

生活報告

一、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）是瑞典的商學院最高學府，是歐洲頂尖的商學院之一，連續 10 年在北歐地區商學院中排名第一，是瑞典僅有的兩所私立高校之一。該校作為諾貝爾經濟學獎的評選機構之一，奉行精英化教育，每年在全球僅招 300 餘名學生。該校與瑞典及國際知名公司及各地校友保持着密切聯繫。SSE 研究項目居於世界一流水平。學校設有學士、碩士、博士，以及設立在瑞典、俄羅斯和拉脫維亞的 EMBA 項目。該校以管理、金融碩士項目為翹楚，國際商務專業在《金融時報》2020 排名中榮獲管理學碩士全球第 7 名，金融專業在《金融時報》2019 金融學碩士排名中榮獲全球第 19 名。同時，該校的行政管理教育項目也已連續 20 年被《金融時報》評選為北歐第 1 名。斯德哥爾摩經濟學院每年為國際知名投資銀行、私募基金、創投基金、管理諮詢公司和大型企業財務領域輸送大量高品質人才。

瑞典學制將一學期分為兩個 period，一學期需修 30ECTS，也就是四堂課。以下為我修過的課。

● Period 1

1. Sustainability Challenges

這堂課主要圍繞在討論永續議題，以及 SDGs 的背景和其代表的意義。授課老師為兩位輪流授課，評分要素為三次 seminar 表現與期中考成績。期中考前的授課內容較為學術，主要教授課本上的內容，在準備考試期間也需要閱讀較多的課文；然而在考後以及準備 seminar 期間還挺好玩的，我很幸運的在這堂課交到好朋友並成為組員，我們在製作期末報告期間花了許多時間與導師討論方向，最後定下「莫三比克能源問題與解決方案」這個主題，我們也在老師的建議下與瑞典外交官進行訪問，最後製作出具有可行性的永續問題解決報告書。整體而言，是一堂可以學到東西的課程，推薦給對永續議題有興趣的同學！

2. Ideation

這堂課主要教授創業創新想法的培養與發展，是在 KTH 上課，同學也來自各個大學。作業部分有四到五次的 ideation development 跟期末報告。在上課體驗方面，只有老師講課，而同學間互動也不多，因此相較起來較為無聊。在創業部分，我相信同時段還有更好的選項，因此不是特別推薦選擇這堂課。

● Period 2

1. Decision Making

這是我修的第二堂創業課程。這堂課的作業偏多，有個案分析、新創企

業家專訪報告、take-home exam、跟期末報告。這堂課很幸運的跟當地瑞典同學成為組員，所以有更多機會跟不同想法的人激發出新的創意 idea；同時，因為我的英文閱讀速度太慢，有時候實在沒辦法在課前預習完，所以我們也會組成讀書會，在課前一起摘要自己讀到的部分。也因為這堂課更著重在做決策，所以我們閱讀了更多相關研究文獻，也有更多的創業家分享講座，有心的同學甚至在課後跟講者聯絡，爭取實習機會，是一堂有很多資源的課程。

2. Happiness and Wellbeing

這堂課非常有趣，可以很好的幫助交換生在暗無天日的瑞典調劑身心。授課老師是瑞典紅人，授課內容大多圍繞著「快樂」展開討論。每周上課一至兩次，每上完一次課，老師都會分配與課程內容相關的日常生活的小挑戰，如：與陌生人對視、與陌生人進行 small talk 等等...除了行動上的作業，每次都有固定作業：寫日記，透過每日回顧鞭策與反思自己於課堂上的 takeaway 以及自己心態上在生活中的變化。除了個人每日作業，也可以選擇性的找組員進行 bonus 報告。我參與了一次的加分報告，內容是去街訪路人並進行小型社會實驗，最後剪成 5-10 分鐘的短片。

這堂課也有 seminar，時間不固定，老師會帶大家討論更生活化的 dilemma 情形研討。參與 seminar 的人會分成兩班，所以人更少，氣氛更 chill(老師都會帶小點心跟大家分享)，對於我而言是可以放寬心與同學分享看法的安全空間，強烈推薦大家參與 seminar。

二、生活與文化交流

SSE 一直給我小而精的感覺，可能因為學生數少，所以基本上同學之間的關係非常密切，出於個人對於交換的期許，我也抓住這點參與了許多學校活動，盡量融入當地生活。

雖然 SSE 人不多，活動卻很多！非常多！幾乎每一位 SSE 學生都有加入學生會 SASSE(Student Association of SSE)，SASSE 下有七個 Committee，每個都有很多活動供同學參加，建議同學可以加入 facebook 和 whatsapp 群組，或追蹤 instagram，以利於接到第一手資訊。同時，也可以在星期日定期察看 SASSE(學校會)的網站，大部分的活動都可以在網站進行報名。由於瑞典物價很貴，所以就算不想參加學生會或活動，還是強烈建議你多報名，因為常常有免費餐點！

同時，因為瑞典很冷，物價又很高，為了避免憂鬱找上你(同時也可以多認識同學)我也強烈推薦繳交 sport committee 的費用，一學期 145 sek(其中有包括保險)，行事曆上的運動都可以參加，包括攀岩、慢跑、tough viking、壁球等等。個人認為比健身房划算很多，同時還有認識更多人和交朋友的機會。

在住宿部分，大家一定要記得申請宿舍!!!沒有申請到的話自己在外邊找很麻煩又很貴，還有很多歐洲同學被騙的血淚史，所以請同學一定要記得。SSE給交換生的基本上有兩個選項：Saltis和Lappis。Lappis是在斯德哥爾摩北邊的大型宿舍區，包括了KTH、SU等其他大學的學生，組成比較多元，而且它沒有個人廚房，所以有更多日常社交的機會。而我是申請了在學校旁邊的Saltis，房型有雙人跟單人，有個人廚房與衛浴。房間空間非常大，鍋碗瓢盆、檯燈、瑜珈墊等生活用品都是前面同學留下的，還有可能會有米、茶包、香料等食物，隔壁同學甚至有拿到煮飯的電鍋，跟開驚喜包一樣蠻好玩的。由於Saltis整棟都是SSE的交換生，所以可以很方便的舉行house party或一起煮飯吃飯，我認為是可以很好培養感情跟交朋友的機會，高度推薦Saltis給大家。

校園生活方面，SSE主要只有一棟教學樓和位於交換生宿舍對面的retail building，由於學生數不多，大多數的授課地點位於這兩棟。值得注意的是許多課程沒有固定教室，所以每周上課前記得查詢，在找尋授課教室時，其樓層編號為1、3、5、7，不要走錯了。還有位於balcony旁邊的兩間教室是以人名命名，不要忘記他們的存在！

日常念書或討論報告的話大多集中在main building的atrium，夏天時採光很好，感覺討論起報告精神跟效率都會更好，缺點是有點吵，若是追求安靜還是建議去圖書館，但因為很小所以一位難求，記得考試周要早早去搶位；然而假如學校辦活動，導致位置數量驟減，也可以去retail building找座位，有時候也可以在走廊邊找到桌椅供學生使用。

三、注意事項

在通訊方面，大部分交換生都是買預付卡，一個月可以選擇5G、10G等方案。如果是住在Saltis的話，電腦可以收到學校網路，所以買5G就應該足夠了。然而剛好瑞典政府在2022夏天改制，要實名制方可購買。這對我們來說有點麻煩，因為我們只待半年無法得到人口號，所以只能拿護照去碰運氣，我也是跑了五、六間便利商店才買到，網路上有人分享在機場可以用護照買，所以大家也可以趁剛落地就買起來。雖然是老生常談了，但還是再次提醒，瑞典物價很高，所以要帶確定沒有問題的設備去。身邊有同學ipad壞掉在當地修理要三倍價，所以建議同學先在台灣確認好沒問題再帶去。

生活購物方面，基本上學校位於市中心，校園周圍可以說是舒適的生活圈。越往中央車站越熱鬧，有數棟百貨公司和購物街，也有ikea可以買便宜的生活用品，還有一棟室內的傳統市場可以買生鮮肉類，是可以滿足小廚娘購買欲望的好地方。但是由於政府政策，瑞典酒類只能在公賣的酒類專賣店才能買到，記得要帶身分證明去購買喔！值得注意

的是，歐洲不像台灣，周末商家也會休息，尤其禮拜五晚上就開始慶祝了，所以商店的營業時間會提早結束，所以記得出門前查一下營業時間，避免撲空。

以上為簡單生活報告，同時也附上我的 email angelab0401@gmail.com
如果還有任何問題，歡迎聯絡我！