

斯德哥爾摩大學_交換學生



行前-申請

▶ 校內面試

- 報名淡江大學資管系的交換生學伴徵選活動
- 維持自己的英文實力，達成規定的多益分數標準(在活動報名系統報名英文多益衝刺班、英文會話班以及選修全英文課程)
- 留意系網公告的資料繳交及面試時間

▶ 錄取後

- Stockholm University會寄信請你選擇在交換期間要修習的課程及宿舍的住宿，請注意資料截止日期
- 學生簽證-取得入學許可後，至瑞典移民署官網申請學生簽證，並使用freja app進行護照掃描及身分驗證，以此取得曼谷寄來紙本的decision letter (要去交換前請使用google查看最新資訊)

▶ 抵達瑞典後

- 攜帶入學許可、decision letter、護照至Sweden migration agency申請resident permit 並按壓指紋。

行前-行李準備

- ▶ 可參考鄭竹君學姊所提供的行李清單，這對於當時要去瑞典交換的我也有很大的幫助。

<https://www.canva.com/design/DAGPEF7QOYs/U7olKSHkztlo3hASljNWLw/edit>

▶ 補充說明

- 瑞典的一月二月常常下雪，攜帶一雙雪靴，下雪時外出可防滑防水
- 攜帶一頂毛帽，在瑞典的一月到四月寒風徐徐，出門不帶毛帽容易頭痛
- 建議攜帶一件較厚的羽絨外套來保暖，並且再攜帶一件較薄的羽絨外套及防風外套
- 攜帶多個密碼鎖，用來鎖行李或包包
- 手機可使用背帶及可將手機綁在手上的吊飾，在歐洲其他地方旅遊可防盜及防摔

行前-行李準備

- 攜帶大罐的護手乳及身體乳，瑞典非常乾燥，出門兩天手就會脫皮
- 瑞典的冬天外出我都會隨時戴手套，可在台灣的UNIQLO或在瑞典國王花園附近的UNIQLO購買可在划手機時佩戴的手套
- 若計畫離開北歐去歐洲其他地區旅遊，建議攜帶幾件短袖(當時沒帶短袖，夏天去英國熱到中暑)
- 英國的轉接器與歐洲其他國家使用的轉接器不同，若計畫去英國，可事先購買英國可使用的萬國轉接器。
- 攜帶旅遊用的盥洗用品及牙膏、牙刷、浴巾、浴帽，歐洲許多國家的青年旅館不會提供這些用品。
- 攜帶別針與可掛於書包上的伸縮線，可將錢包、宿舍鑰匙隨時掛於包包上，方便防盜以及避免出門忘記帶鑰匙。
- 若你期望自己常常出遊，請務必做好防曬並攜帶太陽眼鏡，雪地更容易曬傷且紫外線傷眼睛。(我去冰島、挪威和英國沒有擦防曬就曬傷了)

行前-選課

以下是我選修四門課上課的作業、及課程規定，所有給交換生的課程皆為全英語授課且碩士等級(碩士等級課程才會全英文，否則都是瑞典語授課)的課程，提供學弟妹參考：

上學期(2025/1/20 – 2025/3/23)

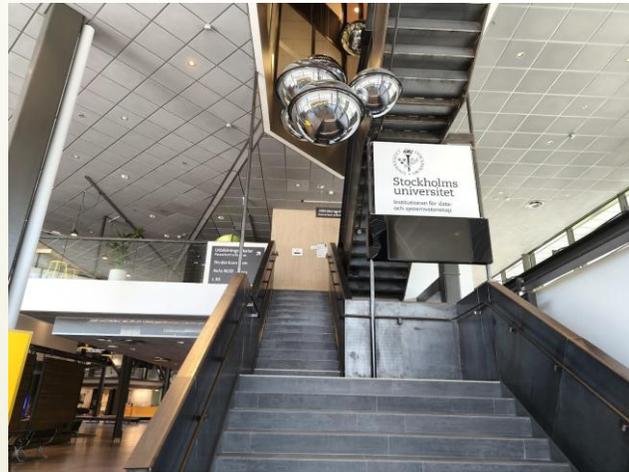
- ▶ **Digital Business in the area of IT(DIBU):**當時由一名中國老師授課，語言交流非常順利。整學期兩個月的時間，需到校進行一次期中考試及完成一份小組project。project是寫作關於一個新創的產品或軟體的商業提案，學期中需上台使用英文報告三次project的內容與進度，最終須產出一份完整且有創意的論文。
- ▶ **Digital business strategies and change management (DIGMAN):**遠距上課，整學期需完成一份報告、一次遠距開書考試，以及最終與教授遠距口試，建議老師每次的遠距zoom線上課程一定都要認真聽，對於最終口試有幫助。

P.S.建議在四上出國前修完所有的淡江資管畢業學分，因瑞典斯德哥爾摩大學下學期的課程成績要到七月底(有些課程要到八月)才會在成績單上從uncompleted變成completed，因此若你想要抵認下學期的成績，可能會因此要延後拿畢業證書及延後研究所繳交畢業證書的時間，影響研究所報到時間。

行前-選課

下學期(2025/03/24 - 2025/06/09)

- ▶ **Cyber Forensics(CYFO):**老師上課會講解許多在瑞典及其他國家利用網路偵察犯罪案件的故事及技術實務，整個學期需與小組合作完成兩次的實驗室報告撰寫，以及一份與網路鑑識相關的論文撰寫。
- ▶ **Systems Theory, Organizations and IT(SYSTOIT):** 課程為遠距修課。此堂課需完成六次的遠距作業，作業內容為：修課、看文章並回答問答題，每次作業字數不可超過700個英文字，另外需要由兩到四人小組共同完成一份期末文件，且會進行一次可攜帶紙本文件的開書期末考。



DSV教室路口



DSV Buffet

行前-學校宿舍

Albano-我於交換期間住在Albano，以下為住在Albano的心得:

► 優點

- 廚房設備與餐具一應俱全，幾乎都是房間本身附的，也有可能是之前的住客留下的。
- 宿舍於2023年新建，設備新穎，房間陳設最高級。
- 於自己的房間內就有廚房，可隨時烹煮食物，不怕在共用廚房和別人撞到煮飯時間。
- 有自己的冰箱，食物存放較衛生。
- 晚上超過12點幾乎不會有人在開party，可以睡得很好。
- 宿舍對面是森林且旁邊有小花園，出門時看看宿舍周遭風景就非常美麗，簡直是世外桃源。

Albano 實際拍攝照片



行前-學校宿舍

- ▶ Albano地理位置:
- 距離最近的Tekniska högskolan地鐵站900公尺，公車站750公尺，距離最近的超市ICA走路10分鐘，在前往Tekniska högskolan的路上也有一間小超市可購買食物(但我從沒買過)，其他的超市幾乎都要搭車才可到達。
- 離DSV校區須至少走路加搭地鐵45分鐘，若轉乘地鐵剛好開走，則需再等10分鐘才有下一班車。
- 可搭地鐵至T-Centralen站，在距離站一分鐘的手扶梯下的Hemköp購買日常用品與食物，也可搭地鐵至Ostermalmstorg的lidl購買食物，對於購物來說算方便，但若像我一樣一次購買兩個禮拜的食物，就需要在回宿舍時提好幾公斤走900公尺，鍛鍊臂力。
- 餐廳大都聚集在Tekniska högskolan站附近，除非走入對面森林的皇家理工大學裡，可尋到Brazilla Restaurang這家把費與一些咖啡廳、餐廳。
- 若是住到albano面朝森林與鐵路那面，建議晚上睡覺佩戴耳塞。

行前-學校宿舍

- 其他事項:
- Albano各住戶間基本上不太會有互動，你比較可能在學校才會與人交流。(若不想與人有太多社交或者晚上擔心有人在開party，建議可以住Albano，但你若是想常常找人社交就不建議住這間，了解別間宿舍可參考鄭竹君學姊所提供的住宿資料：<https://www.canva.com/design/DAGPEF7QOYs/U7oIKSHkztlo3hASljNWLw/edit>
- Stockholm university官網宿舍資訊：<https://www.su.se/english/education/student-life/housing-for-international-students>
- Albano的門必須要用以下方法才能開及鎖:在門外鎖門時，你必須用力推門同時往上拉門把，直到看到門縫的鎖全部卡到相對應的洞裡，再把鑰匙插進鎖裡轉兩圈。於房間時，你必須大力的拉門並將門把往上推，且要將上面的鎖轉兩圈才是完全鎖門。
- 房間未附棉被、被單、枕頭、枕套、床單，可至T-Centralen站的IKEA選購，通常比台灣IKEA便宜。
- 建議在房門的窗戶上貼鋁箔紙，以防別人從較高的樓層直接看到你的房間裡。
- 退房前需徹底打掃整理乾淨，若需出動當地清潔人員幫忙打掃，會收取2600瑞典克朗的清潔費。

網路選擇

可至瑞典的便利商店購買網路卡，抵達瑞典後我在機場的便利商店直接購買Comviq 的 Fastpris 345 網路卡，這個網路卡在歐洲大部分的地區都可以支援網路，例如:荷蘭、捷克、丹麥、挪威、冰島(這所有的國家我都非常推薦可以去)，在我落地這些國家時都可以直接連上網路，但此卡在英國不支援網路，購買每月100GB的流量網路，有助於在歐洲旅遊時的方便以及在出門時使用網路，而此後只需每月使用comviq的app視情況購買不同價值的流量，就可以在交換期間一直使用該網路卡。

日常-超市購物

- ▶ **Lidl**- 不管是菜類或者肉類都特別便宜，但是每種菜購買的份量較大，高麗菜或白菜都是每顆大約1公斤這樣來賣，而Lidl購買的肉類及鮭魚品質都蠻好，且價格也相對較低。
- ▶ **Hemköp**- 食物種類較多元，且每種菜可單次購買的分量較少，可一次買較多種類的菜，以達到營養均衡。可以選購到較多元的義大利麵醬及義大利餃，且麵包相較於Lidl更好吃。所有的食物價格相較於Coop, ICA這些超市都更加便宜，在此購買食物大約台幣兩千塊，以我的食量可以煮10餐一人份。
- ▶ **AM store**- 亞洲超市，可以購買這裡的日本米，口感像台灣會吃到的米，也可以在此選購多種亞洲及台灣的食品。
- ▶ **ICA**- Kista Galleria 的ICA麵包特別好吃，特別是肉桂捲，而你也可以在這裡選購多種口味的瑞典最有名鮭魚罐頭。

日常-食物推薦

肉丸:

- 斯德哥爾摩我認為最好吃的肉丸: Stockholms Gästabud
- 最古老且道地的瑞典餐廳的肉丸:金色和平餐廳(Den Gyldene Freden)

鯡魚:

- 最便宜且道地的炸鯡魚排: Strömmingsvagnen

豌豆湯:

- 斯德哥爾摩市政廳: Ragnars Skaffereri

斯德哥爾摩不可錯過的特色食物:

- 酸酸的瑞典薰香腸: Stockholms Gästabud
- 瑞典餃子: Restaurant Tradition
- 超鮮的燻鮭魚: Bistro Bestick
- 最特別且好吃的馴鹿肉排: Slingerbulten
- 公主蛋糕: Vete-Katten

日常-食物推薦

▶ DSV:

Nod 12 進來一樓左手邊的那間把費(學生價103瑞幣，在瑞典算是超便宜)

Kista Galleria: Sushi dog

▶ Tekniska högskolan:

最好吃的拉麵:Matcha Ya

最好吃且便宜的pizza: Dino Pizzeria

最好吃的韓式拌飯和生魚片: Pärla Sushi

▶ 超市:

Coop: 血布丁(口味特別，營養且補血)

AM Store:青江菜,日本米

ICA: 品牌為ABBA的各種口味的鮭魚罐頭

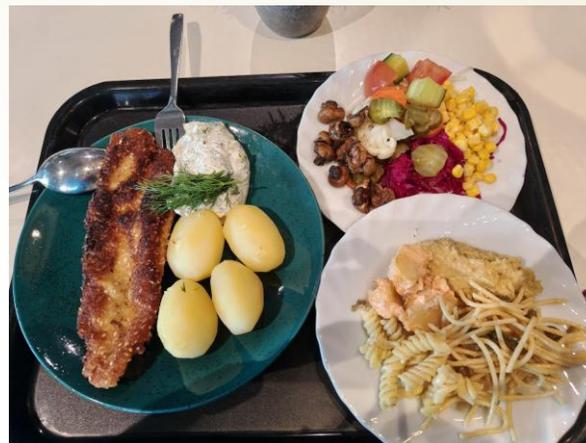
Lidl: 草莓,彩色小蘿蔔,塊根芹,防風草

Hemköp: 米布丁,公主蛋糕,Magnum冰淇淋,黑胡椒(Santa Maria),孢子甘藍,羽衣甘藍,各式香草,各種番茄,義大利餃,雞肉肉丸,超市自助沙拉

日常-食物推薦



金色和平餐廳



DSV把費



Strömmingsvagnen



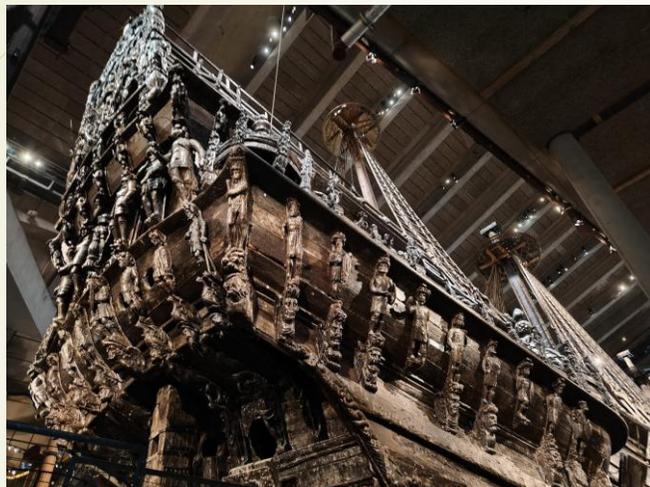
Bistro Bestick

日常-景點推薦

趁著交換期間要多出去走走，逛逛景點及街道，也可至碼頭搭乘用SL票就可搭乘的船，以下為景點推薦：

- Skansen露天博物館
- 北歐博物館
- Ivar park(俯瞰斯德哥爾摩)
- Bergianska trädgårdene
- 國王花園(四月櫻花季)
- 克拉拉大教堂(入內參觀)
- 斯德哥爾摩大教堂(入內參觀)
- 瓦薩沉船博物館
- 斯德哥爾摩王宮(入內參觀，若有機會可於國慶日當天前往觀看特別表演)
- 斯德哥爾摩市政廳
- 斯德哥爾摩的各個地鐵站巡遊及拍照
- 斯德哥爾摩老城區(房子地標)

日常-景點推薦



瓦薩沉船博物館



國王花園



斯德哥爾摩王宮



斯德哥爾摩市政廳

日常-景點推薦



Slussen地鐵站出口



Ivar park



老城區地標

旅遊_機票推薦

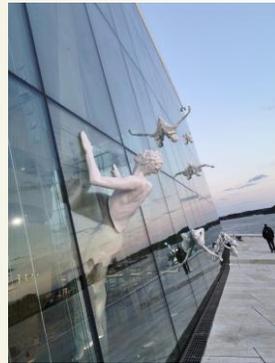
- 可用Skyscanner或Google flight進行機票比價
- **SAS**航空的機票有可以選擇**SAS young**的功能，有些青年票甚至比成人票便宜一半。
- Skyscanner 有探索世界各地的功能鍵，可讓你瞭解國家到國家之間最便宜的機票，歐洲的國家的直飛機票有些甚至只要台幣1000出頭。
- 在旅遊時，若覺得國家與國家直飛的機票較貴，也可以考慮在中間多停一個國家，例如：當初我從瑞典直飛冰島的錢比在中間多停丹麥一天，還貴NT\$1800。

旅遊_訂房注意事項

- 若你想要訂青旅，不管是女生想要訂女宿或者男生想要訂混宿，使用Agoda或Booking訂好房後，請打電話向旅館確認你所訂的房型及日期是否正確。
- 訂青旅注意房間設備是否提供吹風機、沐浴用品、浴巾(也可察看評論)，大多數的青旅都不會提供牙膏牙刷，請自備沐浴用品與牙膏牙刷的旅行包。若青旅不免費提供毛巾，租浴巾大多要3-5歐元，在英國旅行時，也有住到租一次吹風機要NT\$300的青旅，在訂房時請自行注意。

旅遊推薦_挪威

- 喜愛自然風光、想看峽灣必去的寶地_挪威: 非常推薦趁交換期間的夏天(6月-7月)至挪威搭乘挪威縮影經典行程，松恩峽灣以及Oslo到Bergen間的風景非常壯麗且獨特，讓我永生難忘，相信對你來說也會是永生難忘的旅程。Oslo與Bergen市區本身也超好逛，若你時間有限建議至少花各一天在Oslo,Bergen與搭乘挪威縮影。



Oslo歌劇院



孟克博物館



Kjosfossen



布呂根



松恩峽灣



Flam 小鎮

旅遊推薦_荷蘭

- ▶ 玩了十天還捨不得離開的國家_荷蘭:瑞典飛荷蘭的機票幾乎都不貴， Amsterdam的房子非常獨特，一定要在Amsterdam的運河區坐船，且阿姆斯特丹皇宮推薦入內參觀。
- ▶ 若是你計畫去荷蘭看安妮之家或梵谷博物館建議在一個月之前就進行預定。
- ▶ 庫肯霍夫花園在2025開放時間是3/20-5/11，三月時花園被鬱金香花田包圍(若想去也要提早預訂)，我在五月初去時，周圍的鬱金香田都早已變成草堆，但在花園仍可以看到很多新鮮的鬱金香。
- ▶ 可以深度遊玩阿姆斯特丹與鹿特丹，行有餘力也可以去海牙，在荷蘭若要看風車建議小孩堤防和贊瑟斯風車村都要去，小孩堤防是荷蘭最古老的風車群，贊瑟斯風車村則像走入童話世界。

旅遊推薦_荷蘭_Amsterdam



荷蘭國家博物館



梵谷博物館



阿姆斯特丹皇宮



贊丹



贊瑟斯風車群



庫肯霍夫花園

旅遊推薦_荷蘭_Rotterdam



方塊屋_入內參觀



Markthal市集



小孩堤防



方塊屋

旅遊推薦_冰島

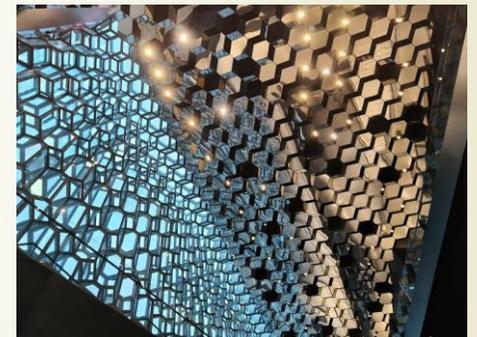
- 從還沒去瑞典就下定決心要去的國家_冰島: 風景充滿原始的感覺，國土佈滿熔岩原、瀑布、魯冰花、冰川，和挪威同樣讓我永生難忘。若想去冰島絕對不要只待在雷克雅未克，建議花錢跟團遊玩，可以參加get your guide與guide to iceland的團，斯奈山半島、冰島南岸與黃金圈一日遊都是冰島的經典行程。冰川健行要跟團獲得護具與釘鞋才能確保安全，去冰島前要先查看新聞了解冰島是否受到火山爆發影響，另外我覺得冰島的pepsi特別好喝。



黃金瀑布



凱瑞斯火口湖



哈帕音樂廳



塞里亞蘭瀑布



視力測試紅教堂



雷克雅未克教堂



旅遊推薦_冰島



羽毛峽谷



索爾黑馬冰川健行_3小時



熔岩原



Jokulsarlon冰河湖



斯科加瀑布



黑沙灘

旅遊推薦_Abisko and Kiruna

- ▶ 想看極光: 斯德哥爾摩我去的那個冬天，晚上幾乎看不到極光。

若你想看極光可在2-3月用SJ買瑞典國鐵的臥鋪火車至abisko national park 與Kiruna 看，但是火車上只可使用瑞典當地的銀行所申請信用卡或App 付款(不可使用歐元或其它國的信用卡)，因此若你想搭臥鋪火車至Kiruna，務必備好20小時的糧食。若你想看更清楚的極光可花約NT\$6000跟團(get your guide或當地的團)，團會帶你至沒有光害的地方。(我們去的時候是4月，極光爆發頻率較2-3月少。此地獨旅較危險，天寒地凍且有google地圖也可能迷路)



STF Abisko Turiststation



Abisko- Aurora sky station



Kiruna-狗拉雪橇

旅遊推薦_英國倫敦

- ▶ 2025年1月8日起入境英國旅遊需要線上申請ETA(英國非歐盟國家)，comviq電話卡在此需額外付費開通網路，才能漫遊。
- ▶ 英國的博物館幾乎都免費(例如:大英博物館)，參觀西敏寺和聖保羅大教堂都要付費。
- ▶ 英國大笨鐘是西敏宮的一部份，西敏宮是我目前我去過的歐洲國家最精美豪華的建築。
- ▶ 白金漢宮衛兵交接非常值得觀賞，可看到英國有名的大頭兵和騎兵表演。
- ▶ 英國倫敦有很多美術館和歌劇院及世界有名的景點，非常值得深度旅遊。



西敏宮



西敏寺



白金漢宮

總結

- ▶ 去斯德哥爾摩大學交換後，你會覺得自己在處理生活上的大小事更加得心應手，或許負起買菜的責任、廚藝也變得更加精湛，甚至學會自己一個人獨旅，英文口說與聽力能力會有所進步，因而成為更優秀且更負責的自己。
- ▶ 我感謝自己趁著年輕踏出了這重要的一步，也感謝淡江大學資訊管理系給我這個機會，特別感謝系主任和周老師給我的支持與關心，也感謝之前從瑞典斯德哥爾摩大學來淡江大學交換的學伴給我很多的幫助和照顧。
- ▶ 若你仍在猶豫要不要去交換，請下定決心去吧！出國交換期間可以體驗到的不一樣的人文風情；上課時與不同國家的學生所合作的經驗以及所學習到的知識；走在瑞典以及歐洲不同國家的街頭所產生的感動以及新鮮感；到不同國家旅行的風景及品嚐各國的特色食物的回憶，這些都是此生難以忘記且想起來都會很快樂的回憶。