

生活報告

交換學校介紹與課程分享

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)成立於 1909 年, 位於瑞典首都斯德哥爾摩, 是北歐頂尖的商學院之一。該校提供經濟學與管理學領域的學士、碩士、MBA 和博士學位, 並通過EQUIS 和 AMBA 的國際認證。此外, SSE 也是CEMS 全球管理教育聯盟的成員之一, 與世界各地的商學院及企業緊密合作。

在2024 年 QS 世界大學學科排名中, SSE 在商業與管理研究領域排名全球第 52 名, 在北歐地區享有極高聲譽。目前, 學院擁有約 1,700 名學生和 230 名教職員工, 以其卓越的教學品質、與企業界的緊密聯繫、強大的校友網絡以及高度國際化的環境聞名。

課程介紹

瑞典的課程設計一個學期分成兩個period, 以秋季交換為例, 第一個period從9月到10月中, 放大約1週後第二個period在10月中開始到12月, 課程大多會在聖誕節前結束, 而一月則會有補考週。兩period的選課都是在開學前三個月一起進行, 像我們是在5月中選好這兩個period的課程, SSE一門課是7.5 ECTS, 政大要求是20ECTS, 所以至少要選三門課, 每個period選1-2堂課差不多, 如果要選超過四堂課則要另外和SSE申請。比較特別的是歐洲和台灣的學制不同, SSE的一門課程常常是沒有固定的時段和教室, 因此選課時要特別注意時間安排不要衝堂。

選課分享

Value Investing

| 課程內容

這堂課顧名思義是在教價值投資, 老師Kenneth Jeffrey Marshall是很有名的作者和教授, 課程教材就是使用他自己的著作 Good Stocks Cheap, 除了SSE之外他同時也在Stanford和UC Berkeley 教書, 班上同學大多有財務背景程度很好, 能有機會上到如此頂尖的課程非常難得, 因此很推薦對財務有興趣的同學上。

這個課程每週有兩堂課, 進行方式為需於課前閱讀完書本的指定章節和老師會給一間公司的財報, 要依課本內容的方式分析該家公司, 老師會在課前要求做一到兩題量化和質化的分析, 量化主要要按造公司會計報表算出老師給的指標, 因此對財報要有基礎的理解能力, 知道每個科目背後的含義, 才能在算出該指標時理解數字背後的意義;質化分析則像是這間公司技術的競爭者分析、護城河能力或是管理人持股健康度之類等等。由於每堂課的進度都是連貫的, 因此要盡量按造進度閱讀才不會跟不上, 每堂課選的公司包含各式各樣的產業, 因此可以學到怎麼依產業的不同特性理解財報。而在每堂課堂中, 老師會先指定一位同學回答該次的指定作業, 再引導全班同學一起討論, 分析這間公司的財報健康度以及引導我們找出其中特別數字背後的意涵, 也會分享他自己的投資經驗和看法。是一堂非常扎實, 跟著進度可以有很多收穫的課程。

| 評分方式

此堂課程的評分方式很單純，50%的出席與發言與50%的期末報告，由於課程進行有70%的時間是老師引導提問讓同學發言，因此有很多機會發言參與，只要有做足功課不用怕回答不出問題。而期末報告則是要我們按造書本的分析方式，推薦一支你覺得值得買的股票並說明原因，報告內容須限在兩頁以內，整體來說有好好上課製作這個報告並不會壓力很大！

Happiness and Wellbeing

| 課程內容

這門課的老師是瑞典紅人Micael Dahlen，顧名思義是在探討快樂與幸福學。每週會有一堂課以及一次seminar，每堂課程老師會選一個與快樂相關的主題，例如『福利』、『恐懼』或是『心流』，每週老師都會在課前提供與該主題相關的論文，但並不會強制要求閱讀，這些研究背後的理論主要和行為經濟學與心理學相關，其實非常有趣。這堂課的進行方式非常輕鬆，除了每堂上課老師都會請瑞典特色小點心，講課也是以輕鬆有趣的方式分享，並會在每堂課給予我們小任務，小至和陌生人對視、詢問別人是否需要幫忙、在社群媒體分享一件生活小事，大則打給想念的人或和某個人和解。而seminar主要是以執行的方式幫助我們了解理論，例如在創意思考的主題老師要我們合作想出超過30種磁磚的用途，也有一堂課程主題是要我們勇於嘗試新事物，因此該週的seminar帶我們到學校演講廳跑步，跑完把他的信用卡交給我們去咖啡廳買東西吃，實在非常瘋狂但真的很有趣。個人覺得這是一堂很輕鬆、不會有壓力，但又非常實用有收穫的課程，而幸福學也正是北歐國家重視的學門，自己非常喜歡也推薦給大家～

| 評分方式

每周日記：每天都要寫日記(不限內容長短)，並於當周日繳交。

期末報告：期末需繳交個人書面報告，內容是七題申論題，主要與每堂課主題相關，並寫出自己的看法，算是對整堂課的收斂！

加分影片：加分項可以自願分組拍攝「增進快樂與公眾幸福」的影片，時長約5-10分鐘，例如有組別在校園製作公佈欄，請大家在便條紙寫上自己感激的事，也有組別在校園各個角落貼上快樂小tip和勵志金句。

Business English

| 課程內容

這堂課是針對商用職場英文做各方面的練習，例如英文履歷表、email信件禮儀、公眾演說技巧、辯論、公司分析報告撰寫等等，是非常實用的課程且每份作業老師都會很耐心給予評價。老師人很親切，班上人數算比較少，(可能是因為北歐人的英文程度太好)，同學的英語程度差異也蠻大，但老師會很耐心引導，也會注意到大家發言的頻率，鼓勵較少舉手的同學說話，是一堂輕鬆又有許多收穫的課程。

| 評分方式

作業：每個主題告都會有相關作業，內容不會太難，例如履歷表、Email撰寫、電影心得等等得。

2次口頭報告：1次是5分鐘的Product Pitch，要把自己當業務員向大家介紹推薦一項自己選的商品，說服大家想投資或購買；另一次是15分鐘介紹英語系國家與商業或經濟相關的事件。

出席率: 75%

這堂課程長度為兩個period, 評分只會有pass和fail

生活及文化交流

課外活動

SSE雖然小, 但student committee非常活躍有許多豐富的活動可以參加,

<https://www.sasse.se/events/> 這個網站可以查到每天學校有什麼活動, 如社交類banquet, 各式球類運動, 學術演講, 企業徵才說明會等等, 是很好體驗學校生活和認識朋友的機會, 其中sports committee的活動是需繳交一次會費即可參加所有運動活動, 在開學前兩週是~~可以~~免費體驗各項活動的, 非常建議大家多多把握趁這段時間去體驗嘗試!

The screenshot shows the SASSE Event Calendar for February 2025. The calendar is organized by day of the week (MON to SUN). A purple bar at the top indicates the current month and year. Below the calendar, there are search filters for 'Type' and 'Committee'. The events listed include:

- Monday 27:** Sports and Business Week (12:00-13:00), Lunch Lecture - Jesper Jansson (18:00-19:00), SPORTS EVENT Golf Practice (18:00-19:00), SPORTS EVENT Debate Society: Open (21:00-22:30), Volleyball Practice (21:00-22:30), SPORTS EVENT Tennis Practice (22:00-23:00).
- Tuesday 28:** Sports & Business Night - AIK x Djurgården x Hammarby (17:00-21:00), SOCIAL EVENT 17:15-18:15, Debate Society: Open Practice session (17:15-18:15), 19:00-21:00 Cheerleading Open Practice!, SPORTS EVENT 19:00-20:30, Bouldering Practice (19:00-20:30), SPORTS EVENT.
- Wednesday 29:** OTHER 12:00-13:00, Atlar Lunch Lecture (12:00-13:00), SPORTS EVENT 17:15-18:15, SASSE Endurance (17:15-18:15), OTHER 17:30-20:00, FUM - SASSE Council Meeting (17:30-20:00), SOCIAL EVENT 19:15-20:15, Barry's Bootcamp x IDU (19:15-20:15), SPORTS EVENT 20:00-21:30.
- Thursday 30:** EDUCATIONAL EVENT 12:00-13:00, SOCIAL EVENT 12:00-13:00, Lunch Lecture - Mikael Tillström (12:00-13:00), SOCIAL EVENT 18:00-21:00, Annual Padel Tournament - Sports & Business Week (18:00-21:00), 19:00-21:00, Cheerleading Open Practice! (19:00-21:00).
- Friday 31:** SOCIAL EVENT 17:30-19:00, Pre banquet-Pub IDU x SU (17:30-19:00), SOCIAL EVENT 19:30-21:59, Sports & Business Banquet - Mister French (19:30-21:59), SOCIAL EVENT 22:00-23:59, SkiPub (22:00-23:59).
- Saturday 1:** SPORTS EVENT 16:00-18:00, Badminton Practice (16:00-18:00).
- Sunday 2:** (No events listed).

通訊

由於交換半年的學生是無法申請人口號 (personal number 有點像我們的身分證) 的, 因此我在瑞典使用的comviq是只能買預付卡方案, 沒辦法使用學生優惠的月租方案。在便利超商購買實體卡後就可以下載app進行儲值, 我自己的話是購買每月20GB的網路 一個月是249SEK, 這些網路流量和通話在大部分歐洲都是可以使用的, 通話和簡訊也不用額外付費, 以在歐洲各國的經驗測試下來網路品質都很穩定, 個人蠻推薦的!

交通

瑞典的大眾交通非常方便且單純, 捷運、公車與輕軌都是由SL經營, 國鐵則是SJ, 因此購買SL月票可以解決大部分日常需求, SL使用學生優惠的話月票是650SEK, 比較特別的是, 瑞典有許多地鐵站設計非常有特色, 還會有旅客特地蒐集瑞典地鐵巡禮之旅 ([介紹參考](#)), 因此大家外出時可以多留意。去機場的話則可以購買arlanda express或較省錢的vy bus, 車程大約是20分鐘與50分鐘, 但價格也差不多是3倍之差, 大家可以自己衡量。



天氣

如果是在秋季交換，瑞典的天氣也是許多台灣學生需要適應的，在8月底的斯德哥爾摩大約是18度，進入冬季後的1月份則大約平均在0度，較冷的時候也會下探負數，跟台灣比起來瑞典的氣候非常乾燥，是在沒有除濕機下，洗完澡地板半小時就會全乾的程度，因此建議準備一些自己熟悉的夠滋潤的乳液品牌，非常實用，或是直接到當地購買，也有朋友會額外購買加濕器。

而保暖衣物的話我是準備uniqlo的超級暖發熱衣系列，而冬天時圍巾、手套、毛帽與雪靴(防滑很重要)都不可少，如果想在當地購買衣物的話，中央車站T-Centralen的皇后街有許多商店，或是Åhléns百貨公司也有很多選擇，尤其黑五時特價非常值得入手。另外各式各樣的二手店也有非常多品質不錯的衣服，當地的大型運動品牌XXL和Stadium outlet價格也很實惠，我自己就在Stadium買到了很喜歡的冬天厚外套和羊毛襪。

其他注意事項

電壓

瑞典的電壓是220V，因此大家要注意充電器的使用，吹風機最好是到當地再買220V的，如果不是有提供110V和220V自動變壓的吹風機，就算加上轉接頭也不能在瑞典使用，身邊就有聽說朋友自己帶結果把吹風機燒掉，其實非常危險。出國前建議可以帶幾個萬用轉接頭，到處旅行時非常方便。

醫療保險

出國前很重要的是申請意外醫療和旅遊不便險，醫療部分我自己是申請國泰的留學生專案，網路投保非常方便，這半年我因為生病就醫和因航空公司疏忽的行李遺失，都還好因為有保險而沒有荷包失血，由於我的就醫經驗是在維也納就醫，就不在這裡特別分享了，但如果是較緊急的狀況，可以尋求駐瑞典台北代表團的協助。

金融服務

瑞典的行動支付非常方便普及，我在瑞典的生活完全沒有使用到現金，信用卡和行動支付在日常生活都沒問題，因此不太需要在出發前特意換瑞典克朗。如果需要和朋友分帳，則可以使用revolut或wise等金融服務，這部分會在電子報裡面詳細說明。

如果還有其他問題想詢問，也歡迎來信聯繫我
思嘉 alice0225168@gmail.com