

一、交換學校介紹以及課程等學術方面資訊

1. 研修學校簡介

斯德哥爾摩經濟學院 Stockholm School of Economics (SSE) 是瑞典商學院的最高學府，歐洲商學院排名第 4，2018 年英國金融時報 (Financial Times) 排名全球商學院第 12，是全球頂尖商學院之一。且斯德哥爾摩經濟學院 (SSE) 是瑞典三間私立高等教育機構中最古老的一間，與業界超過 110 間的企業夥伴維繫長久的深遠關係，有許多小規模課程，與產學合作興盛，校友資源豐富。

2. 國外研修之課程學習

斯德哥爾摩經濟學院其大學部分為「經濟管理學院」與「零售管理」學院。一個學期分為 First Period 和 Second Period，並要求學生最低須修滿 30 學分，不過由於我交換時已經大五，因此在選課上我可以透過學校老師的協助修讀一些碩士課程。

在交換期間我修讀了

科目名稱	學分	學期
Applied Business Strategy and Art of Case Cracking	7.50	Spring
開課單位	語言	學週
Department of Marketing and Strategy	English	First Period

這是一堂個案報告形式的課程，針對不同的商業案例找出解決方法，是直接與企業接觸著手問題，並且有一位專業的顧問擔任指導，在組內討論完畢後與 tutor 討論，由他們提供建議與修改方向，並於上課時向公司報告。

其實這堂課類似於我這學期在台大修讀由 Sherman 老師所開設的解決問題與實務 CTPS 課程 (我以政大學生身分申請 0 學分修讀) 過程中可以與學習不同專業背景 (如：財經、行銷和外文等) 的夥伴腦力激盪，也透過老師的授課學習許多解決問題的思維，甚至我們是直接面對業主，進行隔週的進度匯報，並提出最終解決問題企劃。但斯德哥爾摩經濟學院 (SSE) 不同於台大的是我們短短三個月內就做了五個個案，每個企業約是一到兩周內就要做完所有研究並提解決方法。這學期我們負責過

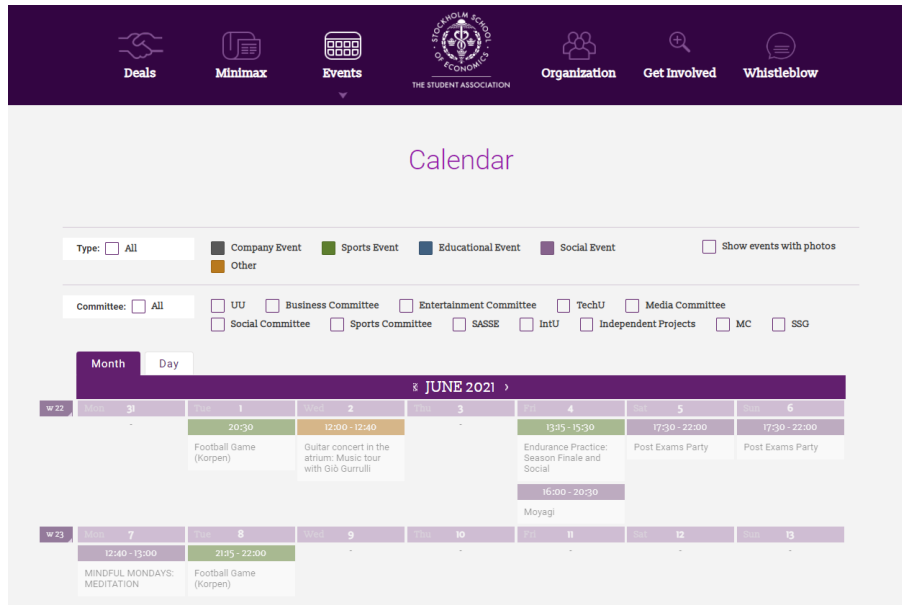
proskida(加拿大滑雪數據分析工具與軟體新創), ericsson(瑞典最大電信), sobi(瑞典藥廠，專門致力於孤兒藥), garmin(運動型智慧手表), fatshark(電動遊戲公司)。其中企業提出的題目有大有小，但都需要花上非常多時間去研究該產業，且因為當時我仍在台灣遠距上課，因此是非常大的挑戰，但因為時間短促也非各自專業所學，所以其實每組能提出的建議也無法太過精闢，較多是練習管顧思維以及簡報方式，推薦給真的想往管顧領域的同學。

科目名稱	學分	學期
Introductory Swedish	7.50	Spring
開課單位	語言	學週
Center for Modern Languages	English	First Period

由於我非常嚮往於 IKEA 工作，而 IKEA 所有產品皆是以瑞典文為命名，且我也很喜歡瑞典這個國家，我希望我可以透過語言的學習，更加了解這個國家。也是因此，我從大二就開始修讀德文，並且申請了歐文系德文組的輔系資格，因為德文與瑞典文非常相近，例如：我來自台灣，德文是 Ich komme aus Taiwan，而瑞典文是 Jag kommer från Taiwan。且多數德國文法與單字與瑞典文相近，原本我相信我有一定的德文基礎下，可以更好地快速學習瑞典文。但事實上我德文還是太遜，課程上的德國同學們幾乎都不用怎麼上課完全都能猜得到瑞典語的意思，而我們班上當時還有芬蘭人，她就坦白說她只是需要這個修課經驗，她的瑞典與幾乎就跟母語人士相同水準。當然也不是課堂上所有人程度都那麼好，大家落差挺大的，但老師人非常好，有任何問題都可以問，有困難時還可以一對一求助，老師也會不斷詢問同學意見調整其上課方式，真的很感謝老師的教導。

二、生活以及文化交流

由於我是 2021 年春季進行交換，這時疫情仍肆虐嚴重，我們所有的課程都是線上進行，若是當時學校學生疫情確診數過多的話，學校還會關閉，無法去學校自習或是與同學討論。<https://www.sasse.se/calendar/month>



這上面會貼出他們所以會舉辦的演講或是活動，雖然疫情之下大部分都是線上進行，但我還是有幸參加了像是 LINKEDIN 工作坊、平等自由週、創業競賽最終回簡報觀看。以及一些娛樂的巧克力球日或拳擊體驗。

生活方面上，由於我當初是住在 Saltis 宿舍，離學校走路五分鐘，走路到市中心火車站 20 分鐘，家裡樓下就是 lidle 超市以及在綠線 Rådmanngatan 地鐵站，離中央車站很近（地鐵 2 站），所以生活機能非常好。

交通：第一天抵達 ARN 機場時，有公車轉通勤火車（約 50 克朗，但由於需要公車轉小火車，需要較多的搬運，較不推薦給剛到行李很多的時候搭乘）、Flygbussarna 巴士（約 90 克朗）、Arlanda Express 機場快捷（約 140 克朗）以及夜間公車（直接從機場到市區，但只有在半夜一點到三點間行駛，約 25 克朗）可以選擇。但若是選擇 Arlanda Express 或是 Flygbussarna，建議要前一天以前在官網上定調，會比現場買票優惠。另外，SL 交通卡（類似悠遊卡）的部分，可以下載 SL app 免去 20 克朗的卡片費用以及不會遺失的風險。另外若下載了 mecenat app，就可以出示學生證，可以購買學生票，上述機場到市區交通的價格全都是以學生票計算。是否購買月票，可以依照住宿地點決定，像是我住在 Saltis 的就沒有購買，而是要搭車時才儲值或買單程票等（約 25 克朗）。而從機場搭乘公車轉通勤火車的方式，費用是含在 SL 卡內，不需要額外付費。若有購買交通卡，行李量也還能接受可以考慮此種方式。

三、交換須注意之事項

由於只待在瑞典半年將無法擁有人口號(personal number)所以很多事情會非常麻煩，例如無法辦理學生的電信方案，無法開辦銀行帳戶，無法使用這邊的線上支付 swish，無法辦理超市會員，無法直接線上預約疫苗等等。所以這都是選擇來瑞典交換前會建議學弟妹考量的事項。

不過一切也都還是有替代方案，我的手機電信一開始是使用 vimla，這是一個純虛擬的電信服務商，可以點這邊連結購買方案後，約三到五天工作日寄送 sim 卡到到家。我是當初在台灣蝦皮上先買個十五天的歐洲網卡，然後到這裡才訂購這卡片，我是訂購一個月 3g 的方案(第一、二個月 25 克朗，之後每個月 90 克朗，但不定時有些不同折扣)，如果用量較多的同學可以一開始先買 5g 然後之後再切換(因為前兩個月會有優惠折扣)，剩餘的流量是可以保留一年內有效。

但必須注意的事情是，若沒有人口號的話，是無法辦理學生方案，且該門號僅限瑞典可以使用，所以若去到歐洲其他國家就無法使用。因此當學期結束要出國旅遊後，我去到便利商店去拿免費的易付卡，我當時是使用 comviq 的，需要購買一個月 5g 約 145 克朗以上的方案才可以享有非人口號的國外上網使用，同樣剩餘流量是可以留到之後使用。



comviq 易付卡可以到這種便利店去拿免費的卡片後上網儲值

離學校最近的便利店在 PostNord Postombud

Odengatan 30, 113 51 Stockholm

上述兩個 vimla 和 comviq 都可以下載各自的 app 然後看到自己剩餘的流量。若是家裡有網路，又是學期間不太需要外出旅遊的話我覺得 3g 會就是剛剛好，節省使用差不多，但 5g 就會比較舒服也適合較常旅遊的朋友。

旅遊的話我也會使用 maps.me 方便離線使用，瑞典當地的地圖 app 叫做 moveit，但我不太常使用，若 google 不太準確的時候，可以使用蘋果地圖輔助。

交易方面，由於沒有人口號開辦銀行帳戶不一定可以，且每個月還要繳管理費，所以我就出國前辦理海外消費回饋%數較高的副卡，主要都是刷信用卡為主，甚只沒有帶太多的歐元(大約三千歐元，去法國的時候才花完，在瑞典完全不收現金，僅有超市有收)。辦理歐洲手機號後就可以辦理 revolut 虛擬銀行帳戶，這可以方便跟歐洲同學拆帳分錢使用，或是 paypal 在這邊也有同學會使用。