歐的時間只有幾個月，不太需要買全新的雪靴，所以我一開始的目標就是去二手店尋找雪靴（建議大家可以去二手店尋寶，二手店分享請詳見電子

報二)剛好我去芬蘭玩的時候，順路去了幾間二手店，也很幸運地以台幣1,000元買到雪靴，提醒同學購買雪靴需要買比平常的尺寸大半號或一號，因為要穿比較厚的襪子。

\*耳罩：同學可以自行決定需不需要買，因為我本身比較怕冷，天冷的時候毛帽沒蓋到耳朵的地方會很冰，所以我最後決定購買，在芬蘭赫爾辛基的市集花了大概10歐。

## |住|

今年SSE給交換生的選項只有Lappis和Spanga，沒有前幾年的Saltis，我是住Spanga，以下以表格比較各宿舍的不同之處：

宿舍	Lappis	Spanga	Liljeholmen* <sup>1</sup>
房型	單人房 個人衛浴 公用廚房	單人房 個人衛浴 個人廚房	單人房 個人衛浴 個人廚房
洗衣烘衣設備	公用洗衣烘衣設備		
空間	中	小	大
價錢	5,700 sek/月(含水電)	6,400 sek/月(水電另計)* <sup>2</sup>	6,925 sek/月 (含水電)
附近超市	ICA	Coop、Lidl	Willy' s
離學校交通	公車15-20分鐘 (班次多)	火車+轉乘地鐵 25-30分鐘 (火車一小時4班)* <sup>3</sup>	地鐵10-15分鐘 (班次多)
離ARN機場交通	地鐵+機場快線或 地鐵+彩虹巴士共1小時	火車+機場快線共1小時	彩虹巴士 40分鐘

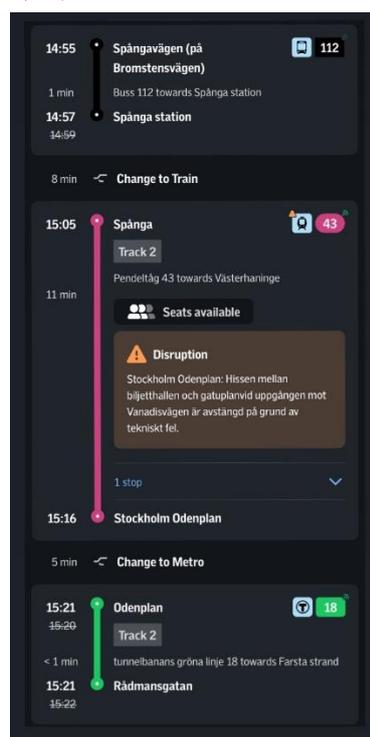
\*<sup>1</sup>有同學第一志願填Spanga，結果被分配到Liljeholmen（並未在學校給的宿舍選項中），所以同學要注意一下最終被分配到是哪個宿舍。

\*<sup>2</sup>特別說明Spanga價錢，如果是選填學校的志願被分配到Spanga，價錢是約8,000 sek/月(含床墊、家具、燈具等)；而我比較特別的是，我當初第一志願選Lappis，並未被分配到宿舍，因此學校有提供Spanga的聯絡方式及Special Offer，請我們自行email聯絡。因此這不是透過學校的管道簽約，而是我自己與Spanga的租屋公司(STUDENTBOSTADER I NORBDEN AB) 簽約，所以我的價格是6,400 sek/月，但要注意的是：這並不包含家具(書桌、椅子、窗簾、窗簾架桿)、微波爐、床墊、燈具，房間僅有內嵌燈及浴室的燈。所以如果需要上述設備的話需另外加購，例如我只加購了微波爐、床墊，其他部分我是至ikea購買扛回宿舍的。如果全部都加購的話就會是8,000 sek/月，大家可以斟酌一下…

另外住Spanga需要有路由器才能連接宿舍wifi，建議確定是住在Spanga的同學可以從台灣帶路由器或在Spanga的WhatsApp二手社團購買，因為在瑞典當地買蠻貴的，我是在Clas Ohlson(像小北百貨)買台灣製的D-Link路由器，WiFi6版本就要台幣2,100元(在momo官網看大概台幣1,100元)，但須注意的是從台灣帶的路由器版本不能太舊，以免連不上。

內部家具部分：Lappis和Liljeholmen的內部家具是接收上一個住客所留下的東西，算是開驚喜包的概念，例如有朋友接收到的家具和廚具都相當齊全，還有雙人沙發、地毯等。

\*<sup>3</sup>Spanga宿舍到學校的交通方式：以下圖顯示，從Spanga宿舍到學校的完整交通方式是走路10分鐘或搭112、157公車2分鐘到Spanga火車站，再搭11分鐘的43號火車至Stockholm Odenplan，再轉1站地鐵至Radmansgatan即可抵達學校，由於需等公車和火車的班次(不等公車也可以，也蠻多人選擇走路的)，整體所花費的時間大約是30-40分鐘。另外，火車一個小時4班，有時會出狀況，特別是冬天很常因為下雪導致列車誤點，例如有一次上課因為有一站有狀況導致我上半堂課沒上到，最後選擇搭公車至附近地鐵站再搭地鐵至學校，總共花了1小時才抵達。因此建議大家不要壓線搭車，因為火車很有突發狀況，一不小心可能就會遲到。



## |行|

SL是斯德哥爾摩地鐵、公車、電車、火車、渡輪等大眾運輸工具的公司，下載SL的app，用手機刷QR code就好，基本上在斯德哥爾摩幾乎甚麼都可以搭，大家可以買折扣票(學生票的概念)，一個月650 sek、三個月1880 sek，我是買一個月的，等到期再買下一個月，因為我有一陣子常跑去其他國家玩，一個月總共只在瑞典待10天，所以買月票不太划算，單次票是26sek，所以大家可以計算一下再決定要買甚麼票種。

另外SJ是瑞典的國鐵，是搭去瑞典其他城市的主要交通工具，但我在瑞典只在斯德哥爾摩，就沒有用到SJ，所以無法做進一步的介紹。

## |校園環境|

SSE位於市中心，在Radmansgatan地鐵站旁。校園主要只有一棟建築物，大部分上課都在這棟，其餘則是周邊的一棟retail building，有時候課程的seminar會在這裡。校園的圖書館較小，可以容納的人數不多，且國外圖書館大多沒有限制講話音量，所以很常有人會在圖書館內聊天講話，對聲音敏感的人建議戴耳塞或回家讀書。有時候圖書館沒位子大家都會在走廊上的沙發和桌子(每層樓都有)用電腦，如果不介意走廊會有人走來走去的話，也可以選擇在走廊上讀書。

另外校園的樓層編號為1、3、5、7，還有一些位於balcony的透明玻璃教室是以人名命名，如果找不到的話可以去一樓大廳詢問校方人員，他們很樂意解答的！值得提醒的是，一門課的上課地點可能每周都不太一樣，記得上課前再次確認以免找不到教室。

## 三、注意事項

### |簽證|

由於台灣沒有瑞典大使館，因此台灣學生需要親自前往泰國曼谷的瑞典大使館出示護照辦理居留證(Residence Permit)相關事宜，入境瑞典後再去移民署壓指紋領居留證，詳細流程可以參考電子報一。

不過很巧的是，2024年5月底，瑞典駐台辦事處舉辦「快閃專櫃」，宣布2024年7月10日會在台北辦快閃簽證，另一個好消息是：從2024年5月底開始，台灣學生可以使用身分識別應用程式Freja展示護照(資訊來源請見下方圖片及網址)，這樣台灣人就不用跑一趟泰國了！(真好~~我還多跑了一趟><)不過每年移民局的作法可能不太一樣，所以上網搜尋瑞典移民局官網(Migrationsverket)查詢會較準確。



Sweden in Taiwan  
2024年5月24日 · 🌐



【瑞典駐台辦事處「快閃專櫃」：7月10日將受理已經申請瑞典居留證者之身份證和護照審核】

【POP-UPs for ID and passport controls to be conducted in Taipei on July 10, 2024】

瑞典駐台辦事處將於7月10日在台北受理已經申請瑞典居留證者之身份證和護照審核，請閱讀相關細節如下。

👉 ID and passport controls in Taiwan

Starting end of May 2024, employees and students can show their passports to the Migration Agency on their mobile phones.

Since November 1, 2022, the Swedish Migration Agency requires all applicants of residence permit to Sweden to visit a Swedish Embassy or Consulate General authorised for passport and ID control. The control is needed before the Agency can grant a decision on the application. Applicants residing in Taiwan normally visit the Embassy of Sweden in Bangkok for this purpose.

From the end of May, the Swedish Migration Agency is launching a pilot for digital passport check to make it easier to apply for a residence permit. Students and workers from Taiwan are among the group of residents from 23 countries and territories that will be able to use the identification app Freja to show their passports.

The offer of a digital passport check is sent out in the form of an automated email within a couple of days of an online application for a work or study permit. The email contains a personalised link to the e-service that is valid for one week, and the short response time is important in order not to delay processing.

[https://www.migrationsverket.se/English/About-the-Migration-Agency/Current-topics/News-archive/News-archive-2024/2024-05-17-Employees-and-students-can-show-their-passports-to-the-Migration-Agency-on-their-mobile-phones.html?fbclid=IwY2xjawl1e1leHRuA2F1bQIxMAABHbDqajfMP\\_ivYBYFYGCCJQ-b6Kdggfz1WMpaZgXPeXbZe-9xvMOCct8yk6w\\_aem\\_lcuE9gkh14o92IroKCsMda](https://www.migrationsverket.se/English/About-the-Migration-Agency/Current-topics/News-archive/News-archive-2024/2024-05-17-Employees-and-students-can-show-their-passports-to-the-Migration-Agency-on-their-mobile-phones.html?fbclid=IwY2xjawl1e1leHRuA2F1bQIxMAABHbDqajfMP_ivYBYFYGCCJQ-b6Kdggfz1WMpaZgXPeXbZe-9xvMOCct8yk6w_aem_lcuE9gkh14o92IroKCsMda)

### | 通訊 |

我是入境瑞典當天在機場的便利商店Pressbyran (ARN機場第五航廈二樓)購買Comviq預付卡，附有瑞典門號，直接詢問店員即可，他會問你網路流量需要多少並協助安裝設定。網路流量選擇蠻多的，一個月10GB(199sek)、一個月20GB(249sek)、一個月40GB(299sek)等方案，我是買20GB，之後每個月在手機app購買需要的網路流量即可。

\*機場也有另一家電信公司Lyca，記得一個月10GB是99sek(有點忘記了，但比Comviq便宜)，但我當天裝了網卡一直收不到訊號，只好跑去買Comviq，結果馬上就收到Comviq的訊號了。

\*注意：Comviq網路流量用完會立刻斷線，所以建議大家可以留意iPhone的行動數據使用量(每到一個月就手動重置統計資料一次)，注意流量剩餘量，以免突然斷網造成不便

\*如果大家是在歐盟國家買當地的網卡(如：Comviq)，有打算去瑞士或英國的話，需要依流量計算額外付費或是另外買網路，對此我是選擇後者：直接在蝦皮購買esim，依照去玩的天數選擇流量，不用換網卡很方便！網速也不卡！

### | 治安 |

相對於其他國家，北歐治安較良好(雖然瑞典現在因為移民幫派問題不像以前一樣非常安全，所以安全起見，晚上還是不要自己出去閒晃到太晚)在瑞典的第三天我就沒有使用手機掛繩了~如果要去其他國家如法國、西班牙、義大利還是建議同學可以買手機掛繩，面對大家所提及治安較不佳的城市，我的做法是掛手機掛繩，並把手機放在外套內袋，走在路上盡量不要滑手機，並隨時保持謹慎、不與主動靠近的陌生人講話即可，大家不需要太緊張，因為實際去過後我和朋友們都覺得沒有像大家說的那麼可怕。

以上是我的生活報告，電子報內容分別是瑞典學生簽證流程、生活日常分享(斯德哥爾摩景點、餐廳、二手店介紹)、旅遊交通(瑞典ARN機場交通方式)、旅歐城市推薦。

有問題歡迎詢問，以下是我的聯絡資訊

Phoebe 王翊蘋

Email: [iping0719@gmail.com](mailto:iping0719@gmail.com)