

## 國立政治大學交換學生報告表

### 基本資料

1. 填表日期：20240328
2. 系級：歐西四
3. 學號：108509317
4. 姓名：郭潔儒
5. 交換學校及系所：瑞典烏普薩拉大學 Uppsala university
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 1 學期止



商業課上課樓—經濟學院Ekonomikum冬景色\*

(放很多圖所以很多頁sorry...)

## 一、行前準備

### 資訊：

提前加進fb社團“Uppsala台灣同學會”、“瑞典台灣同學會”(前者比較有用)，有很多學長姊可以詢問，也可以在社團買上學期離開的人留下的二手品如wifi機、熱水壺、吹風機、腳踏車等等。簽證、宿舍、選課、各種重要行前準備烏普薩拉大學(以下簡稱UU)都會細心寄信通知，不用擔心。

### 簽證：

我那時線上申請瑞典簽證後還需要去泰國秀護照，聽說現在不用了，不過還是紀錄一下，不確定瑞典的政策會不會再更動。

我的簽證申請時程：

5月底線上申請→約6月底收到通知去泰國秀證件→7/6至曼谷驗護照→7/10收到“your case has been settled”的decision letter郵件(收到這個就代表可以入境瑞典了)入境時秀出decision letter的影本和就好，覺得影本不安心的話也可以請他們寄一份紙本的decision letter到家裡。不論需不需要跑一趟泰國，簽證還是愈早申請愈保險，瑞典人效率很不一定哈哈。

### 機票&接機：

阿聯酋航空有學生機票優惠，托運額度40kg，用官網提供的優惠碼就能直接以學生價購買，到時候check in時須出示學校給的offer證明學生身分。

開學前一周左右有兩天會有交換生歡迎服務，於這兩天在斯德哥爾摩的阿蘭達(ARN)機場會有UU的櫃台，提供免費接送，將你送至學校行政大樓辦理各種入學手續，然後再送去宿舍。

### 行李：

帶精不帶多，8、9月的時候天氣還很溫暖，可帶少量短袖等夏季衣物(短褲就不需要了)，**不需要帶很保暖的冬季外套**，占空間！當地買比較便宜方便，Zara、H&M、Stadium之類的地方都能買到可以在負20°C穿的外套，我在Zara買了一件台幣1000多的防潑水短羽絨，但是建議買能遮住屁股的外套，因為積雪之後開始路面結冰，滑倒之後就會知道長外套有多重要...有次一周內連摔兩次後大概半個月不良於行...痛到升天...。厚外套、靴子、手套等**應付零下天氣的衣物建議都到當地買**。秋冬衣物帶一兩件長褲、uq發熱褲、uq發熱衣(非常重要)、不太厚的替換長袖就好，因為漫長又冷死人的冬天不是待在家裡就是大外套穿起來也看不出裡面穿啥哈哈，聖誕假期出去玩的時候大家差不多一周兩三套衣服換來換去而已(只換內層基本上外面都穿同一套也可以哈哈)，衣服不夠可以當地買，歐洲的二手衣店的毛衣品質又好樣式也很好看，不小心會買很多。

歐洲電壓是220v，需要轉接頭，手機電腦平板等充電不須轉換電壓，需轉換電壓的如吹風機建議在當地買，聽學長姐說小電器接變壓器有時會狀態不穩定，有危險。延長線不需要帶，flogsta有很多插座。台灣帶的延長線也有風險，我剛到宿舍第一晚接自帶的延長線充手機，充一分鐘後整個房間跳電。

不太需要換瑞典克朗現金，到處都是刷卡，只有學期初二手腳踏車市集&聖誕市集攤販有僅能付現金的情況。

可以先買幾天歐洲網卡，到烏普薩拉後在路邊、超商、亞超等地方會有免費的Comviq儲值卡可以拿，蠻方便的，透過app就能選方案儲值，網路&通話簡訊功能離開瑞典後在歐盟境內開漫遊都能使用。



## 二、學校

烏普薩拉大學(UU)是北歐第一所大學，1477年創立，有北歐劍橋之稱，位於首都斯德哥爾摩北方約一小時車程的第四大城烏普薩拉，提出攝氏溫標的攝爾修斯曾在此任教，也是炸藥之父諾貝爾和現代生物分類學之父林奈的母校。

政大校級交換和 UU 的 Business study 系簽約，所以除了瑞典語之外只能選經濟學院的課，選擇不多，基本上所有課都是專開給交換生，而交換生中幾乎是歐洲人。瑞典的學制一個學期分成2個 period，每個學期至少要修30ects，我選了一個15ects和兩個7.5ects的課，成績不會以分數表示，只有G(pass)和U(fail)，沒過的話可以補考直到通過。

- **International Business and Marketing from a Swedish Perspective**

(15ects, period 1)

簡稱IBAM，又稱地獄課(我自己取的)，很硬，應該算歐洲經典的上課模式，以討論為重，此堂課一周行程：周一9.-10.上lecture，上完之後會發一份小組作業，討論一個小case，下午4.前繳交5min影片+ppt，小組作業內容通常不會太難。接著要讀兩篇商業理論相關paper，一份paper基本上10面左右，周四中午12.交一份1-2頁reflection，然後週五有一個多小時討論課，討論三題有關當周paper的問題，問題會在週四晚上公布。討論課一開始會隨機抽三個人當該次的moderator，分別負責三個問題，其餘的人分成三組，moderator輪流去每組帶討論自己負責的題目，討論完上台總結...。每個人都會輪到一次當moderator。有一次小考和期末考(大型申論)。

Paper內容看了都看不太懂...頂多了解大概意思，不是商院本科的我覺得很吃力@@，專有名詞很多，每周和班上較熟的日韓朋友都會互相哭天喊地&瘋狂尋求chat gpt 和

chat pdf 的幫忙(?)(但 chat gpt 並不是非常有幫助)。

是一堂幾乎整周都有事的課，10月底period 1 結束IBAM也終於上完，人生瞬間海闊天空哈哈(?)，雖然不確定是否真的有從中學到什麼知識，但莫名蠻有成就感，一開始好累到後來也漸漸習慣，而且同學們人都好好，即使自己英文不如他們流利，會跟不上各種不同口音的快速英語，也無法講出很有價值的內容，但他們都會很認真聆聽，互相給彼此好的回饋，或是給予幫助，每個人都會很自由地分享想法，這種壓力大的同時也偶爾覺得愉快的討論經驗是我以前沒有體驗過的，讓人覺得收穫很多。另外我的小組夥伴很搞笑，也在這堂課認識了交換期間最熟的外國朋友，真是堂令人又恨恨又愛的課。

### group work



- **Basic Swedish 1** (7.5sects, period 1&2)

一周上兩次課，一次兩小時，老師很可愛，上課有時會蹦出一些中文和西文單字很好笑，還說不用每次都來上課沒關係，要我們多去走走看看。一開始很輕鬆愜意，後來會一點一點變難，然後班上的人也越來越少哈哈，最後大概剩三分之一。瑞典語文法不複雜，但入門很難，一學期上完能懂日常簡單單字，有次在zara用英文問店員有沒有貨，她一開始用瑞典語回答，發現自己竟然聽得懂得當下覺得好開心。不過自己無法用瑞典語進行簡單對話，需要多練習。只有期末口試和期末考(聽力+手寫題)。

- **International Business Strategy** (7.5sects, period 2)

簡單版IBAM，相比之下輕鬆很多，上課內容不像IBAM很多商業理論，大都是實例探討，比較有趣且靈活，討論課壓力也比較小，皆由老師帶討論，自由回答問題，不過老師有時為了提高參與度會點人回答。一次小組報告、一次小考和期末考(申論)。

△順帶一提，7.5sects的課程中有個叫什麼什麼network的據說是超級大硬課，甚至比IBAM累

很多，愛惜生命建議不要選...

### 三、社團

UU最大的特色之一是有Nation傳統，有人形容Nation有點像哈利波特的學院，有各自的大樓、圖書館、餐廳、社團、各種交誼活動、獎學金、宿舍、打工等等，加入Nation需約500kr左右的入會費，入會後可以免費或優惠使用各種資源，也可以選擇不加入。一共有13個Nation，各有不同特色，有的以每周的club派對聞名、有的食物比較好吃、有的比較能認識當地人等等，個人覺得基本上大同小異，和朋友一起加入upland nation因為他們漢堡好吃，周一周二會員可享半價，但加入後不知道為甚麼沒再去吃過哈哈...

Gasque，是穿較正式服裝的晚餐會，每個nation的gasque差不多，期間除了吃東西，還會唱瑞典傳統歌曲，以及看該nation的合唱團&管樂團等音樂社團的表演，社團表演很吸睛，食物普普，整體上蠻有特色，值得體驗一次。



### 四、日常

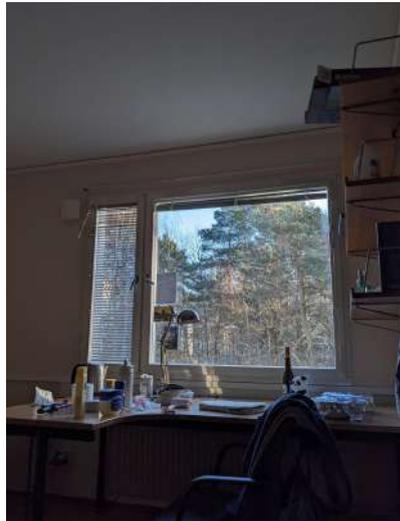
#### 宿舍：

宿舍區有好幾個，都是單人房，基本上所有非本地生都住在flogsta區，一個corridor內有12間房共用一個廚房和客廳。flogsta最大的特色是每天晚上10.的flogsta scream，這個慣例以持續多年，起初是學生們為了釋放壓力，而後漸漸成為傳統，10.一到就會聽到此起彼落的尖叫和嘶吼聲持續一分鐘，每當晚上和IBAM的作業奮鬥時最理解為啥要尖叫，考試期間叫聲還會特別瘋超好笑。ig和youtube上都有尖叫影片，有興趣可以看。



flogsta後面可以看到極光...超誇張...

廚房大掃除



### 交通：

flogsta離主要上課的ekonomikum只有約10分鐘公車，騎腳踏車約20多分鐘。可考慮買二手腳踏車，瑞典在風光明媚的溫暖日子景色真的很美，騎腳踏車上下課很舒服，缺點是腳踏車可能被偷，就算有鎖住還是會被偷。冰天雪地的時候只能搭公車(雖然還是很多本地人在結冰路面上騎車，危險勿試)，透過UL app買交通票，月票640kr(聽說後來漲了)，可以搭公車也可以搭往斯德哥爾摩地鐵的前半段，也可以搭uppsala直達ARN機場的公車。



## 吃：

瑞典的食物其實不難吃，但種類少且超貴，所以大家基本上都自己煮，超市有各式各樣的食材可以探索，乳品類種類超豐富且非常便宜，肉類不太便宜但很好吃，尤其是雞胸肉和豬里肌亂煮也好好吃。懶得煮也有微波食物可買。自己煮挺有意思，和朋友一起煮很好玩！是嚴冬中很好的聯絡感情的活動，而且一起煮可以分錢，一個人分下來大概台幣100-200左右，很划算。不會煮飯也沒關係，出國之後隨便亂摸索漸漸會的，不會餓到就好。



## 生活：

瑞典整體治安算很不錯，尤其烏普薩拉人很少且安全，基本上可以像在台灣時一樣放鬆地走在路上，不過還是要有基本警惕，晚上在外不要接近看起來危險的人。

冬天日照非常少，白天大概早上9.多到下午3.，短就算了還整天陰天，晴朗的日子非常非常難得，長時間下來容易心情低落，要自行調適，多補充維他命D(多和朋友喝酒玩樂也是個辦法)，也可以多去健身房運動。夜晚很長，外面很冷，所以北歐很注重燈光裝飾和室內布置，裡裡外外會掛很多暖黃色的燈，每間屋子看進去真的都跟ikea擺設的一樣漂亮。



瑞典人個性保守，表面上冷漠但有需要的話都會很熱心幫助你。據說想和瑞典成為朋友很困難，不過如果參加一些當地運動俱樂部蠻有機會交到當地朋友。雖然交換時鼓勵脫離台灣圈或亞洲圈，多交不同背景的朋友，不過久了之後發現有些時候還是亞洲人相處起來比較舒服，歐洲人非常獨立自主，和他們變熟不容易，歐洲學生自己也會傾向和同母語或同國籍的人熟。在烏普薩拉的生活很單純，平時上課、寫作業、吃飯睡覺、和朋友晃晃、自己找樂子，有相處起來舒服開心的朋友很重要，尤其是在北歐這種充滿孤獨感的地方，朋友會是在異地生活很大的內心支柱，也要記得和家人保持聯繫。

斯德哥爾摩的戶外溜冰場



凌晨1.跑去田裡看極光差點凍死



台灣同學會冬至吃湯圓



在宿舍用投影機看鬼家人



集體養豬活動





12月時這屆諾貝爾獎部分得主來UU演講(印象中有生醫、經濟、和平獎，和平獎得主在獄中故家人代替)，(雖然聽不太懂)但是是很難得的機會。



烏普薩拉的藝文表演沒有斯德哥爾摩多，但9月的烏普薩拉合唱節竟然請到歐洲首屈一指的無伴奏合唱團The King's Singers，沒想過能在這麼近的地方聽到現場，實在有dream come true的感動。在歐洲有機會看到很多厲害的藝文活動，可以好好把握。



#### 旅遊：

- 不需要辦國際學生證，UU沒有學生證，不過Business study系和加入Nation發的電子版證件都可以當學生證。
- 歐洲很多景點有學生優惠，瑞典很多商店或咖啡店也會有，付款前可以都問看看。
- 網路銀行Revolut轉帳給朋友很方便，但不知道為何我沒辦法儲錢進去，只能收款，有幾個朋友也是一樣情況。
- 推薦加Erasmus Student Network (ESN)的會員，ESN是歐洲的國際學生組織，會組織各種大大小小的交誼活動和旅行團，會員有優惠，但不是會員也能報名。另外會員能享各種機票旅遊相關的優惠。我交換期間UU沒有ESN的據點，最近的據點在斯德哥爾摩，可惜的是他們能辦理會員的時間段非常不固定，且只有前幾天才會通知。
- 好用的分帳app：Splitwise、Tricount。
- 注意隨身物品和人身安全，尤其是大城市。

#### 電子版學生證



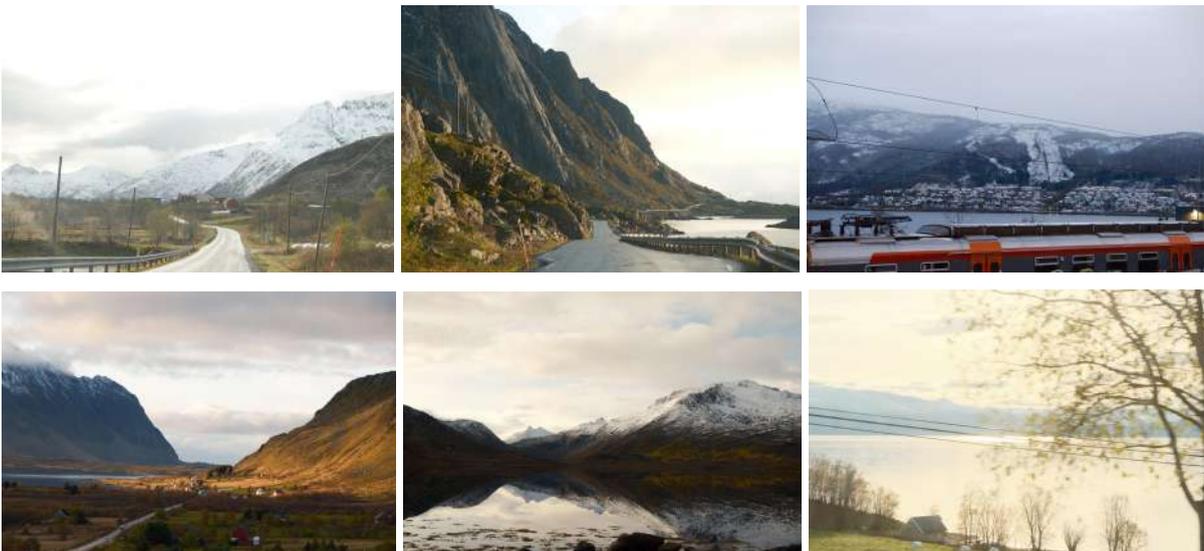
瑞典第二大城哥德堡的教堂和遇到的let me do it for you本狗



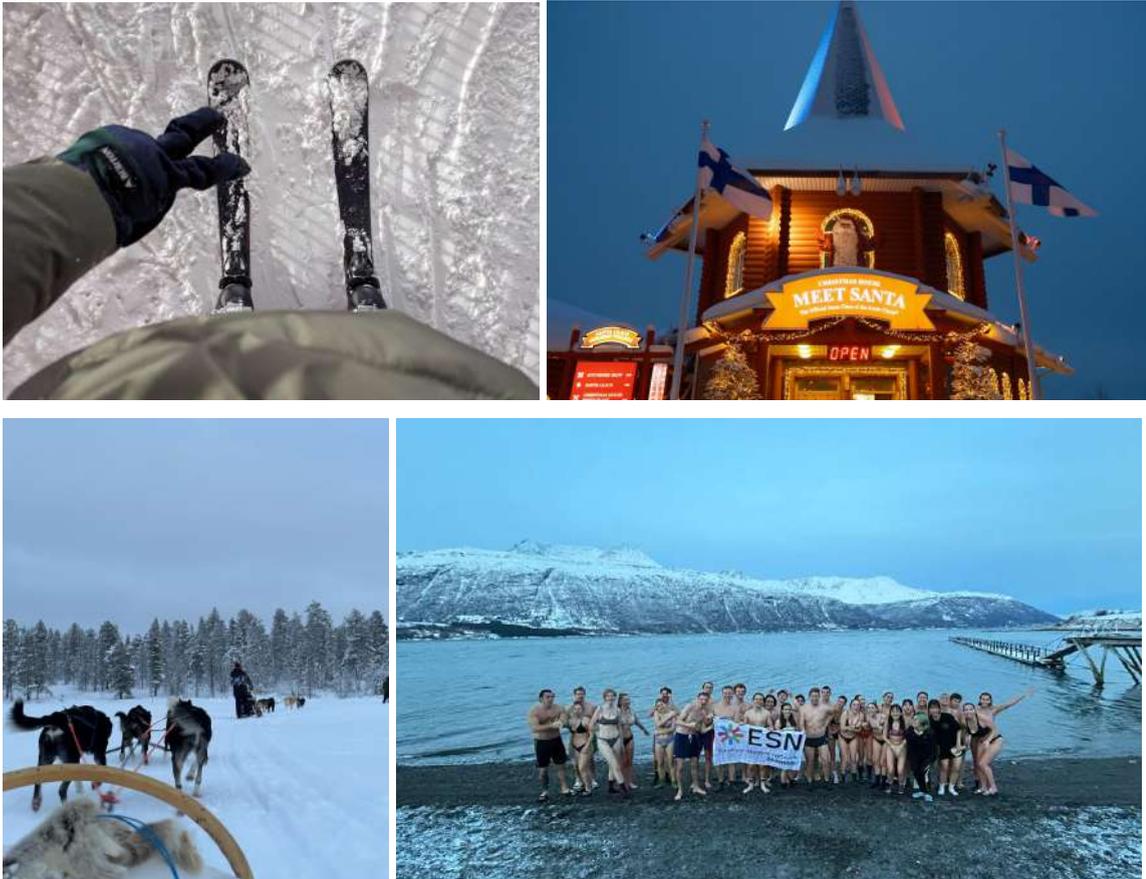
Stockholm東南方的外島Gotland，是魔女宅急便和一些電影的取景地



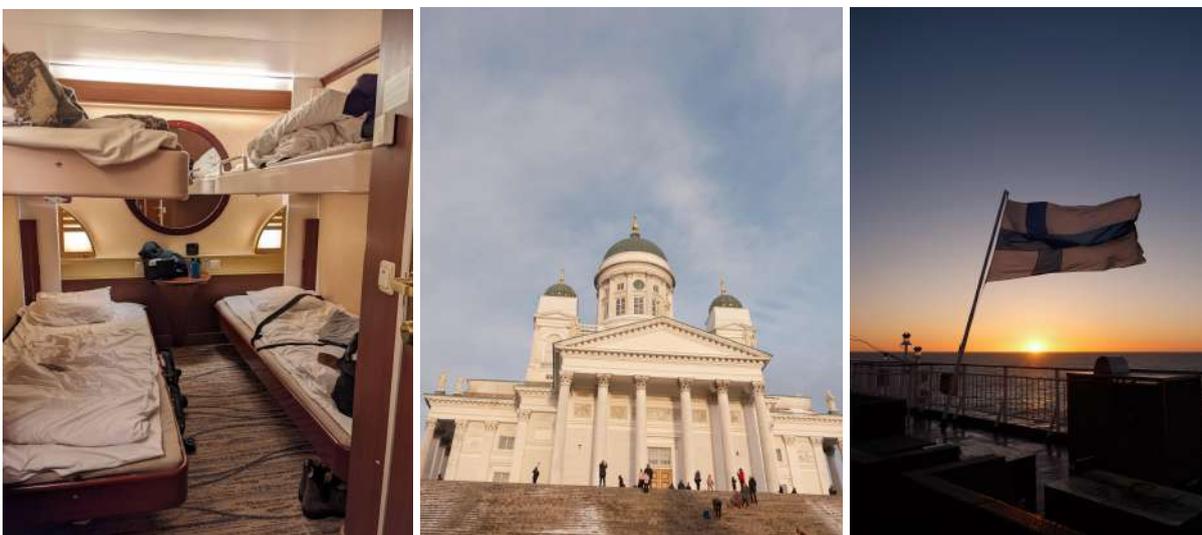
挪威Lofoten群島自駕，大推挪威!!有很多種地形和超美風景可以看，根本是天堂!



ESN Stockholm辦的Lapland trip，這個也大推!!!可以以比較優惠的價格玩到蠻多經典雪上活動，有狗拉雪橇!! 還有桑拿完跳北極海的活動，超凍但很有趣。幸運的話還能看到極光。



聖誕假期從斯德哥爾摩坐渡輪去赫爾辛基，再去波羅地海三小國→波蘭→慕尼黑&維也納。渡輪cp直很高推推推推推，不過會一直感覺到地板在微微晃動，會不適的人要小心。三小國還不錯，拉脫維亞和立陶宛市景挺有蘇聯風味，波蘭很讚! 物價很便宜風景漂亮食物超好吃。慕尼黑和維也納不錯，但剛從波蘭過來會被高物價嚇死。歐洲鴿子超多，怕鳥的人小心哈哈哈哈哈

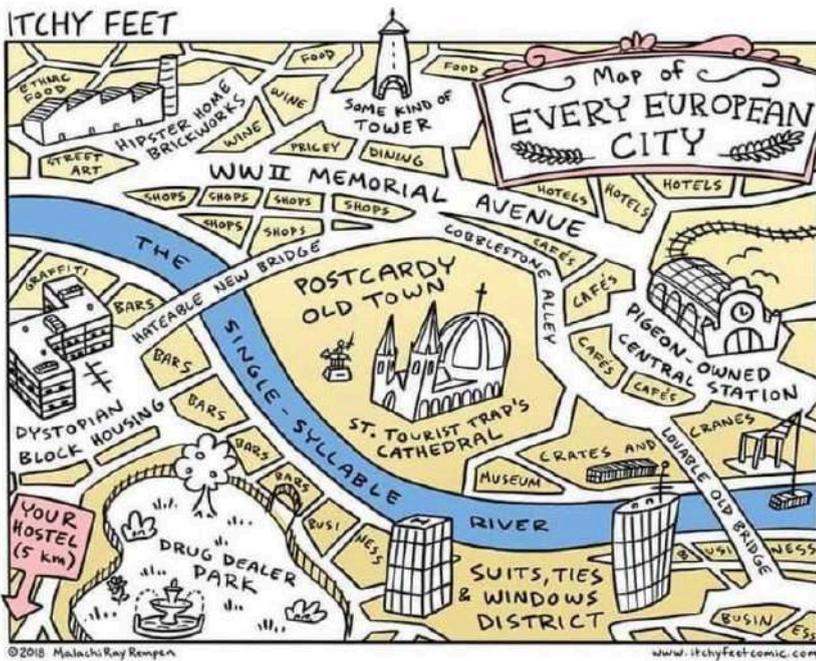




離開歐洲前去布達佩斯，歐洲最大的塞切尼浴場推推，冬天泡舒服到不想走(雖然水溫有點低)



Btw, 歐洲的城市很多都是這個模式哈哈哈哈哈



## 五、心得

瑞典並不是當初想去的第一志願，甚至是第二次填志願姑且選出來的結果，不過這半年過後覺得好值得，能有機會來這個各方面都和台灣相差甚遠的地方度過一段時光。

初來乍到時常會想這裡什麼都不方便，那北歐為什麼是幸福度很高的地方？

這裡幾乎什麼娛樂都沒有，逛街看電影看表演卡拉ok吃吃喝喝之類的超少(或是說沒有達到亞洲人的標準，亞洲人真的很懂玩，娛樂產業好厲害)，瑞典年輕人平常不是去bar還是去bar。後來發現北歐人的娛樂是各式各樣的戶外活動，夏天在河邊砍樹做木筏、野餐或露營，冬天到處都是sled和cross country ski，哪裡都能skiiii。有些朋友覺得瑞典跟想像中繽紛的交換生活不一樣，常常說想回家。可能因為原本在亞洲熟悉的習慣和觀念不適用了，當不再囿於原本熟悉的模式後，在這裡的生活才真正開始，不管是微調後套用，或是從中創造新的習慣。後來發現快樂的事從平淡細微處體現，難得放晴的時候去沒去過的地方散步、今天夕陽超美、隨便亂煮的東西好吃、下新雪了、河結冰了可以踩上去、凌晨4.paper看不完好痛苦但發現同學也在奮鬥笑死、陰天的時候還是能打雪仗或跳雪堆、外頭fucking cold的時候能在舒服到不行的室內聊天煮飯喝酒玩遊戲。而且平常沒有不必要的社交或是與人接觸好舒服，能把精神留給值得的人事物，留給單純踏實的生活，然後在各式各樣全新的體驗中體會箇中滋味。謝謝爸媽給我的機會，也謝謝這半年所有給我快樂回憶的朋友。

「走異路，逃異地，去尋求別樣的人們。」也去尋找別樣的自己。



ps.不過烏普薩拉確實不適合喜歡多彩刺激生活的人，大陸人把這裡叫烏村因為確實環境優美且非常平靜哈哈，喜歡熱鬧的人不建議來北歐，去南歐很不錯，西班牙或義大利之類的很好。

## 六、費用

機票 台北TPE-斯德哥爾摩ARN單程台幣 29693

宿費一個月 4682kr 約為 13500-14000 台幣(依匯率而變)

瑞典學生簽申請費台幣 4525

本人不擅記賬故直接看這幾個月的刷卡明細，出國前準備費用+交換期間花費總共約台幣36萬



有甚麼跟UU或瑞典交換的問題都可以問我！希望大家都能去到喜歡的地方交換，得到滿滿快樂回憶！

ig：郭潔儒(manlodyyyyyyyyyy\_\_\_\_\_ ) fb：郭潔儒