

斯德哥爾摩大學交換分享

陳琳昀、雲湘庭

目錄

1. 申請流程
2. 住宿
3. 行李
4. 日常生活
5. DSV
6. Stockholm
7. 心得與成長



申請流程

- 校內

- 學校網站: [資管系2023春季班交換生甄選活動公告](#)
- 英文自我介紹&系推廣

- 校外

- 英文面試

- 取得Acceptance letter後

- 簽證連結: [瑞典居留證申請教學網站](#)
- 簽證通過後親自到駐泰國的瑞典領事館確認是本人, 並跟承辦事物的人員說在瑞典按壓指紋
- 除學校保險外, 建議加保申根旅遊險

- 搭機

- 將一些重要文件印出來(Acceptance letter、護照、簽證通過的郵件...)預防臨時需要

- 抵達瑞典

- 記得預約至當地領事館按壓指紋及拍照

1. 交換學生甄試報名表
2. 歷年成績單正本(中、英文)
3. 英文在學證明
4. 教授推薦函一件
5. 自傳
6. 研讀計畫書
7. 保證書
8. 英文能力檢定證明(TOEIC建議700以上)

住宿

	Lappis	Kungshamra	Idun		Kurland	Nora Torg	Hovbeslag	
樣式	Corridor room	Corridor room	Shared studio	Single studio	Corridor room	Studio apartment	Shared apartment	Studio apartment
房間數	288	63	52	56	18	28	7	5
人數	1	1	2	1	1	1	1	1
租金	SEK 20,685.92 - 27,621.58	21,181.08 - 24,618.54	17,261.85 - 39,202.41	34,523.70 - 48,565.81	37,249.00 - 44,502.00	32,500.00 - 34,000.00	29,167.96 - 39,769.44	32,338.69
	TWD 59604.18 - 79588.51	61123.51 - 71043.20	49813.56 - 113128.75	99627.11 - 140149.27	107491.67 - 128422.09	92787.20 - 98115.84	84171.73 - 114765.06	93321.7
押金	SEK 1,014	1,014 - 1,029	1,014 - 1,029	1,014 - 1,029	1,419	1,014 - 1,419	1,029 - 1,440	1,419 - 1,440
	TWD 2926.16	2926.16 - 2969.45	2926.16 - 2969.45	2926.16 - 2969.45	4094.89	2926.16 - 4094.89	2969.45 - 4155.49	4094.89 - 4155.49
Rent from/to	SEK					6,500.00	3,354.50 - 9,840.04	5,713.17 - 10,860.73
	TWD					18757.44	9680.28 - 28395.99	16486.84 - 31341.46
空間(m²)	17 - 24	18 - 20	20 - 29	20 - 29	13 - 20	15 - 22	7 - 74	24 - 48
距離	1 hour	32 min	40 min		25 min	35 min		
圖								
補充	私人浴室、共用廚房、混性別與國籍。	私人浴室、公共廚房、混合性別與國籍。	起居區、睡眠區、廚房區、私人浴室。廚房：爐子(烤箱、電爐)、冰箱。房間：一張雙層床、床墊(200*90cm)、衣櫃、餐桌、兩把椅子和燈具。!! 須自帶被子、枕頭、床單、毛巾和網路線 !!		共用浴室、共用廚房、混性別與國籍。一張床(200*90cm)、一張書桌、一把椅子、一個床頭櫃、一個書架、窗簾、一個小衣櫃和一盞燈。	私人浴室、帶兩個電爐和小冰箱。有一些公寓有私人陽臺。床、椅子、桌子和梳妝檯。	租金包括暖氣、冷水、熱水、電和Wi-Fi。無法選擇與誰共享住宿。提供掃帚、拖把和水桶。 三居室公寓。窗簾、一張床(200*90cm)、衣櫃以及一張帶椅子的書桌。廚房、公共區域有一張帶四把椅子的廚房：桌子、冰箱、櫥櫃、爐子(烤箱、電爐)、洗碗機和一張沙發。 單人一室。窗簾、衣櫃、一張床(200*90cm)和一張帶兩把椅子的廚房桌子。廚房：冰箱、櫥櫃和爐子(烤箱、電爐)。	

床單、棉被、枕頭都可在瑞典購買

住宿 (Lappis, Idun)



Lappis

在主校區隔壁，旁邊就是樹林，冬天的時候有機率可以看到極光。每週二晚上十點大家固定都會尖叫，然後可能是因為這裡在主校區隔壁，幾乎每天都有派對，如果抽到喜歡辦派對的附近會有點吵鬧



Idun

市區交通便利、附近超市有Willys、Lidl、

房間內獨立廚房

行李

- 瑞典冬天路上都是小石子，因此行李盡可能挑選好拖拉
- 後背包可不需參照廉航尺寸，但也不可以大的誇張，以能放在前方座位底下為準
- 住
 - 洗面乳(瑞典的洗面乳質地不一樣)
 - 水完全可以生飲(廁所水龍頭的水就可以喝了，怕不習慣可帶幾瓶過去)
 - 宿舍內基本都會留前一個人的網路分享器，不過還是建議自己帶一個
- 衣
 - 有帽子的羽絨衣(冬天幾乎都在下雪，不過大家都以帽子取代撐傘)
 - 短袖(夏天雖然傍晚會冷，但有太陽時依然蠻曬的)
 - 千萬不要帶暖暖包！(天氣冷到沒用又很佔行李重量)
- 食
 - 泡麵、小零食(看個人習慣)
 - 筷子(其餘器皿基本宿舍內有提供，因此如果有缺少，當地再購買即可)

行李

衣	日用品	
短袖	慣用文具	慣用化妝品
保暖配件	洗面乳	牙刷牙膏
薄外套	毛巾	筷子
羽絨外套	盥洗用品旅行組	筆記紙
室內拖	吹風機	環保袋
發熱衣褲	萬用轉接頭	網路分享器
保暖襪子	藥(退燒.感冒...)	
	洗衣袋	
	隨身包衛生紙	

日常生活

交通:SL(可在台灣先下載)



斯德哥爾摩的交通App, 直接用手機買票, 斯德哥爾摩的單程票一個半小時內都可以搭(以時間計算)

Arlanda機場交通:

1.計程車 2.機場快線 3.火車

其中有兩種方法可以只需付基本 SL 卡的車費:

- (a)以Märsta為轉接站搜尋路線
- (b)看機場的公車會不會停在你要去的地方附近

[visitstockholm](https://www.visitstockholm.se)

stockholm的網站

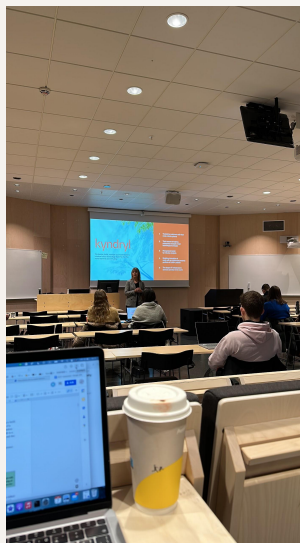
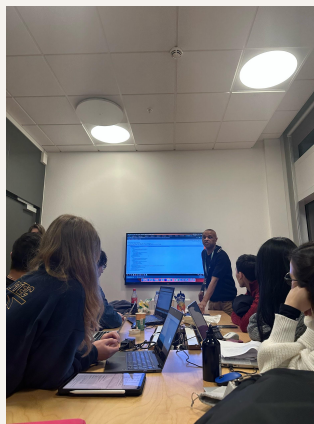
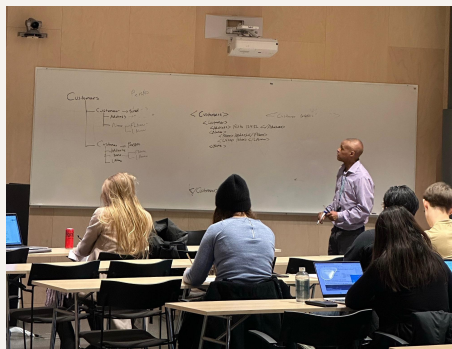
各種活動或是資訊都可以在上面看
(特定時間有某些博物館免費參觀)



日常生活

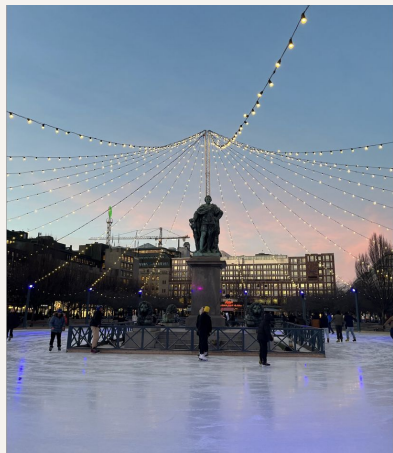
- 地鐵可以飲食
- 搭公車不用招手，下車記得按車門旁的按鈕門才會打開
- 電信：可以在台灣先買兩張Sim卡（去跟回的時候銜接用），之後到歐洲再購買交換期間用的，可考慮Lyca mobile，較划算
- 超市：推薦Willys 以及 Lidl，中式調味料可在亞超購買
- 付款：瑞典大多是刷卡，可以帶歐元跟一點瑞典克朗備著（二手市集只收現跟當地支體pp）
 - 永豐國際學生證回饋最高3%
 - LinePay信用卡回饋2.8%
- 很多人會問中國跟台灣之間的關係，或是聊台灣比較知名的東西（半導體）
- 旅遊可跟ESN的團隊，比自己規劃還便宜，但時程上會比較趕（基本上不論有沒有SN卡都可用他們的優惠）

DSV



- 建議加入學生會，就像台灣繳學生會費
 - 用學生價買交通票會便宜很多
 - 交換期間可換一次加入的學生會類型
 - 推薦加science
- 上課基本上會分組，慣用文具要帶
- 建議可買影印卡，記得在要印的前一天先寄信儲值
- 考試記得攜帶 Resident card證明是本人

Stockholm

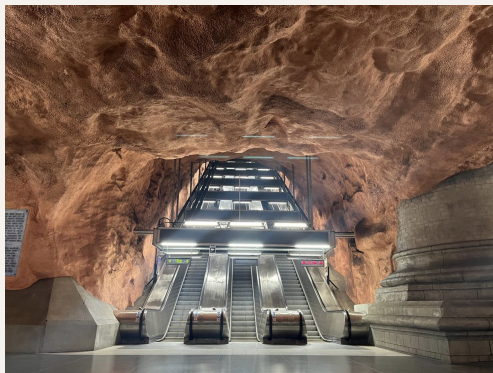


👉 冬天的滑雪場



👉 瑞典著名觀景台

Google Maps: 瑞典斯德哥爾摩推薦地點



👉 富有藝術感的地鐵



👉 具特色的市立圖書館

心得與成長

對於我們而言也許交換的旅途已劃下美好的句點，不過人生的新篇章也正開啟。如果你問我值不值為交換衝一波，我會回答絕對值得！它是你可以從不同角度學習，也是可以與世界各地的人建立友誼與分享文化的機會，更是認識自己與對未來做好準備的一個成長過程。或許現在的你正考慮是否要交換，也對於未知感到恐懼或期待，而我們想對你說的是相信自己、不留遺憾！

最後回過頭來看，整趟旅程帶給我們最大的收穫不僅是過程中的挑戰，也讓我們對於未來的生活和學習更加無懼。

