

生活報告：交換學校介紹及課程、生活文化交流、交換注意事項

一、交換學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院（瑞典文：Handelshögskolan i Stockholm，簡稱 HHS；英文：Stockholm School of Economics，簡稱 SSE）是瑞典商學院的最高學府，也是北歐頂尖的商學院之一。雖然學校屬於精緻型的商科專門大學，但在歐洲企業界享有極高的認可度。有趣的是，在瑞典當地，若和當地人提起英文縮寫「SSE」，大家可能一時間反應不過來；但如果說出瑞典文縮寫「HHS」或是簡稱「Handels」，瑞典人便會立刻懂了。

二、選課

SSE 的課程設計一個學期分成兩個 period，秋季交換包含 period 1 和 period 2，春季交換包含 period 3 和 period 4。

以春季交換為例，period 3 從 1 月下旬到 3 月初，放大約 1 週後 period 4 在 3 月底開始到 6 月初，但實際上課程結束日期還是以選的課安排的行事曆為主，有的 5 月中就結束課程了，有的 6 月初才結束。

兩個 period 的選課都是在開學前一起進行，名額先搶先得，像我們這次是在 11 月底選好這兩個 period 的課程，課程規定這邊 SSE 說讓交換生遵守自己的母校規定的修課要求即可，SSE 一門課通常是 7.5 ECTS，政大要求是 20 ECTS，所以至少要選三門課，每個 period 至多選兩門課，但是語言課不在此限。如果要選超過四堂課則要另外和 SSE 申請。比較特別的是，SSE 的課程沒有固定的每週上課時段與教室，因此選課時要善用系統的 simulation 功能，要特別注意時間安排，不要衝堂。

這學期我選了三門課，以下為課程上課所屬的期間、介紹與評分標準：

	period 3	period 4
1006 - Introductory Swedish Part I	✓	✓
8061 - Ideation - Creating a Business Idea	✓	
BE917 - Decision Making	✓	

- 1006 - Introductory Swedish Part I

課程介紹：這堂課是整學期的，橫跨 Period 3 與 Period 4，這是堂語言課，所以不會有分數，結果只會顯示 Pass/Fail。

這門課在選課系統選上後，還需要至 SSE Portal 的 Course 頁面進一步選擇 Seminar 組別。這學期分為兩個時段（下午班 13:00~15:00 與晚上班 17:00~19:00），皆由同一位老師授課，大家只需根據自己其他科目的時間安排選擇即可。

平時課程會有不定期的練習小作業，主要是讓老師了解學生的學習進度、常見錯誤與盲點，這些作業對於後續準備期中、期末考非常有幫助。

在開學前，推薦可以先使用 Duolingo 稍微累積一點瑞典文基礎。這是一個很棒的暖身工具，能讓你在開學初期的幾堂課銜接得更順利、比較不吃力。

評分標準：

- 出席率要求至少 75%，如果無法出席自己組別的上課時間，可以提前寄信給老師，申請更換至另一個時段上課，非常有彈性。
- 期中：
 - ✓ 筆試 Written Test：根據題目給定的人物一日作息，運用所學的寫一段瑞典語短文，至少 100 字。
 - ✓ 口說 Oral Test：由老師隨機進行 3 人分組，小組需在 Canvas 平台上進行一段約 5 分鐘的瑞典語對話並直接錄製上傳。
- 期末：
 - ✓ 筆試 Written Test：根據老師提供的指定的三位名人，考生需假設他們是自己的家人，並運用所學撰寫一篇至少 130 字的家庭介紹短文。
 - ✓ 口說 Oral Test：同期中形式，由老師隨機 3 人分組，於 Canvas 上錄製並上傳一段約 5 分鐘的瑞典語對話。
- 考試結果只會在 canvas 上顯示 complete 或 incomplete。如果顯示 incomplete，會需要出席補考。

• 8061 - Ideation - Creating a Business Idea

課程介紹：這堂課是屬於 period 3，由斯德哥爾摩創業聯盟（SSES）主辦，集結了 SSE、KTH、KI、SU、Konstfack 及 KMH 六所瑞典頂尖名校的學生共同修課。上課地點在 KTH 校區。

前三堂課為強制點名，後續課程雖然不點名、出席人數也相對變少，但還是建議參加，因為期末報告需要進行分組，老師非常重視團隊的多元性（包含國籍、性別、背景學校等），多多上課才能認識人。

上課內容主要傳授創業的核心概念，授課形式採線上與實體交錯。無論哪種形式，上課時都會進行隨機分組討論，並在每組完成簡單的 Presentation

後才下課。雖然上課時間表訂是 17:00~20:00，但只要大家都報告完就下課，因此提早下課的頻率蠻高的。

評分標準：

- 個人作業

✓ AI 角色訪談模擬 (Four Simulations)：

老師會在 ChatGPT 中設定好四種現實創業中會遇到的角色：顧客 (Customer)、共同創辦人 (Co-founder)、產業專家 (Industry expert) 與投資人 (Investor)。學生身為創業家，必須透過與這些 AI 角色聊天（打字或語音皆可）來完成訪談作業。

老師的 AI 設定非常貼近現實，受訪者可能會出現邏輯打結、前後文不一致的情況。因此訪談前建議先準備好 3~5 個核心問題，並在過程中仔細觀察受訪者真正隱含的痛點與在意的事。訪談語氣要盡量自然，避免生硬地切換話題。

在第一次個人作業結束後，老師會在課堂上針對大家普遍踩到的雷和常見問題進行詳細講解。因為那時候已經不強制點名了，很多同學看沒點名就不去上課，結果完全不知道老師會在這堂課說明，錯過真的超級可惜！建議大家就算不點名，第一次作業完的那堂課也一定要出席！

✓ 每週線上問卷：

配合每週指定的閱讀教材進行線上測驗。難度不高，總共包含 6 個章節，每個章節都有兩次作答機會，只要有讀教材，非常容易拿到滿分。

- 期末小組報告 (Final Group Project)：

✓ 分析失敗創業案例：小組需選擇一個真實世界中失敗的創業企業進行個案分析，並繳交一份 PDF 報告與 PPT 簡報。

✓ 成果繳交方式：我們這次非常彈性，期末不需要到實體課堂進行現場報告，只需在期限內，錄製好組員的報告音訊與畫面（錄影檔）直接線上繳交即可。

• BE917 - Decision Making

課程介紹：這堂課是屬於 period 3，每堂課皆會點名，雖然不直接計入評分，但由於這門課人數較少，經常出席的話老師基本上都能認出每個人並記住名字。

這是一門非常有趣的課程，教材總共分為 12 個章節。課程內容涵蓋極廣，從最基礎的個人決策、團體決策，一路上到危機決策（Crisis decision making）以及決策場域轉移（Venue shopping），深入探討在各種不同情境與狀況下，決策者可能會受到哪些內外部因素的影響。課堂上非常強調互動，每堂課都需要與身邊同學討論，並向全班分享小組的想法。

課程期間總共包含四次作業，每次作業都會搭配一個 Seminar（共 4 個）。雖然這些作業本身不計分，老師也不會苛求完美，但強烈建議一定要好好認真寫。因為在 Seminar 進行時，老師會將同學隨機分成六組進行討論，有寫作業才會有扎實的內容可以跟組員交流。

課程中會安排一個全天的工作坊（Workshop），非常建議大家排開行程去參加！因為只要有全程參與，期末考原本必答的三題申論題，就能直接升級成「三選二」作答。這不僅減輕了答題負擔，也能有更充裕的時間專注寫好其中兩大題。

評分標準：

- 期末：

- ✓ 考前準備：SSE 的期末考試需要自行到系統註冊登記。
- ✓ 考試當天：考試當天務必記得攜帶護照和居留證！瑞典考場的身分查驗非常嚴格，為確保萬無一失，建議護照和居留證兩者都帶在身上備查，以免因為無法證明身分而影響應考權益。
- ✓ 考試介面：可以自由選擇「電腦考試」或「手寫作答」。若選擇電腦考試，需要提前下載並設定學校指定的考試軟體。因為我覺得設定軟體較為繁瑣，所以當時是直接選擇傳統的手寫作答，大家可以衡量自己的習慣選擇。
- ✓ 考試時間：總長 3 小時。題型為 3 題申論大題（有參加全天工作坊者僅需選 2 題作答）。
- ✓ SSE 考場特別規定：
SSE 的考場是全面禁止攜帶任何含花生成分食物的。考試期間雖然可以吃東西補充體力，但攜帶零食時務必仔細檢查，千萬不要帶到含有花生的食品。可以攜帶能量飲料進場。

考場現場會有 SSE 的工作人員主動發放耳塞，對於怕吵、需要極度專注寫申論題的同學來說非常貼心。

三、生活文化及交流

(一)衣

我在 1 月中抵達瑞典，此時正值深冬、氣候非常寒冷。當時穿著 uniqlo 的極保暖系列發熱衣褲、超級保暖的羽絨衣以及羊毛襪，帶著圍巾、保暖帽子，以及防滑、腳底紋路很深的健走鞋。建議整體是洋蔥式穿搭，瑞典的室內（包含教室、宿舍、大眾運輸、店家）暖氣都開得非常強、十分溫暖，但室外卻是零下的極寒。這種溫差在逛街或進出室內時會頻繁穿脫，比較麻煩。因此外衣一定要選擇好穿脫的大衣，內著則不宜穿得過度厚重。

一抵達就會面臨積雪路面，一雙防滑、腳底紋路很深的鞋子是必備的。其實真正下雪時走路並不可怕，最危險的是雪「正在融化」或是「融化後又結冰」的時候。那時的路面會變得像溜冰場一樣極度平滑，行走時務必提高警覺，注意不要滑倒。

我當時在台灣的「城市綠洲」購買了健走鞋，它非常耐穿，陪伴我度過了整個交換時期。這類功能性鞋款在台灣買會比在瑞典當地貴上不少。不過，由於我抵達瑞典後過沒幾天就開學了，前期幾乎沒有時間逛街採買，因此選擇先在台灣準備好。如果有計劃提前一到兩週抵達，可以考慮到當地再買；若時間緊湊，建議在台灣買好最保險。

手套部分，強烈建議到瑞典當地再買。我當初從台灣帶過去、食指有設計智慧型手機觸控功能的手套，可能不敵北歐的極度嚴寒，沒用幾次就凍裂破損了。當地的保暖手套在禦寒設計上還是比較經得起考驗。

瑞典大約到 3 月中旬就不太下雪了，不過天氣非常多變，像今年愚人節（4/1）當天就突然大降溫，下了整季的最後一場雪。由於瑞典整體屬於乾冷氣候，我個人比較怕冷，因此整個交換期間在瑞典完全沒有穿到短袖。

如果計劃在 5、6 月期末結束後到南歐旅遊（如法國、義大利等），記得要打包 3~5 件夏季衣褲帶過去。會建議自己帶，是因為歐洲服飾的設計與版型（如肩寬、袖長、褲長、剪裁）往往不太適合亞洲人的身型。如果想在當地買，可能需要花非常多時間逛街、試穿，才能好不容易找到一件心儀且合身的衣服。先帶好自己習慣的版型，可以省下很多治裝的麻煩！

(二)食

我在 Period 3 的課表非常滿，週一到週四天天有課，其中週二、週四更常常面臨「早（10:00-12:00）、中（13:00-15:00）、晚（17:00-19:00）」一天三

堂課的課表。因為當時正逢下大雪，中午如果特地走出去買午餐會非常寒冷，因此我通常會在 Lidl 買好麵包帶去學校，在學校大廳或三樓、五樓的走廊休息時吃。自己帶簡單的食物不僅禦寒，還能為自己爭取到更多寶貴的午休時間。

晚餐時段有時會和朋友一起去探索斯德哥爾摩的美食。不過在瑞典外食開銷不菲，在餐廳隨便吃一餐，通常都至少要 145 SEK 以上。

在瑞典交換期間，我最常逛 Lidl、Coop、ICA 和 Hemköp 這四家超市。每間店的定價、販售商品與促銷價都不太一樣，有時間的話非常推薦多多交叉比價：

1. Lidl (最便宜、可辦會員)

- 整體物價最便宜。我通常在這裡購買麵包、日用品、微波食品、燕麥奶及牛奶等生活必需品。
- 它是少數不需要瑞典人口號 (Personnummer) 就能申請會員的超市！只要有當地的電話號碼即可加入。為了累積會員點數換優惠券，我基本上能在 Lidl 買到的東西都會優先在 Lidl 買。
- 偶爾會推出「亞洲週」，可以留意 DM，能買到難得的醬油、毛豆、麻糬等亞洲食材。此外，SSE 旁邊的那間 Lidl 有販售維他命系列飲料，這在 Spånga 宿舍旁邊的 Lidl 是買不到的。

2. Coop (品項齊全、可以買到醬油)

- 價格稍微比 Lidl 高一點點 (但偶爾個別商品會出現比 Lidl 便宜的特價，有空可以兩家互比)。我通常在 Coop 買水果，以及 Lidl 沒賣的特定品項。
- Spånga 宿舍旁邊的 Coop 店面很大，裡面有一整排種類豐富的零售巧克力。最棒的是，這間 Coop 有常態性販售醬油，而且定價比亞洲超市 (亞超) 還要便宜，非常推薦直接在這裡入手！另外，學校附近的火車站 (Odenplan) 也有一間 Coop 很好逛。

3. ICA

- 離 Spånga 宿舍最近的火車站雖然有一間 ICA，但因店面偏小、東西通常很貴，所以我個人的消費經驗比較少去那裡買。

4. Hemköp (特定零食與茶包)

- 有一些特定的餅乾、洋芋片、茶包只有在 Hemköp 才買得到，或者在它那裡買比較便宜。這間超市各個分店的促銷活動和特價商品都很不一樣，有時間可以多多比較。
- 推薦店面：
 - 市中心 Åhléns City 店：位於 T-centralen 地鐵站旁的百貨公司地下一樓，可以直接從地鐵站走地下通道過去，非常方便。

- Solna 店：位於 Westfield Mall of Scandinavia 百貨公司內。

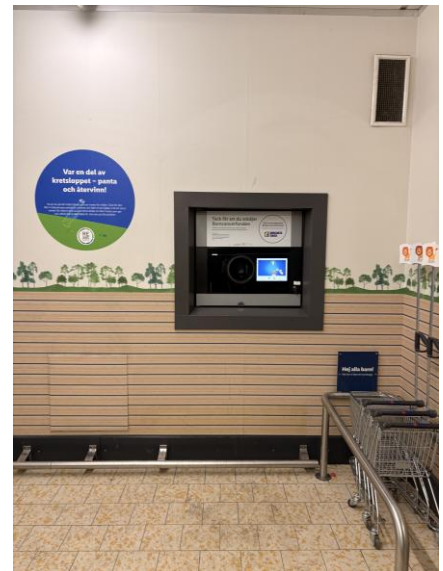
瓶子回收與退費機制（PANT）

在瑞典購買瓶裝水、飲料、汽水、氣泡飲或能量飲料時，結帳金額通常會包含 1 KR ~ 3 KR 的空瓶押金（PANT）。詳細金額可以查看發票，或是瓶身上也會有明確的標示。

- 回收機台位置：Spånga 宿舍的 Lidl 以及 SSE 附近的 Lidl，在進入賣場的入口前都有設置自動回收機台。
- 建議「隨拿隨換」：我平時只要準備去 Lidl 購物，就會順便把家裡的空瓶帶去回收。機器吐出折價券後，當次消費就立刻花掉，避免帶回家不小心弄丟。
- 不要囤積：有些人會想累積一大袋再一次去折價，但要注意，有時候機台內部的回收桶會滿，一旦滿了機台就會暫停使用。所以平時能回收一點是一點，才不會提了一大袋去卻撲空。



瓶身回收金額



回收機台

(三)住（以 Spånga 為例）

SSE 這學期是只有登記意願，由學校統一分配。這次同期的交換生絕大多數都被分配到 Spånga 或 Lappis，幾乎沒聽過有人住 Liljeholmen。宿舍名額感覺不算太搶，1 月底開學後，學校的 WhatsApp 群組還傳來 Lappis 和 Liljeholmen 仍有空位、詢問是否有人要遞補的訊息。

Spånga 的基本配備：16 平方公尺單人房、獨立衛浴、個人廚房

房租：原本是 6727 sek/月，後來變成 6948 sek/月，熱水、電費另加。

因為 SSE 跟 Spånga 配合的房間都是有家具的，但到我這邊就只剩無家具的房間，所以這個價錢是無家具版本，一開始純房間租金是 6727 sek/月，今年剛好租金談判在三月初協商結束，就漲了 3%，好像是每年都會漲。

起租日只能二選一：1 月 1 日或是 2 月 1 日。

房間雖然有暖氣，但住房機構只保證會有 20 度，所以房間內還是有點冷，在室內我還是穿羽絨衣活動，然後可以加購(以下為漲價前價格)：

1. 床墊：176 sek/月
2. 微波爐：68 sek/月
3. 洗衣機：210 sek/月

我租了床墊跟微波爐，漲價後價錢：

1. 床墊：176 sek/月 → 182 sek/月
2. 微波爐：68 sek/月 → 68 sek/月(維持不動)

無家具房間跟有家具房間差別在於：

	無家具房間	有家具房間
兩張桌子+兩張椅子	✗	✓
遮光窗簾	✗	✓
天花板的燈*2	✗	✓
浴簾	✗	✓

浴室內有配置地暖跟熱衣架。必須注意的是，開啟地暖非常耗電，會讓電費暴增！如果沒有使用需求，請務必記得隨手關掉。

我一抵達宿舍當晚，就立刻奔去 IKEA 買齊棉被與枕頭等必需寢具。另外強烈推薦從台灣自備 1~2 副個人餐具（筷子、湯匙、勺子、叉子、刀子等）。因為在瑞典買餐具通常一次都要買四支一組，價格很貴；特別是「筷子」通常只能在亞洲超市（亞超）買到，價格更是高得嚇人，自己帶最省錢。

生活了一個月之後評估自己的需求，我在 Spånga 的 Whatsapp 買賣群買了二手的桌椅(350 sek)，很划算，窗簾我是用從台灣帶去的垃圾袋靜電貼上去的沒什麼遮光效果，但有隱私，因為另外裝窗簾需要裝窗簾桿，我覺得很麻煩就不考慮，至於天花板的燈我有在 ikea 買了一個安裝上去，但我也沒有朋友都沒裝，就只靠著床邊內嵌的燈以及流理台和爐子上的燈撐過了。

Spånga 房間內需要自行準備路由器（Router）才能連接宿舍的 Wi-Fi。偶爾在房間的電閘箱那裡，可能會幸運撿到前人遺留下來的舊路由器。如

果沒有，建議直接在 Spånga 的 WhatsApp 買賣群或 Resident App 上面收二手貨就好（大約 100~200 SEK），因為到了 6 月退房潮時，所有人都在拋售路由器，根本賣不出去，買全新會非常虧。

公用洗衣房不需額外付費，但需要提前預約時段（一個時段通常為 3 小時），且每個月可能會有預約次數上限。如果我當次要洗的衣服不多，會邀請朋友「合洗」共用一個時段；有時則是去蹭朋友預約的時間，互相輪流搭配下來，基本上就能實現完美的「洗衣自由」。

強烈建議盡量不要寄重要包裹到宿舍，因為極有可能被偷！建議在台灣就把重要物資帶齊。如果必須在瑞典線上購物，遞送方式請務必選擇到店取貨，會安全許多。

退房時，住房單位通常會要求預約現場檢查。如果因為時間衝突，約不到工作人員現場檢查的時間，請務必在離開前將空房狀態進行「全面錄影」！仔細錄下房間的牆壁、地板、流理台、衛浴及所有加購家具完好無損且打掃乾淨的畫面，留存影片作為證據，才能在事後若產生扣押金爭議時，保障自己的權益。

從斯德哥爾摩阿蘭達機場（Arlanda Airport）前往 Spånga 宿舍，主要有以下幾種交通工具：

	Arlanda Express（機場快線）	Flygbussarna（彩虹巴士）	SL 火車+公車（大眾運輸接駁）	Uber
價錢	青年票(18~25 歲)單程票價為 160 SEK	青年票(8-25 歲)單程票價為 99 SEK 來回票 169 SEK	單程票 43 SEK (若有 SL 購買有效的交通票則為 0 元)	約 450 ~ 600 SEK
花費時間	45 分鐘 (快線本身 18 分鐘)	75 分鐘	100~120 分鐘	35~45 分鐘
路線	從 Spånga 搭 火車 43 號 到中央車站 (Stockholm City)，轉乘 Arlanda Express 直達機場。	從 Spånga 搭 火車 43 號 到中央車站 (Stockholm City)，轉乘 Flygbussarna	從 Spånga 搭 通勤火車 43 號 到 Odenplan，原地轉乘 火車 41 號 到 Märsta 站，再轉搭 公車 583 直達機場。	從直達機場航廈直接叫車到 Spånga 宿舍門口
實際乘坐心得	票價較貴，但能極大地節省時間，非常適合趕飛機時搭乘。注意：凌晨 01:00 至	屬於客運形式。從 Terminal 5 入境時，沿著地上的指標就能輕鬆找到站牌。注	省錢首選！我通常去機場都是走這個方案。如果身上已經有 SL	速度最快、最舒適，但千萬不要在機場外隨便攔排班的計程車！我當時跟朋友因

	04:00 之間通常沒有班次。此外，快線偶爾也會遇到鐵路號誌問題導致限速，不一定每次都能完美落在表定的 18 分鐘內，建議還是要抓一點彈性時間。	意：Terminal 5 是首發站，如果是在 Terminal 2 才上車，遇到旺季可能會沒有位子。我第一次搭乘是因為火車出狀況，最後是搭彩虹巴士進市區，再輾轉搭地鐵+公車才回到 Spånga。	交通通行票，等於完全不需要額外花錢，非常適合小資留學生，缺點就是耗時較長且需要轉乘。	為行李太多不確定叫什麼車型，就直接在機場外搭了路邊的計程車，結果被收了 1,200 SEK 的天價！ 而且當時下大雪視線不佳，司機一直找不到宿舍繞了很久。之後定位可以考慮定 Spånga 宿舍旁邊的 Lidl，路標比較顯目。
--	--	---	--	---

(四)行

在斯德哥爾摩活動，下載官方的 SL App 是絕對必備的。它整合了市區所有大眾運輸工具，包含公車、通勤火車（Pendeltåg）、地鐵（Tunnelbana）、路面電車與公共渡輪。從 Spånga 宿舍到 SSE 校區的所有通勤路線，靠這個 App 就能全部搞定。

在台灣的時候，就可以先在 Mecenat 平台完成學生身分認證。認證成功後的電子學生證上會出現 SL 的 Logo，這時才具備購買 Discounted Ticket 的資格。

搭車時如果購買 Discounted Ticket，務必確保手機裡的學生證有 SL 標誌，如果遇到查票員隨機抽查卻無法出示證明，會面臨高額罰款。另外，若有朋友前來探訪，他們只能購買 Adult Ticket，因為外國學生的身分是無法取得 SL 優惠標誌的。

大家可以根據自己的交換天數與旅遊計畫選擇票期。我當時是直接買一張三個月的定期票，到期後再依據剩餘天數續買一個月。購票時要注意天數的計價陷阱，像我朋友有一次需要四天的路程，他分開購買了「一日票+三日票」，結果算下來，直接買一張「七日週票」反而還比較便宜！

從 Spånga 宿舍通勤到學校大約需要 30~40 分鐘。強烈建議大家平時上學要盡量提早出門！瑞典的通勤火車偶爾會遇到號誌或鐵軌故障，突然卡在路中央停擺 5 到 10 分鐘是常有的事。冬天可能因為大雪積冰，夏天也可能

因為設備機器故障，多抓一點彈性時間才不會遲到。

從 Spånga 宿舍到 SSE 路線：

1. 步行或是搭公車至車站：從 Spånga 宿舍出來，在公車站牌 Herdevägen 或是 Spångavägen，坐 1~2 站就可以抵達 Spånga Station。
2. 搭乘通勤火車：抵達 Spånga Station 後，轉乘往市區方向的 43 號或 43X 號通勤火車（往 Västerhaninge 或 Nynäshamn 方向）。
3. 在 Odenplan 站下車：火車坐 2 站，到 Odenplan 站下車。
4. 站內轉乘地鐵：下火車後不需要出站，直接在 Odenplan 站內依照指標往上走。由於通勤火車月台非常深，走電扶梯層層轉乘比較花時間。強烈建議下車後直接找電梯搭乘，可以直達地鐵層，最省時省力。接著轉乘地鐵綠線（Tunnelbana 往市區方向，17、18、19 號線皆可），往搭乘 1 站到 Rådmansgatan 站。
5. 直達學校大門口：抵達 Rådmansgatan 站後，直接從「Handelshögskolan」出口出站，一上來就直接是位於 Sveavägen 65 號的 SSE 主建築大門！

在瑞典我還有去過哥德堡和烏普薩拉，在哥德堡待的天數很少，市區交通直接感應 Apple Pay 付款即可，非常方便，不需要額外下載當地的交通 App。烏普薩拉是用 UL app，但其實 SL App 內部就可以直接購買 UL 的單程票，因此不需跨區下載另一個 App，直接用 SL 搞定即可。

(五)校園

SSE 蠻小的，有兩棟建築物。學校圖書館已經全面整修完畢，設備非常新穎，很推薦大家進去讀書。如果在開學初期（例如瑞典語課臨時換教室）迷路或找不到上課地點，直接走到一樓大廳的 Info Center 詢問，工作人員都會非常熱心幫忙。

強烈建議大家一定要參加 Orientation Day！當天會帶大家認識校園、認清兩棟主要建築的動線，並引導大家領取校園門禁卡（無須額外付費）。

雖然當天學校提供的免費午餐真的不太符合亞洲胃，但下午的行程很不錯！今年下午學校帶所有新生去參觀了斯德哥爾摩必去的 Vasa Museum（瓦薩沉船博物館）。跟著學校集體前往是完全免門票的，這是一個非常棒的福利，大家千萬不要錯過！



SSE 後門



SSE 中庭



Orientation Day 的演講廳



Orientation Day 免費午餐

四、交換需注意的其他事項

通訊

預付卡購買：抵達 ARN 機場出境層（領完行李往上搭一層樓），可直接在機場的便利商店 Pressbyrå 購買預付卡。雖然原本想買 Comviq，但店員會根據當下需求推薦，我最後買了 Telenor 預付卡，使用體驗很順暢。

App 儲值與流量遞延機制：下載 Telenor Ladda App 即可直接線上刷卡儲值每月的方案。如果整個月都待在瑞典境內，10GB 流量就很夠用；但如果還有跨國旅遊計畫，10GB 會非常緊繃，建議買 20GB 會比較有餘裕。

只要在每個月流量到期之前完成「續購」，上個月沒用完的剩餘流量就可以直接延續到下個月繼續使用！另外，方案內的流量在全歐盟地區都可以跨國漫遊，但通話功能通常僅限於打瑞典境內的電話。

治安

整體而言，斯德哥爾摩的治安在歐洲算相當不錯，但基本防盜意識仍不可少。網路上偶爾會看到有人在斯德哥爾摩中央車站（Stockholm City）被偷，雖然我和身邊的朋友都沒實際遇過，但出入人潮擁擠的交通樞紐還是要注意隨身包包。我在瑞典境內活動時基本上沒有使用手機掛繩，只有在前往其他歐洲國家旅遊時才會特別拿出來用。

金融

瑞典目前是高度成熟的無現金社會（Cashless），不論是路邊攤、大眾運輸還是學校商店，一律都刷卡，完全不需要兌換任何瑞典克朗（SEK）現鈔。我當時在台灣準備了一張 VISA、一張 MasterCard 信用卡，再搭配海外數位帳戶 Wise 與 Revolut，整個交換生活的資金調度就非常完美：

1. Wise

- 主要用途：繳納宿舍房租、與朋友分帳以及存放預算備用金。
- 匯款與換匯操作：從台灣的銀行匯款到 Wise 時，因為不能直接匯 SEK，且不建議在 Wise 開立美元帳戶（因為需要美國社會安全碼 SSN，非常麻煩）。最推薦的方法是，從台灣直接匯「歐元（EUR）」到 Wise，一來是因為去歐元區旅遊時可以直接提領使用，二來是需要繳瑞典房租時，直接在 Wise App 裡用歐元兌換成瑞典克朗（SEK）轉帳即可，非常方便。
- 由於台灣銀行收取的海外電匯手續費是「按次計費」（不論匯多少，每筆手續費固定），因此強烈建議從台灣一次匯足一整學期所需的總預算，比較划算。
- 申辦與實體卡寄送時間點：建議在得知瑞典宿舍的確切地址後再行申辦 Wise。註冊時居住地直接填寫瑞典的宿舍地址（不要填台灣），這樣才能順利在系統中申請虛擬卡與實體卡，也才能成功綁定 Apple Pay。實體卡會直接寄到宿舍的實體信箱。
- 歐元區旅遊優勢：前往歐元區旅遊時，有些較為傳統或鄉下的明信片小店可能只收現金。如果手上有 Wise 實體卡，可以直接到當地的合作 ATM 提領歐元現鈔，每月有提領上限。
- 首次匯款免手續費：從 Wise 匯款給住房機構時會收取少許的手續費，但若在註冊時是透過推薦連結（Referral link）註冊，第一筆

匯款通常享有免手續費優惠，可以多加利用。

2. Revolut

- 主要用途：主要用於跟在其他歐洲國家交換的朋友分帳。歐洲當地的交換生（特別是歐籍學生）非常普及且偏好使用 Revolut 來進行社交拆帳。
- 申辦門檻：必須拿到實體居留證卡片後才能成功開戶認證。
- 雙帳戶資金流向：建議資金從台灣一次匯到 Wise 後，再根據日常生活或旅遊分帳需求，從 Wise 轉帳到 Revolut。
- 匯款手續費方向限制：從 Wise 匯款到 Revolut 是免手續費的；但反過來，如果從 Revolut 匯款回 Wise 則會被收取手續費，資金流動時記得單向操作即可。