

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

一、學校排名

斯德哥爾摩經濟學院（英文：Stockholm School of Economics、瑞典文：Handelshögskolan 商業的高等學校）是位於瑞典斯德哥爾摩市的私立大學，在拉脫維亞的里加和俄羅斯的聖彼得堡也皆設有校區。斯德哥爾摩經濟學院已於1999年取得European Quality Improvement System (EQUIS)的認證，其在多個商業領域也常年作為北歐商學院的龍頭，排名方面，以QS World University Rankings by Subject 2025為例，Accounting and Finance領域SSE為77名（臺灣大學為69名、政大為201～250名），在其專長的Economics & Econometrics領域SSE為58名（臺大為91名、政大為301～350名）；以Financial Times Rankings為例，其在European Business School Ranking 2025為第19名。（若需更新、更完整的資訊請至評級機構或SSE網站上查詢）

二、教學風格

作為北歐最好的商學院之一，斯德哥爾摩經濟學院的課業難度也相對較大，而不同年級修的課程難度也有所不同，以下將會以SSE學士生的視角分類課程。學士的課程只有三年共六個semesters，前三個semesters的課程屬於強制性基礎課程，難度會比較簡單，但大多並不開放交換生選課；而後三個semesters的課程難度較大，也是大部分交換生會選到的課程，少部分課程是瑞典語授課，在選課時煩請多加留意。SSE課程的代碼規則如下：BE1xx：管理學（Management）的相關進階課程；BE2xx：行銷學（Marketing）相關進階課程；BE3xx：會計學（Accounting）的相關進階課程。BE4xx：財務學（Finance）相關進階課程；BE5xx：經濟學（Economics）的進階課程；BE9xx：創新等綜合跨領域進階或實踐課程。其中我修習過財務學課程，也只再多旁聽幾個經濟學課程，故以下只針對兩種領域課程進行分析，前者可視為政大同名課程的進階版本，以我修習的BE452 - Investment Management為例，可視為難度稍微高一點的投資學，以BE453 - Corporate Finance and Value Creation為例，我猜測應該比較像進階的財務管理。兩堂課的老師都非常重視計算的部分，數理計算難度有點像政大經濟學和計量經濟學難度的平均，屬於沒到太難但也需要一點高於基礎能力的程度。而旁聽的經濟學課程則硬得可怕，BE552 - Using Data to Solve Economic and Social Problems主要在講述因果分析，內容為OLS（一般最小平方法）、IV（工具變數）、2SLS（兩階段最小平方法）等相關計量經濟學內容，建議有先備知識再修習，而BE554 - The Economic Approach to Policy Design則是幾乎每堂課都會討論兩篇學術論文，如果沒在課前預習很容易跟不上課堂進度，學期中更是需要分組完成程式作業與報告，期末不僅考試時間晚還要熟讀課堂中所有分析過的論文的研究內容，除非真的很想挑戰自己的極限，不然實在是不建議選這堂課。

三、課程安排

這邊的一個semester分為兩個periods，含考試週大約共20週，期中期末的考試週各兩周，至於在第一週還是第二周則全看老師安排，交換生選課時需要一次把兩個periods的課都選完，基本上只能看到選課網站上關於課程的簡述，除了授課語言和學分數等基本資訊外，最多只能知道教授的聯絡方式和課程粗略大綱，如果需要更進一步的資訊就需要寫信詢問教授，而這階段雖然有Schedule可以看，但也會顯示不同Seminar的課表，建議在SSE Portal系統上跑模擬課表時多跑幾個seminars的排列組合檢查是否衝堂，選課截止後下下個禮拜一就會開放選seminar，有些時段很搶手或是老師會建議同組組員選一樣的時段方便討論報告，因此這部分需要再留意課程資訊，而等到課程開始前的一兩個禮拜左右，老師就會在Canva上公布Syllabus，屆時就有關於授課內容、作業、報告、考試更為詳細的資訊。而課程開始後的數個禮拜也仍可以在系統上退課，交換生也可以在第二個period開始前致信學校學務單位請求加選課程，甚至在period開始後請求退課，也可以致信給教授請求旁聽，雖然上述狀況皆為我或周遭朋友親身嘗試成功過的案例，但實際情況仍以學校官方回覆為準，關於SSE Portal與Canva主要功能我會寫在電子報。

四、課程介紹

下文將介紹我在SSE所修習過的課程，若對於其他我旁聽的課程（BE552、BE554）或是我朋友修過的課程（766 - Behavioral Finance）有疑問，麻煩私訊詢問。

（一）Introductory Swedish 1（7.5 ECTS, about 2 periods）

這是所有SSE課程中我最推薦的課，雖然因為語言課程的原因使得時長會拉到將近一個學期，但作為交換生，這是最能體驗文化的課程了。課堂中老師會盡量多用瑞典語授課，但由於大家都是A1的初學者，不用太擔心會有聽不懂的問題，過程中老師也會很頻繁地跟學生互動，也時常需要和其他交換生互相練習，多了很多能認識他人的機會，無形之中也增進了瑞典語和英文能力。基本上每個禮拜都有不需繳交的練習冊作業，老師在下次課堂中也會快速帶過檢討，而每隔數個禮拜就有需要線上繳交的功課了，主要是產出型的作業方式，包括但不限於撰寫簡單句子並錄音、書寫簡易文章、找瑞典人對談，這些線上繳交的作業連同出席與考試都是有計入成績計算的。作業最難的就是找瑞典人對談了，在校內因為國際學生太多了，加上東方人有時候真的很難辨別西方人長相，光是找到瑞典人就需要耗費不少心力，而如果去外面馬路上找又超級需要勇氣，找到之後只需要照著準備好的訪綱對話就沒有什麼太大的問題。而考試有期中和期末兩次，兩次皆有說和寫兩種考試，口說的考試方式是老師會將同學隨機分組，每個組別會到各自指定的教室錄音，而期中寫作考試是老師當天會公布題目與指定需描述到的圖片，期末考試則是先公布主題，兩次考試皆有規定要運用到一些上課教的文法，例如：現在式（Presens）、過去簡單式（Preteritum）、助動詞（ska, vill, måste, kan, etc.）、時間副詞（nu, idag, imorgon, Igår, på morgonen, då, alltid, ofta, ibland, sällan, aldrig, etc.）、否定詞（A1只要求寫inte，而不要求寫ingen, inget, inga）、定冠詞，形容詞和名詞複數雖然不強制使用，但還是推薦多少背一點，而且老師也很注重句子語序變化使用，不能從頭到尾都用SVO的文法造句（詳情參見The V2 Rule）。總而言之，這堂課要不及格真的很有難度，老師除了會給補考機會，也時常叮嚀出缺席狀況，而且口說考試時也會給詞窮或聽不懂狀況時可以應對的方法，甚至還有其他同學讓對話得以繼續下去，只要花一點小小的心力都會及格。

（二）Investment Management（7.5 ECTS, 1 period）

如前文所述，這堂課完全可以視為較難的投資學，跟我在政大修習過的課程相比，老師多講述了Merton Model以探討人力資本在財富管理方面的影響（此處不是指選擇權的那個模型），在其他主題也有比較困難一點點的計算，但整體難度沒有差別太大，如果已修習過投資學就不建議再修這堂課。課程中有兩場講座、兩份個人作業、一份小組作業和一次期末考試，個人作業只需在看完參考文獻後依序回答指定問題即可，而小組作業則是需要先在電腦上做數據分析再統整結果，雖然第一堂seminar就會教如何使用Anaconda並提供作業相關程式碼，但因為助教進度太快了而且老師也不限制數據分析的程式，所以我當時是用R跑的，理論上來說用其他程式語言或Excel跑也可以，只是後者較為耗時耗力，而期末考則是有將近二十題的小申論題外加幾題大計算題，計算題難度也比上課例題更加困難，準備考試時請注意這部分的變化題型。

（三）Corporate Finance and Value Creation（7.5 ECTS, 1 period）

因為我在政大沒修過進階財務管理，我只能推測這門課的內容可能與之相同，主要講述公司與股東如何做出財務決策，以及其會衍生出關於Real Options、Risk Shifting、Market Frictions等相關問題。課程中有兩場講座、兩份個人作業、一份小組作業和一次期末考試，但與Investment Management不同的是講座與小組作業皆劃入考試範圍而且講座不提供簡報檔案，老師在課堂中會講述前一年的小組作業題目，而且也算在考試範圍之內。個人作業需要回答老師出的計算題，而小組作業則是需要與組員共同分析並驗算公司的併購案，當中涉及選擇權與租賃等相關知識，期末考試則分為觀念和計算兩部分，觀念部分從課堂講義、講座、小組作業裡面出，其中課堂講義會給題庫準備，計算部分主要是seminar和作業討論的類似題目，老師也會提供考古題，只是仍然會有變化題需要留意。

(2) 生活及文化交流

一、學校外觀與校內環境

學校主校區為一個有綠色穹頂的黃灰色四方形建築，穹頂下方為Atrium（代碼為A的禮堂教室）和閣樓式圖書館，正門前端矗立著四根希臘風格的柱子，樓梯兩側飛揚著瑞典和烏克蘭的國旗。如果要從正門進入學校，需要在右側的刷卡機刷門禁卡，學校在迎新時會發給每人一張門禁卡，該卡可從正門、連接地下室的側門刷卡進入學校，迎新當天可以小遊樂園對面刻有學校名稱的後門進入學校。學校官網有提供各樓層的地圖，在SSE Portal或Canvas上查看課表時也會註明上課教室和其樓層，每個教室有各自的裝潢，有些教室十分簡單樸素，但也有些教室充滿創意，甚至還有間教室是以提出國際貿易中著名的Heckscher-Ohlin理論的兩位SSE教授命名的，而其中最令人印象深刻的是禮堂教室及中庭，前者有兩盞華麗吊燈懸於天花板上，室內帶有莊重優雅的感覺，後者則是有面充滿綠色植物的牆壁，天窗的設計使得市外光自然地流淌在建築內部，帶給人明亮歡快的感覺。社團辦公室位於地下室，圖書館則座落於禮堂教室的正上方，其閣樓式的設計帶有高雅輕鬆的舒適感，只是樓梯狹小並且位置不多，整體略為壓抑，需要留意的是七樓的部分區域不互通，從教室旁邊最近的樓梯上樓比較不會有迷路的可能。主校區後方還有一棟隸屬於學校的建築物，基本上很少有課會排在那邊上課，我也只有一次因為原教室裝修而換去那邊上課的經驗。



二、學生組織及活動

各委員會（committee）時常會舉辦一些演講或是社交活動，而學生會多半會轉發相關資訊，因此務必要追蹤學生會的官方社群帳號。我參加過的活動不多，除了迎新之外大部分是演講或企業參訪，有些演講會給最早報名的數位學生提供小小的餐點，而有些活動設有人數限制，建議有興趣就趕快報名。迎新當天會先在後門樓梯口處報到，螢幕面板上會寫上歡迎的話語，報到後可以享用學校提供的早點，之後學生會會有人來帶大家認識校內環境並領取門禁卡，也會有時間留給大家互相認識，午餐則是超健康的沙拉和麵包，校內活動結束之後會前往Vasa Museum參觀，導覽結束後也可以去酒吧續攤。在眾多活動之中，我最喜歡的活動是企業參訪，透過聆聽專業人士的分享能更了解各行各業的工作內容，而在參訪後我也與來自世界各地的同學交流彼此對於市場及世界情勢的看法、閒聊各地文化及風俗，這些都是讓我在專業以及語言能力方面更進一步的養分。



三、生活樣態

北歐冬天的氣溫普遍在零度以下，下雪時路面十分濕滑，建議穿戴手套和圍巾等防寒的配件，將臉頰、脖子、手掌等裸露在外的部位保護起來，最重要的是外套一定要防風，在有風的情況下體感溫度會再下降好幾度。除此之外，北歐的物價相較歐洲其他地區而言高出許多，午餐大約落在100～200SEK，晚餐則會落在200～300SEK的區間，基本上大部分時間都需要自己煮飯，建議交換之前可以先稍微鍛鍊一下廚藝，市區內有亞洲超市販售亞洲菜色所需要的食材和泡麵，各超市都有販賣雞蛋、鮭魚、培根以及蔬菜水果，宿舍內也有廚房讓大家煮飯，只是公共廚房的乾淨程度很看運氣和室友的公德心，如果很介意的話建議自行攜帶快煮壺或熱水壺，鍋子和砧板可以來了再買。

(3) 交換需注意之事項

一、簽證

在SSE寄來的網站上填寫完相關資料後會收到系統生成的decision letter，屆時就可以準備辦理簽證了。目前持台灣護照的交換學生在申請學生簽證時不需要出國跑一趟瑞典駐國外的大使館，台灣公民可以先入境再去移民局壓指紋與拍照，入境前只需要在Freja上提交資料即可，但建議在申請成功後致信給曼谷大使館，請他寄送申請結果的影本以供入境查驗，只是因為入境申根區時沒有瑞典人口碼或居留證，有相關細節需要留意，其他詳細資訊我會放在電子報裡面。

二、網路及通訊

相較於ESIM，我會比較推薦購買瑞典當地的電話卡再加值網路，除了擁有瑞典的電話號碼有時候方便很多之外，瑞典電信公司也多半支援EU／EEA的網路功能，但如果會常去英國、瑞士或部分巴爾幹半島國家就需要再額外買網路。需要注意的是，電話卡雖然可以在便利商店購買，然而一下飛機可能馬上就有使用網路的需求，故建議可以先申請微量的漫遊額度，等安頓好了再去買電話卡。電話卡在便利商店大多都可以買到，以Comviq為例一張是50SEK，只是應用程式沒辦法切換成英文，因此需要先安裝好翻譯軟體搭配使用。方案分為單純上網與可以撥打電話兩種，如果很需要打電話給物流或是預約餐廳／理髮的話才會建議購買含撥號功能的方案，兩種方案本身就可以免費接電話了。

三、客服

來這邊比較麻煩的問題之一是客服，除了回覆速度並不是很快之外，有時候回覆的內容也非常官腔，無法得到想要的資訊。以住宿方面為例，因為我是和學校簽約，因此當我寫信住宿公司詢問相關問題時，很常被告知需要找學校處理，但當我向學校詢問關於退租的事情時，又被告知去看網站上的指引就好。在購買學校紀念品但物流出問題時，又碰上他們客服人員離職，導致四月中的訂單直到六月初才刷退。

四、支付方式

在Scandinavia國家（瑞典、挪威、丹麥），信用卡比現金更為方便，很多商店只接受刷卡不接受現金，我在瑞典生活半年左右也從來沒用過甚至看過克朗長怎樣，因此完全不需要換現金。而在捷克、波蘭、匈牙利有極少商店只接受現金，以捷克為例，我在布拉格旅遊時碰上復活節市集，雖然有些店家不接受信用卡付款，然而仍然能以優於當地交換所的匯率以歐元現鈔支付，我去過的波蘭和匈牙利觀光景點及餐廳則皆可以刷卡。總而言之，最推薦是帶張信用卡或用Apple Pay/Google Pay等行動支付軟體，也一定要先去銀行將線上刷卡的OTP驗證碼改成email接收（在國外很常收不到台灣電話的簡訊），若有旅遊需求再適量帶點歐元現鈔、開通信用卡外幣海外提款或預借現金功能備用。

五、金融服務

歸因於交換一學期未滿足稅務居民需居住滿183天的條件，所以我拿不到personnummer（瑞典人口碼）無法在當地銀行開戶，解決方法是開Wise或Revolut，因為我只註冊而沒有使用Revolut，故以下只會簡述Wise的功能。Wise可以想像為一個跨國銀行帳戶，需要留意的是不支援海外匯入瑞典克朗（會被退匯），因此建議把歐元從台灣的銀行匯過去，需要使用時再把歐元換成瑞典克朗使用。此外，因為台灣受限於區域限制不支援信用卡功能，建議台灣公民可以用提供瑞典居留證的方式開設區域選在瑞典的Wise帳戶，若想切換地區也建議直接砍掉帳戶重開，我當時在等了兩個月還不能切換地區後是找信任的學長姐先讓我把錢暫時匯入他們的戶頭，等開好新帳戶再請他們匯回來，速度快了非常多，相關資訊我也會寫在電子報。

六、廁所

幾乎所有歐洲國家都不像台灣一樣在地鐵站找得到公廁，百貨公司則是需要支付1EUR(10SEK)，餐廳和學校的廁所能用就盡量用。雖然可以用尋找廁所的軟體找廁所，但因為我去交換的時候斯德哥爾摩市正在進行廁所工程的翻新，當我用軟體找到廁所時很常都不開放使用，因此就不推薦相關的尋找廁所軟體。

七、治安

斯德哥爾摩的治安十分良好，以我為例，宿舍所在的Universitetet（大學站）緊鄰斯德哥爾摩大學，室友多半是SSE和KTH（瑞典皇家理工學院）的學生，而生活範圍大多位於在SSE、老城區、中央車站區域，我很常在麥當勞把東西放著佔位之後才去點餐，但還是建議不要學我這麼做。瑞典整體而言很好，簡單的判斷方法就是只要在斯德哥爾摩市裡面都算安全，要去斯德哥爾摩省其他地區則可以上網查是否屬於官方公布的Utsatta omraden（脆弱地區），詳情參見附圖。而我去旅遊的其他地方（北歐、中歐、Benelux、波羅的海三國）也多半治安不錯，不一定要帶手機掛繩，只要財不露白多半就沒有問題，然而如果有去法國或南歐的需求仍然建議多留心。



八、旅遊

來歐洲交換很建議趁機旅遊，SAS（北歐航空）和Norwegian（挪威航空）都有提供26歲以下青年優惠票折扣，Arlanda express（阿蘭達快線）也有提供青年半價優惠，除此之外還有很多大眾運輸公司、航空公司、博物館等機構提供學生或青年優惠，建議申請歐盟學校的學生證會比較方便，而有些優惠則只針對EU/EEA公民，若有相關公民身份能享有更多折扣。除此之外，不同時間的旅遊成本相差很大，建議不要在夏天的旅遊旺季玩北歐，盡量錯開旅遊高峰，但若有參加特定節日活動的需求則可自行衡量。需留意的是有些廉航在行李方面較為嚴苛，機場可能也並非最為方便的市區機場，青旅置物櫃可能也不會提供鎖，相關旅遊細節請上網查詢相關文章。