

101 學年度教育部學海飛颺交換學生心得報告

東吳大學 企業管理研究所二年級 吳書儀

一、 交換學校-瑞典苑學品大學國際商學院 Jönköping International Business School(JIBS)

苑學品大學位在瑞典中南方，同時也位在瑞典大二大湖韋特恩胡(Lake Vättern)的南方。JIBS 創立於 1994 年，目前學生約有 2000 多人。JIBS 以創業、中小企業、家族企業與企業創新而聞名。JIBS 被評選為瑞典境內最國際化商學院的第二名，跟斯德哥爾摩大學商學院齊名。JIBS 跟全球 200 多家學校簽訂交換學生計畫，在校園內會看到許多不同國家的學生。



圖一:JIBS 大樓

二、 課程學習

JIBS 開有許多不同商科領域的英文課程，每周的上課時間不定、教室也不定，這點跟台灣學校的方式不同。須事前上網確認課程資訊。JIBS 有在 App Store 上架課程資訊 App，但只限使用 Iphone 手機的學生可以下載使用。另外，苑學品大學也有 e-Learning 平台-pingpong，在 App Store 也可下載使用。歐盟制的學分是不能直接 1 比 1 兌換。3 個歐盟學分只能抵 1 個台灣學分。換句話說，若是要抵台灣 3 學分的課程，就必須修讀 9 個歐盟學分的課程。我在瑞典修的課，一門都是 7.5 學分，也就是說，修兩門瑞典課程才能抵一門台灣課程。歐洲這邊的教學方式著重於個人課後複習，上課時數根本不是重點，教授通常給很多指定閱讀，每次上課都會討論指定閱讀的東西。課程內容比台灣扎實很多。

瑞典將一個學期分為 1 跟 2，上學期交換則是 Autumn1、Autumn2。Autumn1 跟 Autumn2 的交接時間是在 10 月中，也就是各科期末考的時間；Autumn2 結束的時間在 12 月中，之後則為聖誕假期。通常在學期中，會有期中報告(次數不一)、小考(次數不一)與作業。依照規定，在 Autumn1 跟 Autumn2 需要修 4 門課，另外也有針對國際學生開設的瑞典語課程(不計入四門課內)。由於 JIBS 以創業與中小企業課程聞名，有時教授會請中小企業的經營者演講。對台灣學生來說，期中報告是最有挑戰性，要用英文跟各國學生報告內容，而且還會面臨到提問，事前得最好充分準備才行。

JIBS 大樓四樓為國際交流辦公室，公佈欄有一表格(Language Corner)可以填寫你想學的语言與你的母語，若是有人想跟你學你的母語可以藉此聯絡。這點做得很好，讓學生們自行交流而不是透過學校。我的宿舍中有一位來自保加利亞的學生，就透過此方式跟一位中國人學中文。

瑞典上課，有位教授說瑞典學生認為"Silence is good"，其實我也有發現到瑞典學生比其他國

家的學生，發言的次數較少。通常都是來讀學位的國際學生比較會在課堂發表意見。記得修讀 Retailing 時，老師不斷以 WalMart 當例子，有位荷蘭學生(跟我同宿舍)就請老師以 Walmart 以外的零售業者當例子，但老師後面上課的 PPT 都是 Walmart。

通常一門課，會有兩位教師。一位是 Course Coordinator，負責主要課程，另一位則是博士生，負責其他部分。而博士生會改修課學生的報告，並給予評論，有問題也可以找博士生。在瑞典念博士是有薪水的，但也是要念很久才會畢業。Strategic Change 期末報告的狀況。這次我遇到評分的是 Course Coordinator，比較嚴格；上一次遇到是博士生，雖然毒蛇但書面報告成績給的仁慈。



圖二:期末報告情況

三、 學校活動

在開學前的一個星期，學校有舉辦 Kick Off Week，讓新生能早點融入校園生活。演講會將學生分為來修讀學位的學生跟交換學生，而交換學生的場次比較歡樂，都在介紹校園活動。



圖三:交換學生見面會

演講結束之後，就將學生分群，讓各組的 father 帶領去認識校園、聊天與玩大地遊戲，基本上很有趣。每個學院的顏色都不一樣，JIBS 是綠色、工程學院是橘色、健康與保健學院是白色與教育溝通學院是紅色。當初 JSA(學生會組織)有販賣學院褲與其他活動的票券，組合價為 SEK 1,100。



圖四:分組活動

Kick Off Week 持續一周，活動非常多。還有去環繞苑學品市區的活動。大多是由學生會舉辦，但大部分的活動我都沒去。學校也有舉辦歡迎活動，在 Elmia(Arena)有表演、演講，演講內容很有趣。是一位英國的教授，定居在苑學品，在講文化差異。



圖五:在 Elmia 的迎新活動

此外，學生會也舉辦了許多旅遊活動，像是 Granna/Visingso 一日遊、Norway Trip、Copenhagen Trip、Tallinn Trip、Fall Hiking 與 Kiruna Trip。我參加了 Norway Trip，六天要價 SEK 3,650。其他地區都是我自己的。Kiruna Trip 的重頭戲是看極光與參觀 Ice Hotel，但一想到要搭 24 小時的客運，馬上放棄。



圖六:Norway Trip-Kayaking

另外，學生會會辦 Welcome Dinner 與 Goodbye Dinner，一次要價 150 瑞典克朗，基本上就是吃吃喝喝、認識朋友，學生會放段影片就結束了。由於在 Welcome Dinner 的不好經驗，故我沒去 Goodbye Dinner。兩次都是在同一家餐廳，新鮮感頓時消失。



圖七:Welcome Dinner

四、 校園設備

有一設施讓我十分推薦，就是 Group Room。有點像是研討室，但每次使用前都要先在圖書館網站上預約，一周只能預約兩個時段，一個時段 3 小時，可以預約一個星期內的時段。Group Room 有四人跟八人間，在討論報告與抱佛腳時十分好用。另外，搶不到 Group Room，也可以去教學大樓，不論是 JIBS 或是其他學院大樓的 Discussion Room，這種則是先搶先贏，但若是遇到有教授要用則得離開。

學生卡也很厲害。學生卡就是門禁卡，不論是大樓還是圖書館，不限時段都可以進入。使用時要同時感應學生卡加上學生卡 Pin Code(在辦理學生卡時，學校會要求設置個人 Pin Code)。另外，連

列印也是用學生卡感應。先用學校給定的帳號密碼登入，點選要列印的文件後，再去拿學生卡到事務機感應，逼逼兩聲，你的列印清單就會出現，再選定要列印的文件，確定列印後才會扣錢。怎麼扣錢呢？利用網路帳戶轉帳到 PayEx(跟學校有合作)，之後列印或影印時再從 PayEx 中扣款。瑞典是極度依賴網路的國家。

學校也有餐廳，但要價不斐。故，大部分的學生都會帶便當到學校用微波爐加熱。而微波爐在各個教學大樓裡都有，設有簡易的小廚房，有冰箱、微波爐跟水槽，十分貼心的設置。

五、 住宿

在抵達瑞典之前，校方來信說要提供學校宿舍，要在期限內提出申請。對瑞典一點都不熟的我，當然要申請宿舍。考量到預算，前三志願都是選 Dorm 而不是 Apartment，且房間類型都是 Share Room。

抵達 JIBS 後，得知自己的宿舍在 Furan，在瑞典第二大湖-Lake Vättern 旁，一個月的房租是 SEK 1,745，是最便宜的價格了。友人告訴我，只在瑞典停留半年或一年的交換學生，因為沒有 personal number，很難自己透過房仲業者找到房子。還好，我很滿意自己的宿舍。Furan 的設備有：洗衣機三台、烘衣機兩台、三間廚房各配有洗碗機、烤箱、微波爐、餐具與廚具、無線網路、電視、浴室與廁所。住起來很舒適。天冷也會有暖氣。



圖八:Furan Accommodation

在宿舍的生活跟在公寓的生活，最大的不同就是可以認識到很多各國不同的人，還可以常常聊天。在 Furan，有來自俄羅斯、土耳其、德國、法國、比利時、西班牙、中國、荷蘭、斯洛伐克、美國、澳洲與立陶宛的國際學生。每個國家的學生類型都不同。

雖然在瑞典的時間很短暫，但這真是難得的經驗。也第一次體驗到宿舍的生活。因為在台灣，都在台北念書而且家就住在台北，通勤上學，完全體會不到宿舍生活。宿舍生活很有趣，因為很多設備都是共享的，得學會分享與管理時間。

另外，宿舍內有時也會辦一些活動，像是 Movie Night(就一起看電影)、做飯、慶生與大掃除等。

在西方，慶生的方式跟台灣不同，歐洲這邊是由壽星準備食物請親朋好友一起共享，吃完後就開始聊天敘舊。而台灣則是親朋好友請壽星吃飯。但在宿舍有時還會發生不愉快的事情，像是食物被偷啦、錢被偷(有位來自斯洛伐克的學生，他被偷了 100 歐元跟 SEK 100)、有人使用廚房後不清理餐具等問題。都要學會溝通才行。

六、 簽證

在辦理學生簽證時，由於台灣(中華民國)自 2011 年開始入歐有 3 個月免費的觀光簽證，使得瑞典台灣辦事處已經不處理簽證事務，只消用網路申請即可。

收到學校的通知信，校方要我們在 5/31 前選好課，之後將選課確定書寄回給瑞典校方。選課是門大事，JIBS 選課需要注意是否有已修過所規定的課程；舉例來說，若是你要修 A 課程，但你一定要先修過 B 課程，要不然不給修。選課確定後，要將選課確認書給 Courses Co-consular 簽名，我是找系主任簽名。系主任簽名後，將掃描檔寄回給校方，等待校方寄入學通知書。約莫一周後，會收到校方寄來的入學通知書。有入學通知書後，就可以申請瑞典學生簽證。

網路申請學生簽證需事先：

1. 護照資料欄、入學通知書、保險證明、財力證明的掃描檔。
2. 證件照片的電子檔。
3. 信用卡一張。可用 visa 金融卡或用父母的附卡。

首先，網站會給你將一組帳號密碼寄到你所輸入的電子信箱，以便登入。此組帳號密碼只能使用一次。以下為部分信件內容：

Welcome as a user of the Swedish Migration Board's electronic services!

You are registered as a user of the Swedish Migration Board's electronic services. Here is your username, temporary password and a link to the electronic application form. The first time you login you must change your temporary password. The temporary password is valid 24 hours from receiving this e-mail, after that you must re-register on the Swedish Migration Board website.

重點：最後須選擇瑞典香港領事館以便收到後續通知。

完成申請步驟，最後的流程就是付錢了。付款完成後，會收到兩封 mail 主旨是 Card payment receipt: Application fee 與 Your application has been received.

Your application has been received

Your application for a residence permit for studies in Sweden is now registered and processing will commence. If you were required to pay your application you will receive confirmation of payment in a separate e-mail. When a decision has been made you will receive a notification to this e-mail address, unless you have entered that you wish to have contact with the Swedish embassy in Beijing. In that case you will be notified of the decision according to the embassy's routines. For information about waiting times, follow this link.

還有一組 Control Number. (For inquiries regarding your application please state your control number.)

大約一個月後，我就收到來自Swedish Migration Board的信件，信件主旨為一串號碼，此串號碼為Case Number。可用此號碼來查詢進度。信件的重點內容：

Your case has now been settled.

Contact the Swedish embassy/consulate that you specified in your application to receive the decision. 表示需要寄信給瑞典香港領事館，以便收到簽證的電子檔。Email

Address:generalkonsulat.hongkong@foreign.ministry.se

寫信過去表示需要知道簽證的日期後，對方會回信給你，並夾帶簽證的電子檔。將簽證列印出來，以備不時之需。在抵達瑞典後，要在當地的移民局按指紋並建檔，並攜帶住宿合約，之後移民局會將居留證寄到住處。為了在歐洲多待幾天，我寄 email 到 Migration Board 問了有關於學生簽證到期後，是否可以適用旅遊免簽的事情。過了十來天終於等到回覆：

In order to obtain a new visa free period, you must first leave the Schengen area (one day is enough)。換句話說，在簽證到期前，只要去英國或是愛爾蘭後，再進入到申根區就可以有 90 天的旅遊免簽。在學生簽證期間要到其他國家旅遊，最好隨身攜帶護照跟瑞典居留證，有時候在機場海關或是港口會查驗身分，這兩種情況我都遇過。

七、開戶

去瑞典當交換學生，有一個當地的帳戶會比較方便。瑞典人很慣於用金融卡交易，直接用+輸入密碼就可以付款了。說到開戶，可能每一家銀行都不一樣。我是去 SEB 開戶。一開始，我甚麼都不知道就跑到銀行說要開戶，行員回答我說開戶需要事先預約。通常開戶不會在星期五的下午。一般而言，可以開戶的時間是需要打電話過去詢問 SEB。當時，行員給我一張名片，若我知道課表後，可以打電話過去預約。SEB 的客服有提供英文，但要先聽過一長串的瑞典文才會輪到英文。打到客服中心，會有人跟你聯繫。客服會詢問你要在哪個分行 branch 開戶，我是選 Jönköping，離學校近。之後，客服會按你所選的分行，承辦的行員會盡快跟你聯絡開戶時間。

開戶需要文件如下：

1. 護照 passport。
2. 入學通知書 Letter of Acceptance。
3. 租賃契約 Contract of Accommodation。
4. 居留簽證 Resident Permit。

由於短期交換學生(只交換半年)沒有辦法拿到 Person number，是不能開網路銀行的。但基本的功能都可以辦，如海外匯款、金融卡付款等。另外，金融卡每個月須繳交 15 克朗的服務費用，會直接從帳戶扣款。若使用金融卡付款時發現帳戶內沒有錢，需額外付給銀行 65 克朗的費用。開戶辦好後，金融卡會直接寄到租賃契約的地址，大約 4-5 個工作天就可以收到了。

八、 在瑞典苑學品生活

1. 食

苑學品有幾家大型連鎖超市，像是 Lidl、Maxi Ica、Willys、netto、coop、hemkop、City Gross，還有亞洲超市，總體而言，Maxi Ica 最便宜，其他超市的價格不一。在瑞典有間專門賣酒的超市名為 "Systembolaget"，可以在此買到在一般超市買不到的酒類。一般超市只會賣酒精濃度在 10% 以下的酒品，而 Systembolaget 會賣很多種酒，而購買酒品的酒精濃度高於 10%，則需要出示身分證明文件，證明你已成年。



圖九: Systembolaget

對於東方人來說，有些食材在一般超市找不到，就可以到亞洲超市或是中國車上購買。苑學品有一間亞洲超市，距離學校不遠；中國車，可以在上面買到一些中國製造的調味料與食材，像是豆腐與空心菜等。每周四的下午會在學校公寓 Råslätts 附近開賣，我也只去過一次。



圖十: 中國車

2. 衣

瑞典平價服飾 H&M 在苑學品有兩家分店，還有其他連鎖服飾店，碰到打折期間會很便宜。秋天去瑞典時，可以只帶一兩件短袖，瑞典的秋天很短暫，很快就會到 10 度以下。也可以到當地的服飾店購買保暖外套與服飾，瑞典當地的保暖外套相對於台灣而言較為便宜。瑞典的冬天，大多在零度以下，當地人大多選擇有 GORE TEX 標誌的外套，可以防風防雨，保暖性十足。在運動用品店也可以買到保暖外套。

3. 住

由於我是住宿舍，大部分的用具都有。若是要添購，可以到苑學品郊區的 IKEA 購買。IKEA 是留學生的好夥伴，很多東西都很便宜。

4. 行

苑學品公車，單趟為 SEK 25(2013 年漲價為 SEK 26)，學生月票則是 SEK 400(2013 年漲價為 SEK 410)，購買學生月票時最好要有學生證，否則被抓到會被罰 SEK 1,000。

苑學品有個小型機場，一天起降的班次不多，大部分是斯德哥爾摩與苑學品往來的航班，少數有季節性包機，故在瑞典城市間的往來大多選擇搭乘客運。而在瑞典最常見的客運公司為 SweBus，在網路上購票會比在現場購票便宜一到兩成，而對於學生票又有優惠，越早買，票價越便宜。SweBus 也有開往挪威與丹麥的車次。另外，瑞典火車 SJ 也是不錯的選擇，有時候會有特價時段或是 Last Minutes，都可以搶到便宜的車票。不論是客運還是火車，都可以選擇在家自行列印車票或是將車票用 SMS 傳到手機。

九、 個人感想

成為交換學生一直是我在大學時的夢想，沒想到卻在讀研究所的時候實現。突然有種歲月催人年老的感覺。說實話，研究生出國交換真的很累，跟大學生根本不能比。大學生只要顧好上課或是根本不用顧上課認真玩就好，但研究生不是。首先，台灣的研究生必須寫論文，我申請交換的期間是碩二上學期，這期間剛好 11 月中要交論文計畫書，也就是說得在出國前弄好研究方向，出國後還要跟教授保持聯繫，以便於討論論文內容。

除了台灣學校的論文，還要顧及瑞典學校的課程，以便於回台灣抵學分。雖然累，但是很充實。此外，在歐洲的期間，也盡可能地利用時間，只要完成一部分的課程、作業進度，就去不同國家走走看看，體驗不同國家的風情。

在這段期間內，認識到了不同國家的學生，也帶回了許多美好的回憶。感謝各位老師的支持，也謝謝教育部的獎學金，減輕家裡部分的財務負擔。