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)

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>請銀行幫妳寫一份*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, 裡面的家具一應具全, 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, 是可以去朔冰的, 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