

靜宜大學出國研修心得



學校、系所、年級：靜宜大學財務金融學系三年級

中文姓名：高百儀

研修國家：瑞典

研修學校：瑞典華西大學

短片時間及標題：6'23/ 113 學年度 瑞典華西大學Högskolan Väst

連結：https://youtu.be/6mr7f9RmVUE?si=A-KVsnO-2bo_FZCy

※心得報告

研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)

Flygbussarna
AIRPORT COACHES

 **västtrafik**


HÖGSKOLAN VÄST

我選擇交換的是瑞典華西大學，可以先從瑞典蘭德維特機場(GOT)搭乘彩虹巴士Flygbussarna至Göteborg中央火車站，而學校位於瑞典第二座大城Göteborg 40分鐘火車程的一座小鎮(Trollhättan)可購買Västtrafik的ABC三區車票180分鐘前往至學校，以及學校外面有一間超市ICA，可在那邊先購買民生用品，十

分便利。

1. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

遞交完靜宜大學姊妹校申請後，於當年度10/31日會公告是否有正式成為交換生，會寄送入學通知以及一封瑞典學生保險。再拿到入學通知書的同時，除了關注機票的價格，也可以申請ISIC學生證，這個卡可以讓你在歐洲很多地方使用學生票價的折扣，我通常使用該卡在購買FLIXBUS可以有折扣。以及建議在多保一份歐洲申根保險，如果在國外有就醫的問題，可以回台灣請款。

以下是瑞典簽證辦理的步驟

辦理簽證前要先處理好自己的財力證明，建議用自己的銀行帳戶，並先查詢瑞典移民局規定的每月最少瑞典克朗金額，並自行折合成台幣，且大於該金額存放在你的銀行帳戶內>請銀行幫你寫一份*英文的證明

10/28線上刷卡簽證 *4494新台幣(瑞典移民局官方網頁)

10/29收到數位護照驗證要求—Freja app

11/1 your case has been submitted

11/7收到瑞典當局給的control number

11/8 寄郵件給泰國曼谷大使館 請他協助寄送visa簽證資訊到台灣地址

11/21 收到泰國曼谷大使館的信件

以上步驟如果簽證有不清楚的地方，可以搜尋網路上的資訊(有詳細教學)

我是從台灣飛往德國法蘭克福，記得將visa 簽證和申根保險攜帶在身上，過海關時需要出示文件

但因為我們是紙本簽證，抵達瑞典時，還需要找時間至移民局壓指紋並拍攝相片，*一定要事先在網路上做預約，完成這個動作後，移民局會問你要實體拿還是寄送回家中，你可以先跟房東確認一下住址怎麼填寫，郵差會比較能找到你家住址。(因為我們等了將近兩個月，但都寄送不到我們的瑞典住家，於是去了實體移民局領取resident permit card)

2. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

這次我在瑞典選修了兩門課程，分別是《Financial Institutions and Risk Management》(金融機構與風險管理) 以及《Economic and Financial Research Methods》(經濟與財務計量方法)，剛好各自落在不同的 period。瑞典的大學學制通常將一學期劃分為四個 period，每個 period 約為一個月，因此每門課程的節奏都相當緊湊。如果你本身就讀管理學院相關科系，建議可以提前確認自己的學程是否已完成，並主動向系辦了解課程抵免的相關規定。

瑞典學校使用的app叫做canvas，正式上課前你需要自行註冊課程，如果有發現自己未在該課堂名單上，要尋找瑞典華西大學國際處的幫忙，且繳交作業和上課講義都在該app上。

在「金融機構與風險管理」這門課中，課程內容主要聚焦於歐洲銀行的財報分析與風險管理制度。由於作業通常需要分析實際的銀行報表，建議直接選擇瑞典本地的銀行作為研究對象，這樣在查找會計科目時會相對容易，也比較能對應到課堂所學。這門課程為期僅一個月，期末會進行一次實體考試，內容涵蓋計算、申論與選擇題三種類型。整體而言，計算題的難度較為適中，且老師會提供題庫供學生練習，是較穩定拿分的部分；申論題則考驗英文書寫與邏輯思考能力，題目與題庫內容差異較大，因此建議靠計算題拉高分數，每週的作業會納入平時成績計算，務必要完成。*可攜帶計算機

至於「經濟與財務計量方法」這門課，我個人認為難度相當高。課程主要使用SPSS 軟體進行資料分析，老師雖然會提供講義，但多數內容需要學生自行研究與實作。我在完成每週作業時常常需要投入大量時間，即使能在課堂上發問，也需具備一定的自學能力，並且如果跑出來的統計數據錯誤太大，老師會退回請你重新繳交。期末考試形式不包含選擇題，而是要求學生詳述分析步驟並撰寫個人見解，整體而言評量標準相當嚴格。由於我在期末評量未能達到標準，因此未能取得這門課的學分。

此外，學校每週一也會提供一堂自由參加的瑞典語課程，對於有興趣融入當地文化來說是一個不錯的機會。課程內容主要圍繞日常生活用語，實用性高，授課方式也較為輕鬆，通常由學生帶領大家上課。

4、生活心得(住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

天氣> 瑞典的一月至二月，會下大雪且氣溫較低，建議可以買發熱衣、發熱褲，手套圍巾毛帽等保暖配備，並且建議外套可購買防水防風的材質，和在台灣購入雪靴避免下雪時濕掉，以及準備短袖居家穿著，但瑞典一直到五月底都還是偏涼爽，可多帶一些薄長袖，而一月份會碰上瑞典折扣季，建議可以在市中心購物超級划算。

住宿> 我居住的是Lasarettsvägen 3，前往學校領取鑰匙時，會發放ikea枕頭、薄被，而一個月房租為6810sek，但我是和朋友一同居住，價格在分擔後會比較便宜，裡面的家具一應俱全，但沒有微波爐，建議你剛入房時檢查一下各項設備，我們廁所的燈是壞的，以及暖氣也是壞的，我們撐了一個多月想說沒關係，但真的超冷才請他維修，他後來給我們一台小型暖氣(應該是修不好)。記得要攜帶轉接頭，不然手機跟電腦會無法充電，而我們有自行攜帶吹風機，要注意電壓，避免燒壞。而我們再來瑞典時，有購入電子鍋和熱水壺，但也可先搜尋瑞典台灣人社團看是否能購入二手的設備。洗衣服的部分則有兩間洗衣房(建議使用ROOM 2)設備較新且不易故障。

*洗衣服要用洗衣粉 都是滾筒洗衣機

網路> 剛來瑞典時可先購買Esim幾天，避免出去出現沒有網路的狀況，可以到pressbyrin或學校附近的oden購物中心有一個可以買網卡的雜貨店(他放在門口)，使用的電信是comviq (老闆說我們很漂亮，免費送我們很神奇)，儲值的店是在oden裡面的max 隔壁，我會建議可以擁有一個歐洲門號，在驗證一下app會很方便。

詳細步驟如下：

買網卡記得帶passport> 說明是預付卡prepaid card 和 no personal number
>選擇要購買的流量>明細上有激活的號碼13位數>換上SIM卡後連接wifi>打開手機的撥號鍵盤>輸入 *110*明細上的13位數的code #>他會跳簡訊給你
>關閉wifi測驗行動數據能不能使用
=需要查詢流量及到期日可在撥號盤輸入*111# 並按1

超市> 我們基本上都是自己煮居多，Trollhättan小鎮上總共有五個超市，分別是ICA、LIDL、WILLYS、HEMKOP、COOP，其中價格最實惠的是LIDL，但他的距離稍遠，但他的蔬果和肉類價格比較低，WILLYS則是有更多亞洲的食品且品項豐富，但共通點是看到有蔬果特價一定要檢查一下，很多時候都是發霉的。

大家可以自行去比價看看以下是我個人排序：

LIDL>ICA=WILLYS> HEMKOP=COOP HEMKOP、COOP

Göteborg市中心則是有兩間亞超 SAIGON FOOD和吉祥貿易行，但需要注意食物的到期期限。

臉書社團> 瑞典台灣同學會/台灣歐洲交換學生，建議可加入這兩個社團，有需要買賣二手電器都可以上瑞典同學會，可以仔細找一下社團內有LINE 的哥德堡台灣人群組，他們過年會圍爐且還會過仲夏節，但我們剛好都有事未能參加，而另外一個社團則是能租沙發，可以用比較實惠的價格去其他國家租屋。

活動> 我交換的時間為2025年度春季班，剛來學校時，學校有舉辦一個ikea一日遊，會包上遊覽車帶大家去參觀ikea，你可以在那邊採買一些需要的東西和吃午餐，但基本上賣的東西和台灣差不多。

瑞典北極圈之旅> 學生會會舉辦旅行，我和我朋友有一同報名瑞典北極圈之旅，

費用大約兩萬多(可自行加購行程), 搭乘20多個小時的巴士前往, 沒有供餐, 居住在四人的小木屋, 需要自行開伙, 可以與同住的人一起平分菜錢, 而我們選擇的行程有坐狗狗雪橇、看極光、爬雪山、挪威峽灣、COUNTRY-SKI(詳細可以看影片會附上), 還有一個學生會有推卑爾根之旅, 但因為時間關係沒有參加, 是可以去溯冰的, 建議大家可以去報名是可以交友並且很特別的旅遊經驗(很震撼)。

FIKA> 學校於每周二下午四點會舉辦下午茶, 靜宜大學有幫我們繳交下午茶費用, 只需要註冊Mecenat, 會有一張電子學生卡出現, 就可以去兌換餐點, 並且學校提供很多桌遊, 其實這是一個社交的機會, 但由於我們太害羞, 所以我們基本上都是兩個人待在一起。

小鎮美食> 我們探索了小鎮很多店, 其中最好吃的是MONTRIA SUSHI OCH REMEN, 大家一定要點他們家的炸壽司, 北歐的鮭魚都超新鮮(我們吃超過十次不浮誇), 老闆是泰國人, 我們跟她吃到變熟客, 她有一次還請我們喝可樂。如果在學校用餐也可以去體驗學校的學餐, 會超飽。

牙醫就診> 我在三月份突然長智齒, 並且長不出來, 導致臉部腫脹, 後來請學校的國際處老師幫我掛號, 老師當天就幫我掛到牙醫, 有問題都可以尋求老師的幫忙, 老師是Madeleine.hoffman, 你會在新生介紹上看到他。

診所是公立的>名字是Folktandvården Maria Albert 洗一小顆牙3000台幣, 但你可以寫郵件給瑞典學生保險, 你所支付的金額他會匯款給你。但他們不會開立藥品給你, 他會跟你說要買的藥品, 並自行去藥局(Apoteket)買藥, 我後來買了抗生素和布洛酚(消炎藥)。

Fritids banken> 這是一間非營利的公益組織, 建議大家剛開學可以前往這裡租借免費腳踏車, 一周需要歸還一次, 可持續租借, 因為我們住的地方離學校有一段路, 所以我們都是騎自行車去上學, 有益身體健康還可以省車費, 而且我的朋友一直把腳踏車騎壞(腳踏車一直爆胎), 所以我們很常跟老闆見面也很熟(?), 如果未來的學弟妹有前往租借, 可以幫我們跟老闆問好, 我們來不及跟老闆道別。老闆真的是我們在這座小鎮上最好的朋友, 我們後來還有因為簽證的問題請老闆幫忙, 他還幫我們打電話, 他真的是一個很熱心助人的人。

Trollhättans小鎮活動

Trollhättans Skid- och Orienteringsklubb > 這個地方可以玩country ski 是免費的森林小道滑雪場, 租借裝備也可以找上面提到的組織租借, 阿老闆跟我們說是人造雪, 但我分不出來, 總之是一個很有趣的體驗, 而且跟傳統的ski設備不太一樣, 而且那邊的年長者也會去滑, 速度還滑很快。

Slättbergshallen>這也是老闆推薦我們可以去滑冰的地方, 也是免費不收錢的, 但要注意看一下開放時間, 不會溜也可以去, 現場有輔具可以幫助你在冰面上滑行, 有時候還會遇到華西大學裡面的同學在那邊溜冰。

交友> 我們在交友這塊其實朋友不多, 我們在第一堂課認識了芬蘭國籍的中國人, 她對我們很友善, 還邀請我們一起過年圍爐和元宵節吃湯圓(下課衝哥德堡亞超買食材)後來我們要回台灣時, 她還來幫火車站為我們送行。以及認識我們班的義大利同學(兩個女生), 也是我們的鄰居, 第一次見面是他們吹風機壞掉來跟我們借, 我們後來跟他們一起吃飯, 他們還做了手工披薩給我們吃, 他們超kind, 我很難形容他們真的超友善。(可以看影片我會放上去)

5、建議

1、在繳交房租這塊, 可以一次全部繳完避免每次繳房租時會被收取國際手續費, 也可以關注一下瑞典克朗匯率, 我們當時分兩次繳款, 但因為匯率大漲, 第二次的房租折合台幣的時候, 相比第一次多了好幾千塊, 可注意匯率波動。

- 2、我個人認為不太需要換瑞典克朗，瑞典基本上都是以刷卡為主，不放心的話還是可以換(但用不太到)
- 3、剛到學校的時候可以去國際學生處申請學生證，但證件上沒有照片就是一張卡，可以讓你五點過後進出學校需要感應門才能進去，或是一些教室需要刷卡才能進入
- 4、歐元低的時候要多換一點，出去玩比較不會被匯率攻擊
- 5、信用卡記得要改Email收取驗證碼，台灣簡訊是收不到的，很重要，不然搭車買票時會收不到驗證碼

6、其他心得

瑞典是一個充滿山水、空氣清晰的地方，但我其實剛來到這裡我覺得這座小鎮很枯燥，每天都大雪紛飛並且溫度很冷，三點就會天黑，且北歐沒有什麼店面，並不像傳統定義中的歐洲國家很富麗堂皇的漂亮和熱鬧，我和我的朋友剛開始的日子大多是上學和煮飯，且我們都不是屬於很流利的人，在對話上無法高頻率的和他人交談，但隨著時間的推移，我們也有了新的朋友，並且勇於開口，還是能和同學們交談。如果你是自己一個人來交換，建議你可以選擇有公共廚房的宿舍，因為這樣交友的速度一定會比較快。

而在造訪了其他的歐洲國家，也慢慢發現北歐的好，無論是環境又或是治安，真的是堪稱數一數二。網路上很多人常說，北歐人大多很冷漠，但我覺得這個言論是錯誤的，北歐人都很心地善良，依稀記得剛開始不太會坐電車時，北歐人伸出了援手，又或是我剛開始不太會騎腳踏車時(瑞典是腳煞)，有一個瑞典爺爺在湖邊主動教我騎自行車，並鼓勵我持續練習一定會變好的，我在後來改變了所有我不太喜歡瑞典的想法，尤其在五月份開始，瑞典逐漸變成永晝，每天生活的開啟都會讓人忘記現在的時間，如果再給我一次重新選擇交換的機會的話，我還是會選擇瑞典，但所居住的城市，我會慎重地考慮，是北歐讓我覺得這裡不像網路上所說的，扒手很多、治安很差，帶給我更多的是充滿安全感，回顧在瑞典的點點滴滴，不只是看到極光的震撼，也還有在那座小鎮上探索到種種好玩的地方，唯一的遺憾是沒有參與到仲夏節，瑞典的春天真的綠意盎然，生機蓬勃很像仙境一樣，希望下一個來瑞典交換的你，也能愛上這裡，也謝謝我的父母願意支持我做了交換學生的這個決定。

照片分享



內文提到的瑞典牙醫就診



&哥德堡最大肉桂捲



體驗國民運動country-ski



挪威峽灣



瑞典北部Lapland之旅