

瑞典中国学生学者学习生活手册

(斯德哥尔摩篇)

全瑞典中国学生学者联谊会（全瑞典学联）

(Chinese Students and Scholars Association in Sweden, CSSASE)

目录

全瑞典学联欢迎词	4
全瑞典中国学生学者联谊会简介	5
斯德哥尔摩简介	7
Part 1: 平安留学	8
领事保护	9
旅瑞留学安全提示	10
如何寻求帮助	12
Part 2: 行前准备	14
买机票	15
行李推荐	15
实用 APPs	19
Part 3: 落地报到	20
落地报平安	21
电话卡	21
机场通勤	21
学校报到	21
新居入住	21
人口号申请	22
ID 卡办理	22
银行账户办理	23
使馆教育文化处注册	23
Part 4: 日常生活	24
生活速览	25
通讯	27
租房	28
交通	31
购物	34
美食	37
超市	38
家居和生活用品	39
奖助学金	40
瑞典语学习	40
垃圾分类	41
邮寄和包裹	43
瑞典节日活动	43
医疗政策	45
境内旅游	46
娱乐活动	53
2019/2020 学年年历	55
备忘簿	56
免责声明	57
支持机构和制作团队	58

致谢	59
----------	----

全瑞典学联欢迎词

亲爱的各位来瑞中国学生、学者，你们好，

有朋自远方来，不亦乐乎！作为瑞典最大的华人学生、学者团体，全瑞典学联向你们致以最诚挚的问候与欢迎！

全瑞典中国学生学者联谊会（Chinese Students and Scholars Association in Sweden, 英文简称 CSSASE），是由在瑞典的中国留学生、学者组成的非政治、非宗教、非营利性学生学者组织。我们的宗旨是：热爱祖国，维护祖国形象和利益，遵守中国和瑞典相关法律法规；全心全意为旅瑞中国留学生、学者服务，帮助与解决他们在生活、学习与工作中遇到的实际问题；开展丰富多彩的文艺与学术等活动，为增进中瑞两国人民友好作出贡献。

远渡重洋见秋风，欲作家书意万重，我们怀着无比热忱与期待的心情，欢迎你们的到来！全瑞典学联也诚意满满地，为大家整理了第一版《瑞典中国学生学者学习生活手册（斯德哥尔摩篇）》，内容包括“4 大板块，31 个项目”，为大家尽可能地提供更多实用信息与资源。

月满广寒宫，皆言四海同，我们希望通过自身不懈的努力，给每一位中国学生、学者带来“家”的亲情与温暖。同时，非常期待大家加入 CSSASE，为我们注入新鲜的血液，一起更好地服务广大中国学生、学者。

最后，祝大家一路平安！欢迎来到北欧瑞典，期待与你，山海同行！

全瑞典中国学生学者联谊会

2019.10

全瑞典中国学生学者联谊会简介

全瑞典中国学生学者联谊会是由在瑞典的中国留学生、学者组成的非政治、非宗教、非营利性学生学者组织。全瑞典学联第一次各校学联主席会议于 2018 年 12 月在斯京召开，在此次会议选拔出了首位全瑞典学联主席，同时也为全瑞典学联的后续发展及工作的开展奠定了基础。

本会中文全称：全瑞典中国学生学者联谊会；中文简称“全瑞典学联”。本会英文全称：Chinese Students and Scholars Association in Sweden；英文简称“CSSASE”。

全瑞典学联的宗旨是全心全意为旅瑞的中国学生学者提供服务，帮助他们解决在学习生活工作中遇到的问题；开展丰富多彩的文艺与学术活动，为增进中瑞两国的友好关系做出我们的贡献。

全瑞典学联第一届各地校主席团由 17 所瑞典高校或地方中国学生学者联谊会组成，他们分别是瑞典皇家理工大学、卡罗林斯卡医学院、斯德哥尔摩大学、斯德哥尔摩经济学院、吕勒欧理工大学、隆德大学、于默奥大学、卡尔斯塔德大学、乌普萨拉大学、林雪平大学、延雪平大学、查尔莫斯理工大学、林奈大学，查尔姆斯大学，哥德堡大学，厄勒布鲁大学中国学生学者联谊会以及哥德堡华人华侨学生学者联谊会组成。

全瑞典学联下设有 9 个职能部门。这 9 个职能部门分别由对应的职能副主席分管，有：学术部与就业创业部，文体部及统筹部，新媒体部及外联部，信息宣传部及生活爱心部，以及财务法务部。

全瑞典学联设顾问委员会，负责为全瑞典学联发展提供咨询以及指导，争取中瑞社会各界的支持等。

全瑞典学联架构图



学联各部门简介：

学术部：负责联系中瑞有关学术机构，开展专题调研、学术交流与合作活动，如开展

学术讲座、论坛等。

就业创业部：负责旅瑞留学生、学者等就业咨询或帮助联络国内与国际各单位（高校、企业、政府部门等）招聘信息；组织创业创新论坛、比赛等。

外联部：负责联系中瑞及国际、国内各高校、领域合作伙伴，争取各方支持，搭建交流与合作平台，开展有关活动等。

新媒体部：负责学联品牌建设、网站建设。搭建一站式学生学习生活信息平台。同时，该部门将着力挖掘和推荐在自媒体、新媒体领域有影响力的瑞典学生学者，共同打造为学生服务的媒体平台。

文体部：负责组织开展文体活动，丰富旅瑞留学生、学者业余生活，提升全瑞典学联凝聚力。

统筹部：负责学联大型活动人员、后勤保障，及与学联各部门协调联动。

财务（法务）部：负责全瑞典学联财务管理，以及涉及法律等相关事务。

信息宣传部：负责协调开展全瑞典学联各项活动的宣传工作，负责建设及维护全瑞典学联官网信息，提升学联影响力，并负责学联微信号、专刊等工作。

生活爱心部：负责提供日常生活信息，联系及组织专业机构和人员，对留学生、学者提供心理辅导、困难帮助、单身联谊等爱心服务。



加入方式

扫码填写报名表

或直接联系我们学联执委会的干事

斯德哥尔摩简介

斯德哥尔摩，瑞典首都，也是留学生口中的“斯京”。Ta 不在瑞士，不在中欧，周围不是法国、意大利，而是地处北欧，波罗的海畔，斯堪的纳维亚半岛。西邻盛产三文鱼和石油的富二代挪威，南邻以童话和乐高享誉全球的丹麦，东边隔海相望圣诞老人的故乡——芬兰。

这是一座悬浮在海上的超级大城市，整个斯德哥尔摩由 24000 多个大大小小的岛屿组成。最早的老城岛可追溯到 13 世纪，距今已有 700 多年建城历史了。而如今，这座诞生于中世纪中期的城市，仍然在向外延伸，成长与壮大，历史和现代在这座城市中紧密相连、完美交融。

Ta 是古老的瑞典皇室和贵族的居住地，也是自由、平等和包容的全民众的乐土；Ta 保留着传统的斯堪纳维亚风情，又聚集了影响当今世界最重要的北欧设计。Ta 古老，Ta 年轻；Ta 诉说历史，演进未来。

作为诺贝尔的故乡，斯德哥尔摩是瑞典最早开始科学研究和高等教育的城市。KI、KTH、SU、SSE 都具有良好的教育质量和国际声誉。作为全球最具创新的城市之一，高科技公司和多家银行均在此扎根，还有欧洲硅谷之称的 Kista 就坐落在斯德哥尔摩北部。

总之，斯德哥尔摩等待你来领略 Ta 的众多魅力，你准备好了吗？



Part 1: 平安留学

领事保护

(1) 什么是领事保护？

领事保护是指中国政府和中国驻外外交、领事机构维护海外中国公民和机构安全及正当权益的工作。

领事保护的主体是中国政府及其驻外使领馆。

领事保护的内容是海外中国公民、法人在海外的合法权益。

领事保护的方式是依法依规开展，主要包括公认的国际法原则、有关国际公约、双边条约或协定以及中国和驻在国的有关法律。

领事保护的对象是依照《中华人民共和国国籍法》具有中国国籍者。

(2) 领事可以做什么？

- 1) 如所在国发生重大突发事件时，可以为您撤离危险地区提供咨询和必要的协助。
- 2) 如您在外国服刑，或被拘留、逮捕，可以应您的请求或经您的同意进行探视。
- 3) 如您遭遇意外，可以协助您将事故或损伤情况通知国内亲属。
- 4) 如您遇到生计困难，可以协助您与国内亲属联系，请其协助解决费用问题。
- 5) 如您在所在国与他人发生民事纠纷，或涉及刑事案件，或突发疾病，可以应您的请求，协助提供当地律师、翻译和医生等名单供您参考（决定权在您手中）。
- 6) 可以根据中国法律法规，为在国外的中国公民颁发、换发、补发旅行证件并进行加注。
- 7) 可以根据中国法律法规，为遗失旅行证件或无证件的中国公民签发旅行证或回国证明。

(3) 领事不可以做什么？

- 1) 不可帮助申办签证。
- 2) 不可帮助在当地谋职或申办居留证、工作许可证。
- 3) 不可以替您提起诉讼，不可以替您调查海外犯罪或死亡案件。有关请求应由当事人向所在国当局提出。
- 4) 不可以干预所在国的司法程序或法律事务，不可以仲裁或解决您与他人的劳资争议、商业纠纷、刑事案件、子女抚养权纠纷或家庭事务。
- 5) 不可以帮助您在治疗、拘留或服刑期间获得比当地人更优的待遇。
- 6) 不可以为您提供导游、翻译等服务，或为您支付酒店、律师、翻译、医疗及旅行

(机、船、车票) 费用或任何其他费用。

7) 不可以将您留宿在使领馆内, 或为您保管行李物品。

8) 不可以为您购买免税物品。

(4) 留学生安全意识误区

留学生群体是领保安全的高风险群体, 因为大部分留学生尚处在成长的年龄, 远离父母亲人来瑞典求学, 对新环境缺乏了解, 因此容易产生一些安全方面的认识误区。

1) 误解: 认为当地治安形式良好, 没什么安全风险。瑞典开车文明, 只管开就好了或者认为车会让人。

2) 自负: 我身体很健康, 熬一熬就过去了; 我成人了, 该自己一人承担; 只能成功不能失败。

3) 偏信: 认为当地居民善良友好, 陌生人也一样; 当地居民讲诚信, 打交道只管放心; 搭车省钱, 不会把我怎么样。

4) 疏忽: 认为只管学习, 成绩好就是了, 其他无关的事情少管; 外出不会有事, 因而失去自我保护能力。

5) 侥幸: 在违规携带物品、酒后驾车、无照驾车时, 认为运气不会那么坏, 也不会那么巧, 应该不会被查。

6) 叛逆: 认为远离父母, 自由了, 可以自己做主了; 不如实和父母沟通报告情况, 隐瞒、欺骗, 致谎言无法继续。

7) 逃避: 遇到困难不面对, 不能客观面对; 只要身体健康就行而忽略心理健康, 忌讳看心理医生等。

8) 其他: 涉毒等。

友情提示: 瑞典社会治安总体良好, 但在其他国家的发生安全事故同样可能在瑞发生。安全关系到自身、家人、社会。尽管发生事故的机率为 1/10000, 但一旦发生就是 100%。另外, 领事保护不是万能的, 领事保护工作做得再好也是以善后为主。实践表明很多安全是可以预知、预判和预防的。因此, 预防重于处置。任何时候, 请牢记: 生命安全第一!

旅瑞留学安全提示

(1) 防盗、防骗、防抢

1) 在机场、火车站、旅游景点、酒店餐厅及大堂等人多区域, 看管好个人财物。

- 2) 参观、拍照、办理手续及取餐等环节，务必指定专人看守财物。
- 3) 遇泼洒饮料、陌生人搭讪或“好心提醒”等异常情况，更要提高警惕，以防被窃。
- 4) 尽量不随身携带大量现金，将护照、身份证与现金分开存放，妥善保管。
- 5) 事先将护照（护照页及签证页）复印或拍照留底，护照遗失时可尽快核查身份。

(2) 居家安全

- 1) 选择在安全环境良好的社区居住。
- 2) 在家时及出门前要确认并保持门窗关闭。
- 3) 夜间回家应尽量乘坐电梯而不走楼梯。
- 4) 提前准备好钥匙，不要到家门口才找钥匙。
- 5) 开门时留意是否有人跟踪或藏匿在附近。发现可疑情况时，不要进屋，及时报警。
- 6) 不要轻易为陌生人开门，更不要轻易将陌生人带回家。

(3) 外出安全

- 1) 不要单独与陌生人约会，不要向陌生人透露您的个人信息。女性尤要注意。
- 2) 尽量减少夜出，确有需要则尽量选择在灯光明亮的地方行走或逗留，并留意周边安全。不建议女性在晚上单独外出。
- 3) 不要搭乘陌生人车辆，也不要轻易让陌生人搭乘您的车辆。不要在黑暗处招呼出租车。
- 4) 尽量不要前往偏远或人烟稀少的地方。
- 5) 避免与他人争吵，也不要围观他人争吵。
- 6) 随身携带身份证件或复印件。如警察检查您的护照等证件，应先请对方出示证件，并记下他的警牌号和警车号。

(4) 户外活动安全

- 1) 具备必要知识。需具备一定的野外生存知识和能力。如有可能参加必要的培训或训练。
- 2) 确保身体健康。应只在身体健康条件许可的情况下从事户外活动，办理医疗保险或人身意外伤害险。
- 3) 事先研究行程。注意事先通过网络或相关旅游手册研究目的地的情况，特别是了解天气变化等可能风险。
- 4) 做好充分准备。准备好足够而适量的食品、饮用水、急救药品或设备、应急预案。
- 5) 注意结伴而行。数人同行，将你的行程告知亲友，时常主动联系他们，告知情况。

- 6) 小心极端天气。留意当地天气预报，不在极端天气的日子里从事户外活动。
- 7) 避免危险情况。听从管理人员指引，保持警惕，避免危险路线、动物、水域、岩石等，不从事任何可能有潜在危险的活动。

(5) 健康疾患

- 1) 自身重视。疾病不分年龄大小，切勿自恃年轻，盲目认为身体健康无虞。
 - 2) 注意饮食。中国留学生在海外学习压力大，有的年龄偏小，有不少无家人陪伴照料，本人更要注意饮食卫生和营养搭配。
 - 3) 注意锻炼。经常和适度的身体锻炼不但有利于自身健康，而且有助于提高学习质量。
 - 4) 定期体检。即便你感觉自己十分健康，每年一次全面体检仍是必要的。
 - 5) 及时就诊。如感觉身体不适，应及时到正规医院就诊，不能熬时间，更不能只靠自服药物应付了之。
 - 6) 心理健康。注意心理健康，努力学习，积极面对人生挫折，注意交友，加强和亲人的联系和沟通。
- (6) 定期与亲友或监护人保持联系，主动告知学习和生活近况。如遇通讯设备故障，及时通过电子邮件或社交媒体告知亲友、监护人，以免给其造成恐慌。**
- (7) 文明留学，遵守当地法律法规，尊重当地风俗习惯、文化差异和宗教信仰。**

如何寻求帮助

领事保护工作中，首先是预防，然后才是处置。公民需树立责任意识、法律意识和风险意识，同时需具备预防能力和应对能力。如果认为合法权益受到侵害，要报案而不是找人去以暴制暴。如果遇到非正常的罚款，不要用贿赂的办法解决，而要注意保存证据，以便事后追索。

(1) 向父母、亲人求助

无论与父母之间是否存在分歧、矛盾，儿行千里母担忧。永远要相信父母，在遇到困难时，首先要想到向父母或其他亲人寻求帮助，认真听取他们的意见。

(2) 向校方、社团求助

校方、学联社团离你最近，最了解你所处的环境。也可以向自己要好的朋友倾诉，释放压力，寻求他们的意见。

(3) 向大使馆求助

大使馆网址: <http://www.chinaembassy.se/chn/>

1) 领事侨务处:

电邮: consular@chinaembassy.se (推荐使用)

证件咨询电话: 0046-8-57936451 (主要为留学生提供更新补办护照和做公证事务的咨询)

工作时间: 工作日 13:30-17:00

签证问题请致电中国签证申请服务中心 0046-8-12201166 (可为留学生的外方导师和友人提供咨询) 或发送邮件至 sthlmcenter@visaforchina.org

传真: 0046-8-57936452

地址: Djurgårdsbrunnsvägen 40, 11527 stockholm (69、69K 路 Museiparken 站)

2) 教育文化处

E-mail: info@cnedu.nu

办公时间: 周一至周五

8:30-12:00 14:00-17:00

Tel: 0046-8-57936442

Fax: 0046-8-57936444

地址: Lidovägen 8, 11525 Stockholm

(4) 紧急求助电话

1) 瑞典报警电话: 非紧急情况 11414 (中国手机可拨打 0046-771141400), 紧急情况 112

2) 驻瑞典大使馆领事保护电话: 0046-763383654 (手机)

3) 驻哥德堡总领馆领事保护电话: 0046-709395290 (手机)

4) 外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心热线: 0086-10-12308/59913991。

5) 关注微信公众号: 领事直通车, 提供紧急求助服务。

Part 2: 行前准备

买机票

对于新生，一旦拿到签证就尽早着手购买机票，尽量提前 2-3 星期来瑞典，便于租房，税务局注册，办理各种手续，熟悉环境等，顺便预留一点时间预习新的课程。

从国内飞斯德哥尔摩一般都是到达阿兰达（Arlanda）国际机场，当然也有 Bromma 机场，两个机场都有去市中心的通勤车，约 30 分钟。对于选择住学校提供宿舍的新生，与航班时间比较相关的就是拿宿舍钥匙的时间。所以提前咨询清楚各自学校

Housing/Accommodation office 的下班时间。如果航班下午或者晚上到达斯德哥尔摩，你是无法当天拿到钥匙的，那么需要在市区预定一晚的住宿。所以建议选择早上到达的航班。

另外，对于留学生来说行李额度是非常重要的，然而大多数的航空公司对于普通经济舱乘客只提供一件免费托运行李。因此推荐国航、东航、南航、芬航、汉莎和俄航留学生票（东航和南航飞斯德哥尔摩的航班冬季停运）可以免费托运 2 件 23kg 的行李。当然，如果需要额外购买行李，提前网上购买比在机场当场购买划算的多，具体资费可以自己电话咨询。



© Unsplash

行李推荐

推荐指数

1. 必备证件

护照，身份证，居留许可（卡），录取通知书原件及复印件，宿舍确认信原件及复印件，毕业证原件及翻译公证件，学位证原件及翻译公证件，雅思成绩单原件，本科成绩单原件及翻译公证件（硕士需带），硕士成绩单原件及翻译公证件（博士需带），一寸和两寸标准证件照，驾照原件及公证件。

友情提示：中国驾照配合有效认证或公证翻译文件在瑞典一年内有效。具体可参考携程和租租车的“国际驾照认证”。一年后国内驾照失效，需在瑞典的交管局重新考取当地驾照。

2. 现金和银行卡

现金：5000 SEK 现金基本够用。

信用卡：国内带有 VISA/Mastercard/Eurocard/American Express 标志的多币种信用卡基本上都能在瑞典消费。部分 POS 机可以选择币种支付，建议直接选择 SEK 消费可能会便宜一些。另外，办理信用卡时请咨询清楚发卡行还钱时是用人民币即时购汇还是需要绑定的国内储蓄卡里的外汇还款，因为大部分银行默认的是前者。

借记卡：中国银行 2015 年推出一款“长城跨境通”国际借记卡（VISA/Mastercard），在瑞典取现不收手续费，只冻结取现金额的 1% 约 2-3 天。但跨境转账手续受限，详情可咨询中行开户行。另外，一些地方性的银行借记卡（银联）也可在瑞典使用，但只限于具有银联标识的商家消费。

3. 其它必备物品

电源转换插头：瑞典用欧标即可，淘宝和京东都可买到，至少带 3 个；

插线板：搭配电源转换插头使用，主要供国内带来的电器使用；

电饭煲：瑞典的电饭煲性价比低，且功能不如国内全。也可考虑小型的电压力锅，炖肉和煮饭兼用。



推荐指数

1. 衣物

春秋装多带。瑞典虽居北欧，但首都斯德哥尔摩临海而立，气候与国内大连市相似，夏季最高温度 30 度，冬季最低温度-12 度。一般来讲，斯德哥尔摩夏季比较短，所以夏装携带请自行斟酌；冬季比较漫长，但也不用带太厚的毛衣，因为瑞典室内到处都有暖气，保暖外套需要带，但打折季和 outlets 的衣服也是很划算的。另外特别提醒一下，瑞典雨季较多，防水外套也需准备一件。

2. 常用药品

根据自身情况携带对应药物，另建议携带一些常用药物如云南白药、腹可安等以备不时之需。

3. 无线路由器

瑞典有卖，但初到时觉得不方便购买的话，可以提前带一个，同时记得带根网线。

4. 眼镜

1-2 副备用眼镜和验光单。在瑞典配眼镜价格较贵。墨镜在夏日可以有效的保护眼睛避免强光照射。近视泳镜建议爱游泳的同学准备一副。

5. 科学计算器

根据专业自行决定，Casio fx-991es plus 这个级别的科学计算器足够。智能计算器和绘图计算器一般不允许带进考场。

6. 正装

建议带。尽管使用机会不多，但总有场合需要用到。

推荐指数

1. 电子产品

比如电脑、鼠标、手机、数据线、移动硬盘、U 盘、充电宝、数码相机、耳机等。整体上瑞典电子产品的价格都比国内的贵一些，可根据行李空间酌情计划带一些。如果有换代计划的同学，比如电脑和手机，建议国内带一个备用机，到瑞典后再行购买，另外瑞典部分电子产品提供学生特惠价格。

2. 洗漱用品

比如牙刷、牙膏、毛巾、浴巾、香皂、肥皂和拖鞋等，在瑞典都可以买到，建议带一套旅行洗漱套装，以备初到几天应急用。

3. 床上用品

比如床单、被罩和枕套等，在 IKEA 均可以买到，且种类齐全，价格合理，能够满足基本需求。

4. 文具

比如中性笔、订书机和便签纸等，都属于小物件，可以根据行李空间自行斟酌。在瑞典都可以买到。

5. 电池

如有需要电池的电子产品，建议带充电电池及相应的充电器。

6. 个人用品

女生常备的日韩系化妆品和面膜等（瑞典欧美系产品为主），男生常备的剃须刀和剃头推子等（理发较贵，每次约 300+SEK）。

7. 干货和零食

常见的干货和零食这边中华超市都有卖，价格相对贵点。具体参考个人爱好和行李箱空间。

8. 其它工具

筷子、电吹风、指甲刀、雨伞，小锁头等。

实用 APPs

1. SL

斯德哥尔摩公共交通，查询及购买斯德哥尔摩公共交通车票。

2. Res i Sthlm

可以实时查询斯德哥尔摩公共交通路线和时间表。

3. Flygbussarna

彩虹巴士，机场和市中心的通勤巴士，可查询巴士时刻表和预定车票。

4. Google Maps

国外出行必备，可查询出行路线及公共交通时刻表。

5. Uber

一家美国交通网络公司，类似于国内的滴滴打车。

6. EasyPark

一款可以帮助你快速寻找附近停车位的 APP。

7. Swish

移动支付，瑞典版支付宝，小额转账方便快捷。

8. Bank ID

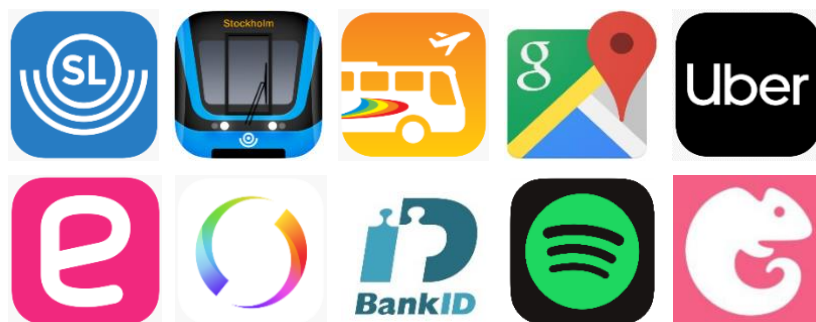
电子身份验证，用于 Swish 等电子账户登录验证。

9. Spotify

瑞典的音乐服务平台，类似于国内的网易云音乐和 QQ 音乐等。

10. Karma

一款可以发现附近快餐店和便利店特价折扣商品的 APP。



Part 3: 落地报到

落地报平安

儿行千里母担忧，大家落地之后，一定要先给家里报个平安，告诉家人你已经顺利到达。

电话卡

可以先在淘宝上购买一个短期有效的电话卡或者在国内开通国际漫游服务，抵达安顿好之后再办理本地电话卡。也可直接在阿兰达机场的 7-Eleven 和 Pressbyran 购买电话卡，或者到市中心各大手机专卖店、超市和便利店都可以购买一张时限一个月的电话卡。部分运营商的卡购买时需要预付 SIM 卡费，各运营商及套餐详情参考《日常生活-通讯》。

机场通勤

从阿兰达国际机场到斯德哥尔摩市中心有三种交通方式

机场快线：Arlanda Express <https://www.arlandaexpress.com/>

彩虹大巴：Flygbussarna <https://www.flygbussarna.se/>

公共交通：SL <https://sl.se/en/>

机场快线 18 分钟可达市中心，但价格较贵，成人票约 257 SEK；公共交通单程票虽然只有 41 SEK，但需要多次倒车，约 70 分钟到市中心。因此，对于新生来说，彩虹大巴更合适，30 分钟可以到达市中心，票价 99 SEK，可下载 APP 在线购票。

学校报到

根据录取通知书上的要求带好资料到指定办公室注册、补齐材料等。出发前记得查看一下办公时间。

新居入住

入住前要做对房子做初始检查。检查一下墙面、地面、镜面、家具等有无损坏或脏污，拍照以做记录，并及时联系房东，协商解决。

友情提示：务必保管好钥匙和门禁卡。在瑞典，个人不可以复制钥匙，除非开具有效的证

明。因此，如果丢失钥匙，将会面临 1500 SEK 甚至更多的经济惩罚。

人口号申请



抵达瑞典后，到税务局（Skatteverket/tax office）申请瑞典人口号是首要任务之一。瑞典人口号相当于中国的身份证号码，一般是由出生年月日再加上四位数字组成。居留许可或签证期在 1 年以上者可以向瑞典的税务局登记注册，申请人口号。根据当地的规定，签证期不满一年的留学人员一般不能申请人口号。人口号的主要作用在于缴纳所得税和享有免费就医的福利，以及申请办理瑞典的身份证和在银行开设帐户。

申请时需带上留学录取通知书和护照，到税务局填写申请表之后需要等一到两个星期后才能获批准。办理人口号是免费的。

瑞典税务局（Skatteverket）规定入境一周之内必须到税务局登记，因此落地之后建议尽快办理人口号/统筹号申请手续。申请人口号时，需要提供留学录取通知书、护照和居留许可卡，以及你的详细住址和电话号码，务必提前准备好个人证件和信息。申请递交之后需要等 1-2 周后才能获批准，人口号将以信件的形式邮寄到你的住址。如果超过两周未收到，一定要去税务局询问最终结果，常会发生信件丢失的情况。办理人口号是免费的。

友情提示：Google Maps 搜索 Skatteverket 就可以发现附近所有的税务局，就近选择一个办理民事登记即可。另外，出发前记得查看一下办公时间，详情参考税务局网址

<https://www.skatteverket.se/>。

ID 卡办理

ID 卡类似于国内的身份证，由瑞典税务局发放，是一张登记有持有人照片和人口号的卡。持有 ID 卡会有助于你与瑞典的任何政府部门打交道，也能让你更容易的在银行开户。要获得瑞典 ID 卡，你必须完成税务局的民事登记并获得自己的人口号。申请办理 ID 卡需要提前在线预约并支付一定费用（400 SEK）。

友情提示：并不是每一个税务局都可以办理 ID 卡，可在税务局官网查询。详细办理步骤参考

<https://www.skatteverket.se/privat/folkbokforing/idkort.4.6f9866931215a607a4f80002591.html?q=ID+kort>。

银行账户办理

瑞典的主要银行有 SEB, Nordea, Swedbank, Handelsbanken, 和 ICA Banken 等, 在不同的银行开设账户要求不一样, 一般需要出具你的人口号、ID 卡或护照 (有的时候必须要有瑞典的身份证), 及地址等资料。急需开设银行账户而又没有人口号的留学人员, 可以向瑞典的税务局说明情况, 拿到税务局开具的证明后到银行便可以开设银行帐号, 但不能办理信用卡业务。

各大主要银行的详细信息参见如下网址:

www.seb.se

www.nordea.se

www.swedbank.se

www.handelsbanken.se

<https://www.icabanken.se/>

使馆教育文化处注册

中国驻瑞典大使馆教育文化处请所有在瑞高等院校、科研机构学习、进修、学术访问和攻读学位的中国留学人员, 都在教育文化处办理报到注册手续, 以便今后办理《留学回国人员证明》, 以及提供可能的协助。报到注册的方式请参阅教育文化处网站:

<http://sweden.lxgz.org.cn/>



Part 4: 日常生活

生活速览

(1) 平等原则

平等是瑞典社会的基石，当身处这种环境的时候，你就有权利选择做最真实的自己。无论你是谁、来自哪里、拥有哪种宗教观念、是否参加，无论你是谁性别，无论谁爱你，瑞典都会尊重你、喜欢你、平等对待你。当然这些不只是抽象的概念，而是更多的体现在生活中。比如当你在瑞典遭遇不平等的对待，瑞典有《反歧视法案》、“瑞典平等检察署”等支持你维护自己的权利；瑞典是全世界第一个拥有女权主义政府的国家；所有瑞典的大学都受《反歧视法案》监督，学校有保护学生平等权利的责任。

(2) Fika

对于瑞典人而言，Fika 跟空气一样无所不在。在瑞典语中，Fika 最早是指商业公司中一日两次的工休时间。如今 Fika 这一生活习惯已有百年历史，它不仅仅是商业人士的专属，从办公室到大学，从工厂到超市，不分职业场合，几乎所有人都可以享有 Fika。具体是指放下手中的事情，端起一杯咖啡或者茶，配上各种甜点面包，和周围的伙伴一起聊天，吃东西，放松一下。



© Unsplash

(3) Lagom

Lagom 是瑞典语里“恰到好处”的意思，类似于国内的中庸之道。Lagom 不仅被用在平时的衣食住行当中，也体现了瑞典人的生活哲学。平等博爱和谦逊和谐成就了瑞典成为最接近乌托邦的社会。



© Unsplash

(4) 时间观念

瑞典人的时间观念非常强，他们对时间的管理值得学习。而且瑞典人追求工作效率，

对他们来说，准时不只是一种美德更是一种生活的原则。所以，大家开会或上课一定要准时，特别是第一个星期上课需要找教室，最好预留时间提前到。



© Unsplash

通讯

瑞典国内主要以 Telia（及其子公司 Halebop）、Telenor、Telia2（及其子公司 Comviq）和 Tre 四大电信运营商为主，vimla、hallon 和 Lycamobile 等网络运营商为辅。套餐形式多样，部分运营商提供学生套餐，且可以携号转网，使用原号码任意更换运营商。

Telia: <https://www.telia.se/privat>（购买时需付 100 SEK 的 SIM 卡费）

<https://www.halebop.se/start>

Telenor: <https://www.telenor.se/>

Tele2: <https://www.tele2.se/>（购买时需付 50 SEK 的 SIM 卡费）

<https://www.comviq.se/>

Tre: <https://www.tre.se/privat/>

在瑞典，预付 SIM 卡是不需要注册入网的，购买的时候也不会有身份查验。等有了人口号之后可以申请网络运营商，其套餐价格相对更便宜，学生套餐更超值。

vimla: <https://vimla.se/>

hallon: <https://www.hallon.se/>

Lycamobile: <http://www.lycamobile.se/en/>

租房

(1) 一手房源



SSSB (Stiftelsen Stockholms Studentbostäder) 是斯德哥尔摩最大的学生住宿管理公司。实行积分制，每天积一分。凡在各高校和学生会都完成注册的学生均可以免费参与积分排队。SSSB 每四天释放一批房源，持有一定积分的学生最多同时选择 3 个房子申请，最终积分多者依次获得房子。

详情参见网址 <https://www.sssb.se/en/>

学生房的房型主要分为 Corridor、Studio 和 Apartment 三种。

Corridor

- 优点：便宜，容易排到 (200-300 分)，部分 10 个月房租/年，部分提供家具
- 缺点：房间面积小，公用厨房

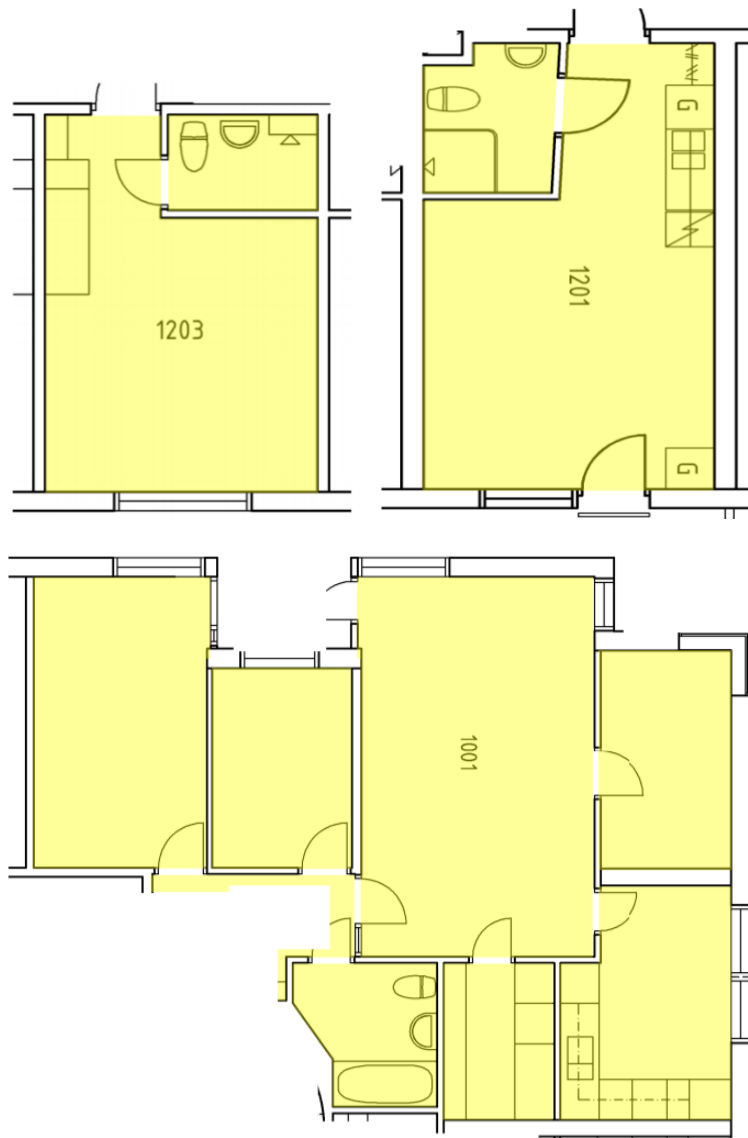
Studio

- 优点：房间内含厨房
- 缺点：面积小 (1 个房间)，房租贵，排期长 (SSSB 500-1000 分)

Apartment

- 优点：相当于国内公寓
- 缺点：房租贵，排期长长 (SSSB 1000 分以上)

友情提示：各自学校的后勤部门也会给留学生提供第一年的房源。详情可参考以下链接：[KI Housing](#)，[SU Housing Office](#)，[KTH Accommodation](#)，[SSE Housing](#)。



(2) 二手房源

对于即将来斯京的你，找一个“落脚地”应该是重中之重。相对于一手房源，大部分留学生需要自己找房子。因此，大家可以参考以下租房的途径。

Kvalster

<https://kvalster.se/>

整合瑞典全境房源信息，房源多且更新及时。

Blocket

<https://www.blocket.se/>

瑞典比较受欢迎的租房网站，可以直接联系房东。房源充足，支持分类筛选房源。但网站没有英文服务，推荐使用 Chrome 浏览器自动切换语言。

SB (Bostadsförmedlingen)

<https://bostad.stockholm.se/>

与 SSSB 类似实行积分排队，但需要每年缴纳 200 SEK 手续费。

BostadDirekt

<https://www.bostaddirekt.com/>

瑞典在线租房中介，可以免费搜索房源，但需要付费（695 SEK/月）联系房东。网站有英文服务。

租个房子

<http://www.zugefangzi.se/>

瑞典的华人租房平台，可以直接联系到房东。房源类型包括学生房和家庭房等，房源较少。

Facebook Groups

Find Accomodation in Stockholm

Apartment Hunting Stockholm

Find Room / Roommate in Stockholm

Lappis Market

Kungshamra Market

Facebook 群组中长租/短租/合租的房源都有，但部分群组需要申请，或者已在群组中的熟人推荐加入。

华人论坛

瑞典华人之家 <http://www.kina.cc/se/default.htm>

华人小集 <http://huarenxiaoji.se/>

QQ 群、微信群、微博搜索：瑞典搜房帮等

友情提示

一：在租房子的时候经常提到能不能“落地址”的问题。也就是申请人口号时填写的地址，该地址为税务局的注册地址，类似于户籍地址，瑞典政府对房屋出租方面的管理十分严格，因此有时房东不让落地址，就是为了防止被发现房子租出去。这时可以跟房东协商多加一点钱或者写到别的朋友住址上。

二：防骗！防骗！防骗！对于新生的经典骗钱套路就是你人目前不在瑞典，飞过来如果不租的话他不划算，请你寄定金过去。或者是转定金过去能让他看到哪个是最真诚的租户。类似这些可疑情况都不要转账。另外如果你需要输入 QQ 号码和密码等才能看房屋图

片等均属盗号欺骗。



交通

首先介绍一些和交通相关的文字标识：

T(Tunnelbanan) - 地铁站

Tvårbana - 有轨电车

Bussar - 公交车

Ingång - 入口

Hiss - 电梯

J(pendeltåg) - 轻轨站

Nästa station - 下一站

Utgång - 出口

Biljettkontor - 售票处

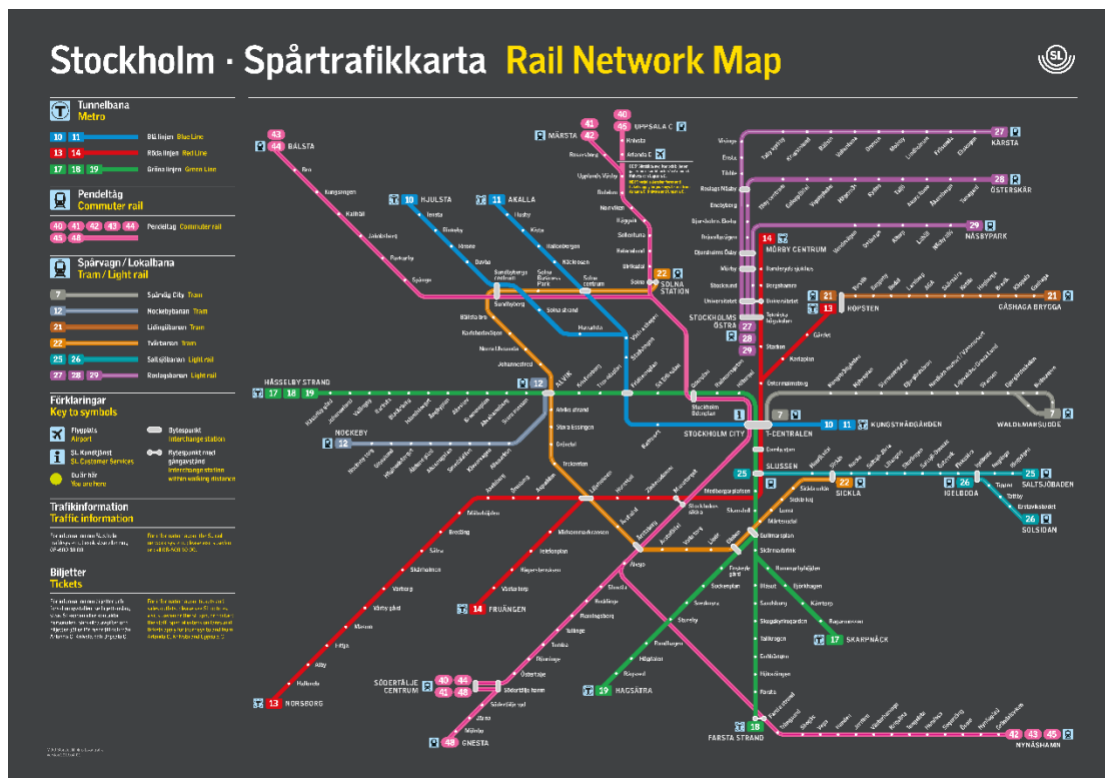
Herr(Dam)Toalett - 男(女)洗手间

(1) 市内公共交通

斯德哥尔摩公共交通由 SL 公司负责管理，包括公交，地铁，小火车，电车和渡轮。

交通卡可以在 SL 中心、地铁售票厅、报摊亭购买，或者下载 SL APP 在线买票。平时随身携带公交卡，逃票或冒用学生票被查到将会产生 1500 SEK 的罚款。

单程票有效期为 75 分钟，费用为 44 SEK（预付费 SL 卡为 31 SEK，学生票 22 SEK）。也可以购买 24 小时，72 小时和 30 天的交通卡。学生票均有相应的折扣，有婴儿车的父母可以免费乘坐任何一辆公交车。具体信息参考：<https://sl.se/en/>



(2) 出租车

斯德哥尔摩有很多出租车公司。一般带有黄色车牌的是经批准有计价器的出租车，同时支持信用卡付款。



© Visit Sweden

注意：出租车价格在瑞典不受管制，上车前务必先检查后门车窗部位所贴的黄色和白色标签上的价格。黄色标签的价格基于 10 公里，15 分钟的路程。大多数出租车的最高单价在 290 至 390 SEK 之间。对于阿兰达机场到市中心，一般出租车公司的固定价格为 450-550 SEK。

(3) 自行车

想买自行车的同学，可以去 XXL、Stadium 或 Decathlon 购买。如果想购买二手车，可以关注旧货集市和二手交易平台。瑞典的自行车比较贵，新车一般 2000~10000 之间，二手车一般 200~2000 之间。通常每年 8 月份是打折季，有兴趣的小伙伴可以提前关注一下。

如果只是偶尔想和朋友出去骑车散心，那么也可以选择租赁自行车，常见的租车网站有 Bike Sweden 和 Rent-a-bike，可按天或按小时租赁。

为了避免车胎漏气，斯德哥尔摩有很多免费的气泵站点，参见 Map of bicycle pumps in Stockholm 可以发现最近的气泵站。

友情提示：在瑞典骑自行车必须带头盔，如果被交警抓到会被罚款；自行车必须停放在特定区域，且尽量买 U 型车锁以防止车辆被盗。另外，新车建议购买保险。

(4) 共享单车

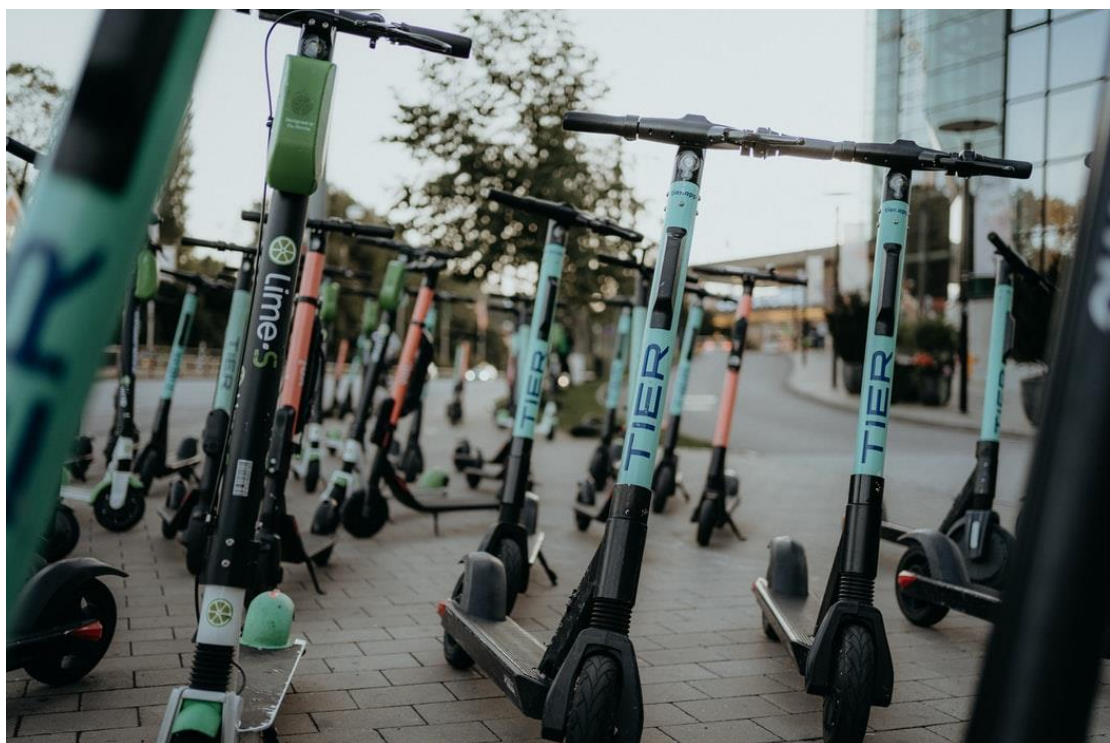
Lime: <https://www.li.me/en-us/home> 下载相应的 APP，在线解锁和支付。

Voi: <https://www.voiscooters.com/> 下载相应的 APP，在线解锁和支付。

Tier: <https://www.tier.app/> 下载相应的 APP，在线解锁和支付。

City Bike: <http://www.citybikes.se/home> 需要办理会员卡。

EU Bike: <https://eubike.se/>。



© Unsplash

(5) 境内交通

火车：

SJ - national carrier <https://www.sj.se/en/home.html#/>

MTR Express <https://mtrexpress.travel/en>

Snälltåget <https://www.snalltaget.se/en>

Arriva <https://www.arriva.co.uk/countries/sweden>

大巴：

Flygbussarna <https://www.flygbussarna.se/>

Flixbus <https://global.flixbus.com/>

Nettbuss.com <https://www.nettbuss.com/#!/>

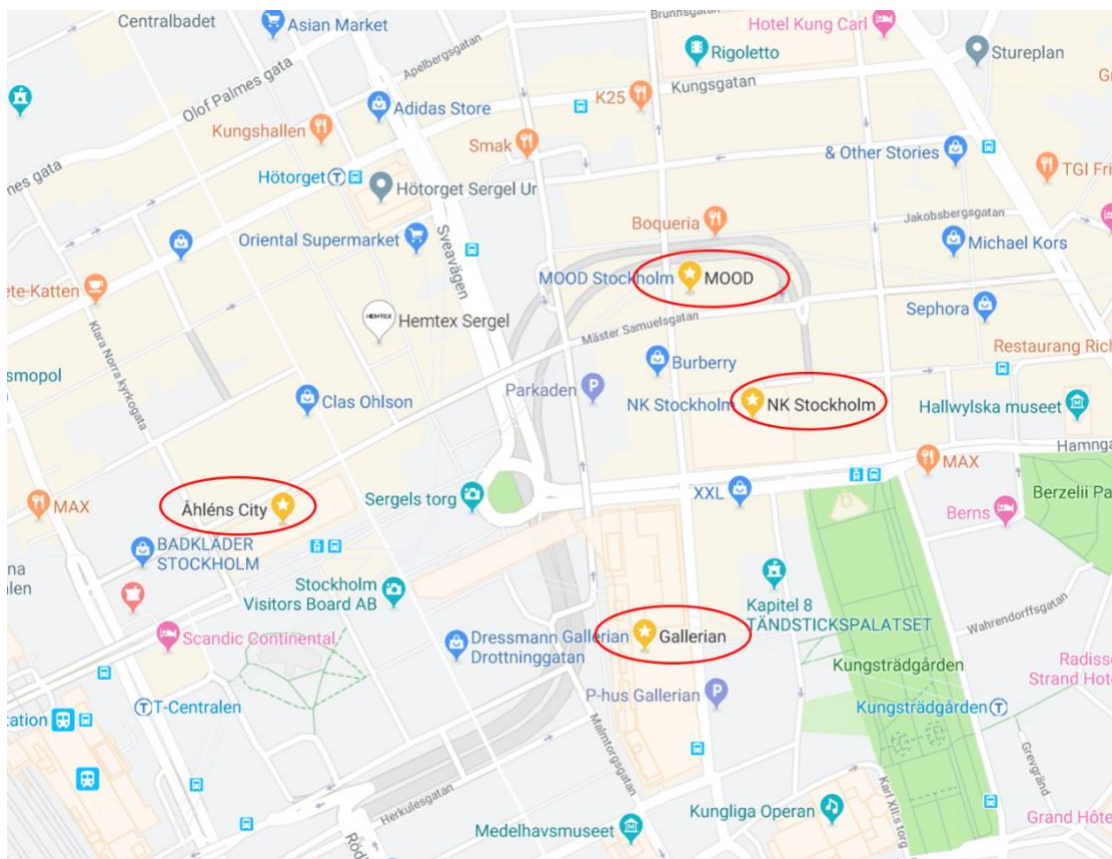
Svenskabuss.se <https://svenskabuss.se/?l=en>

Ybuss.se <https://www.ybuss.se/>

购物

(1) 市区购物

市中心购物主要集中在皇后大道 Drottninggatan 附近，可乘车至 T-Centralen。附近有 Åhléns、NK、MOOD 和 GALLERIAN 等大型购物商场。



(2) 南北宜家购物区

北宜家购物区位于斯德哥尔摩北部的 Barkarby，从市中心有直达公交，也可乘地铁再转乘公交，车程约 1 小时。那里有斯德哥尔摩最大的品牌折扣店 Stockholm Quality

Outlet, 大家可从其官网 <https://qualityoutlet.com/en/> 了解详细信息。圣诞节和黑五期间会有很大的折扣力度, 是购物囤货的好时机。

南宜家购物区位于南部的 Kungens Kurva, 从市中心乘坐地铁或公交均可直达, 车程约 50 分钟。那里除了宜家和购物中心以外, 也有 Clas Ohlson、ÖoB、Jula 和 Rusta 等大型百货商店。

(3) Mall of Scandinavia

Mall of Scandinavia 是位于斯德哥尔摩 Solna 的大型购物中心, 靠近 Solna 火车站, 交通十分便捷。2015 年建成, 号称北欧第二大购物中心, 拥有 224 家商家, 集潮牌购物和吃喝玩乐为一体。



© Unsplash

(4) 网购

除了淘宝、亚马逊和海淘之外, 在瑞典也有很多受欢迎的网购商店或相应的 APP。

Boozt: <https://www.boozt.com/eu/en> 品牌服装和美妆香水类

Zalando: <https://www.zalando.se/> 品牌服装折扣类

Apotea: <https://www.apotea.se/> 药妆类

Kicks: <https://www.kicks.se/> 美妆和护肤类

美食

(1) 西餐

在斯京有不同类型的西式餐厅，消费水平也不一样。但通常对于学生党来说，常见的西餐主要有 Pizza & Pasta、Kebab 和 Sallad。当然西式快餐也很受欢迎，比如 MacDonald 和 Burger King，另外 MAX 是瑞典本地快餐连锁品牌。值得一提的是斯京目前只有两家 KFC。



(2) 中餐

对于一个拥有中国胃的留学生来说，中餐必须安排起来！斯京也有很多不错的中餐馆，比如快活林（Jappi），富都阁（Chopsticks），将军餐厅（Shogun），贵（R.Asia），钓鱼台（Restaurant China!），竹林阁（Bamboo Palace），乡月（Xiang Yue），Holidays，PONG，朝日（Asahi Fondue & Grill）等。

一般分为点餐或自助餐厅，基本上点餐 110-330 SEK/份，自助 80-200 SEK/人。

（各餐厅的 logo）？

(3) 推荐餐厅

Kajsas Fisk & Restaurang: Hötorgshallen 3，斯京最出名的鱼汤，也是瑞典的网红鱼餐厅。

Tranan: Karlbergsvägen 14，号称斯京最好吃的肉丸，195 SEK/份。

Sushi Sensei: Krukmakargatan 1，一位日本爷爷的寿司店。

将军餐厅：点心。

快活林：羊肉泡馍，凉皮，肉夹馍，臊子面。

乡月：凉皮，羊肉串。

超市

(1) 连锁超市

ICA、Coop 和 Hemköp 在斯京随处可见，属于综合型的连锁超市，价格稍微贵一些，但种类齐全，质量也不错。

Willys 和 Lidl 相对便宜一些，Willys 经常有打折商品，Lidl 属于德国廉价超市。

7-Eleven 和 Pressbyrån 也是随处可见的便利店。

(2) 亚洲超市

大中华亚洲超市：sveavägen 17, Stockholm

华夏超市：Herkulesgatan 7, Stockholm

香港贸易行：Olofsgatan 5, Stockholm

亚洲食品商店：Sankt Eriksgatan 46, Stockholm

李字商行：Ringvägen 129, Södermalm

威晟亚洲贸易行：skytteholmsvägen 22, Solna

东方行-网上亚超：<https://www.dfmarket.com/>

安顺行-网上亚超：<http://www.arnoholmcashen.se/>



(3) 其它超市

Prisma：是一家中东超市，商品物美价廉，尤其是肉类商品。不过全斯京只有一家，位于 Skärholmsgången 22, 127 48 Skärholmen。距离较远，市中心乘地铁约 30 分钟。

Skärholmen 露天菜市场：位于 Skärholmen 地铁站出口的广场，在 Prisma 超市对面，提供当季的水果和蔬菜，物美价廉，值得推荐。由于冬季大学，所以每年只 3-11 月营业。平时周一至周六营业，周日歇业。

City Gross 是比较大型的综合购物超市，斯京只有 2 家，且位于市郊。

家居和生活用品

(1) 品牌专营

IKEA

对于新来的留学生来说，推荐去 IKEA 集中采购，小到锅碗瓢盆，大到床柜沙发，一应俱全，价格合理。而且可以在线购物，住的近的小伙伴可以选择一起拼单，平摊运费比较划算。详情参考网址 <https://www.ikea.com/se/sv/>

Mio

典型的北欧风格家具，单个商品的颜色、纹理和尺寸均提供多样选择，节日期间还会有 30-50% 的折扣。详情参考网址 <https://www.mio.se/>

Hemtex

主营各种床上用品，样式多种多样，做工精良，但是价格较贵。详情参考网址 <https://www.hemtex.se/>

H&M Home

比较受欢迎的是小型的家居装饰品，比如盘子、杯子、蜡烛和浴垫等。详情参考网址 https://www2.hm.com/sv_se/home.html

Åhlens

商场内除了自营的家居产品，无印良品的商品也很受欢迎。详情参考网址 <https://www.ahlens.se/>

Clas Ohlson

一家瑞典本土五金连锁公司，主营硬件，家居，休闲，电气和多媒体产品。详情参考网址 <http://www.clasohlson.com/>

(2) 旧货集市

Hötorget flea market: 位于 Sergelgatan 29, 靠近 Hötorget 地铁站。

Hornstull market: 位于 Hornstulls strand 4K, 靠近 Hornstull 地铁站。

(3) 二手交易平台

Blocket: <https://www.blocket.se/>

瑞典的 58 同城，最大的网上交易平台，从房子到衣服啥都有。

Sellay: <http://sellay.com/se>

各种各样二手物品，可根据交易地点分类搜索。

letgo: <https://se.letgo.com/sv>

专业的买卖二手平台。

Facebook: <https://www.facebook.com/>

Facebook 上有很多的 group，比如 Lappis Market, Kungshamra Market, Pax & Strix Second Hand 等。

微信群：可咨询学长学姐加入家附近的微信群，经常会有二手商品交易信息。

奖助学金

瑞典的大学为国际生提供一系列不同的奖学金计划，大部分高校会提供适量的学费奖学金来帮助学生支付学费，同时也会提供少量的奖学金用以补贴生活费用。以下提供斯德哥尔摩四所高校奖学金超链接，方便大家了解更多奖学金和申请方法的信息。

[Karolinska Institutet](#)

[KTH Royal Institute of Technology](#)

[Stockholm School of Economics](#)

[Stockholm University](#)

瑞典语学习

其实对于有没有必要学习瑞典语这个问题，完全取决于自己。如果你只是打算在瑞典留学 2-4 年，其实用英语是完全没有问题的。但是如果你想更好的了解和融入瑞典，那么有必要学习一些瑞典语。或者你打算移民，那么非常有必要学习瑞典语。至于如何学习瑞典语，通常有以下几种常见的途径：

(1) 在大学学习

大学里有很多免费的瑞典语课程，这些课程包含纯语言课程、TISUS 考试预备课程和斯堪的纳维亚文化相关的课程。其中斯德哥尔摩大学开设了一门 TISUS 考试的预备课，叫做 Svenska som främmande språk, förberedande kurs，课程持续一个学期，通过后会获得 30 学分，同时获得了 TISUS 的考试资格。

(2) Svenska för invandrare, SFI

SFI 是针对移民和初到瑞典的人设置的瑞典语学习课程，因此你必须在获得人口号之后，才可以报名学习瑞典语，该课程完全免费。每年有超过 10 万人选择 SFI 学习瑞典语，但是 SFI 学校的水平也参差不齐，因此在选择 SFI 学校时有必要提前了解一下。SFI 的课程分为 3 个等级，通过了第三个等级就可以学习 SAS（瑞典语作为第二语言）的课程。

(3) Svenska som andraspråk, SAS

SAS 代表“瑞典语作为第二语言”，是 SFI 学习的延续。SAS 由四门课程组成，最后三门课程的内容相当于瑞典学生在高中的学习。所有 SAS 课程都是免费的，同时也可申请来自 CSN 的学生补贴。顺利完成 SAS 学习，你就有资格申请瑞典的高等教育阶段的学习（与 TISUS 考试相同）。

(4) 职业和学术型瑞典语，SIFA 和 SFX

这类瑞典语课程主要针对留学生、从业者和研究人员，学习节奏比 SFI 快，且需要较强的自学能力。在每座城市都有学校开设针对不同从业人员的瑞典语课程。除此之外，瑞典政府还设置了一些辅助项目帮助这类人群学习瑞典语。比如：Korta vägen, SACO's Omstart, Sveriges Internationella Talanger, SIT, Rättviseförmedlingen。

当然，自学也是一个很好的办法，以下推荐一些自学网站：

Learning Swedish <https://learningswedish.se/courses/1>

Say it in Swedish <https://www.sayitinswedish.com/>

ILT Inläsningstjänst <https://www.inlasningstjanst.se/>



Duolingo <https://www.duolingo.com/>

垃圾分类

瑞典的垃圾分类比较严格，政府一直以来都很注重国民的环保意识。瑞典一般居民区周边都有不同的垃圾箱，所有垃圾必须分类处理之后再投入相应的垃圾箱。



	<h3>塑料包装</h3> <p>例如：瓶子、罐子、小桶和筒、塑料兜、卷轴式塑料薄袋(例如食品店中蔬菜水果塑料袋)、续灌包装、管、炸薯片袋和发泡胶等。</p> <p>操作方法 取下塞子或盖子。将您的装有塑料包装的袋子在回收箱中清空，这样它们单独存放。这样可以方便随后的回收利用。</p> <p>请勿送交 不属于包装的塑料产品，例如家具、玩具和录像带，将它们当作大件垃圾或生活垃圾送交。可兑钱的塑料瓶请送到商店的退瓶处。</p>
	<h3>纸包装</h3> <p>例如：通心粉、牛奶和果汁盒、纸物品袋、糖果袋、鞋盒、手纸卷轴和瓦楞纸盒等。</p> <p>操作方法 压扁并折叠在一起。将较小包装汇集成较大件，以便节省运输空间。</p> <p>请勿送交 信封归入生活垃圾/燃烧垃圾。报纸、广告和类似物投入报纸回收箱。</p>
	<h3>金属包装</h3> <p>例如：罐头盒和 aerosol 罐、筒管、帽和盖子、刷子干了的油漆罐。</p> <p>操作方法 将罐头盒的锋利边缘弯折进去。让筒管的塞子留在原位。</p> <p>请勿送交 有油漆和胶残留的罐子，请将它们当作危险垃圾送交。不属于包装的废金属、水暖配件、煎锅和其他产品，要按照大件垃圾或生活垃圾来处理。可兑钱的金属罐请送到商店的退瓶处。</p>

	<h3>玻璃包装</h3> <p>例如：有色或透明的玻璃瓶罐。</p> <p>操作方法 取下塞子、盖子和瓶盖，根据材料种类进行分拣回收。将有色或透明的玻璃包装放入各自的回收箱中。</p> <p>请勿送交 可兑钱的玻璃瓶请送到商店的退瓶处。不属于包装的陶瓷、陶器和其他产品，请当作大件垃圾或生活垃圾处理。灯泡和灯管通常应送交给当地政府的回收中心。</p>
	<h3>报纸</h3> <p>例如：日报和周报、杂志、目录、广告、宣传册和书写/绘图用纸以及平装书等。</p> <p>操作方法 在将这些印刷品放到回收箱中之前，请拿下塑料袋和广告贴页。</p> <p>请勿送交 信封和精装书放入生活垃圾/燃烧垃圾的回收箱中。纸物品袋、纸盒和类似物投入纸包装回收箱。</p>

邮寄和包裹

(1) PostNord: <https://www.postnord.se/>

瑞典的邮局，网点最多，可以就近选择一家邮寄或收取包裹。支持国内和国际邮寄服务，具体规格和资费参考官网。另外，需要寄信或明信片回国的同学，可以直接去附近邮局或 7-Eleven 买到邮票。注意投入黄色的邮筒，绿色邮筒是针对本地，而黄色邮筒针对国际。

(2) DHL: <https://www.logistics.dhl/se-sv/home.html>

比较常见的国际运输公司，资费相对便宜些。纸箱子等打包材料可以在网点买到，且价格不贵。也可以在淘宝买 DHL 包裹单，自己打印再贴到箱子上直接交给 DHL 就行，操作方法参考淘宝店提示。

瑞典节日活动

(1) 文化夜 (Cultural Night): 4 月下旬

文化夜的活动一般从下午 5 点开始，斯德哥尔摩大部分的景点都对公众免费开放。当然一般情况一次是玩不完的，所以每年可以和你的小伙伴约着去不同的地方感受斯京的文化魅力。



(2) 五朔节 (Valborg): 4 月 30 日

Valborg 节日常被当做春天和光明的象征。大多数瑞典人会在当天晚上通过燃烧篝火来迎接春天的到来。当天 Skansen 都会有盛大的篝火仪式和表演，学生可以提前在其官网申请免费的门票。其它地方也会有盛大的篝火仪式。

(3) 国庆日 (National Day): 6 月 6 日

每年国庆日，市中心都会有大型的游行活动，包括皇家卫队、皇家管弦乐队、以及各种团体的游行队伍，而且国王和王后每年会选择在不同的地方出席庆祝活动。当天也会有瑞典民族文化展示，有兴趣的小伙伴可以提前关注一下。

(4) 仲夏节 (Midsummer Day): 6 月底

仲夏节是夏至的庆祝活动，一般在每年 6 月 20 日至 6 月 25 日那周的周六。对于“高冷”的北欧来说，人们对夏天的热爱从这一传统节日就可见一斑。这一天，在 Skansen 和一些大型公园、农场都会有特殊的庆祝活动。当地人身着民族服装，载歌载舞，是一个了解瑞典人文风情的好机会。



© Unsplash

(5) 圣露西亚节 (St. Lucia Day): 12 月 13 日

圣露西亚节是个北欧国家的传统节日。

医疗政策

请牢记 急救电话: 112

医疗咨询电话: 1177

医疗咨询网站: <https://www.1177.se/>

(1) 急诊医院

在紧急情况下, 拨打 112 寻求警察、救护车、消防队的帮助, 或者致电以下任何一家医院:

Karolinska University Hospital, Solna; 08-517 700 00

Astrid Lindgrens Children's Hospital: 08-517 700 00

Karolinska University Hospital, Huddinge: 08-585 800 00

Danderyd Hospital: 08-655 50 00

Södersjukhuset (Stockholm South Hospital): 08-616 10 00

St Erik's Eye Hospital, Polhemsgatan 50: 08-672 31 00

友情提示：如果只是轻微受伤，可以随时拨打 1177，他们会告诉你应该去附近哪个诊所，这些诊所一般会处理一些轻微伤害和常见疾病。他们通常 8:00-22:00 开放。切记就医前打电话预约。

(2) 医疗费用

门诊：如果你有人口号，一般为 100~300 SEK。如果没有人口号，一般为 1700~2000 SEK。

住院：不超过 100 SEK/天。

牙医：不同的诊所费用不同，主要取决于就医者的年龄（24 岁以下免费）。

(3) 医疗政策

门诊费用封顶政策：12 个月内累计超过 1150 SEK 后不必支付更多费用。

处方药费用封顶政策：12 个月内累计超过 2300 SEK 后不必支付更多的费用。

牙齿保健费用封顶政策：12 个月内累计超过 3000 SEK 后不必支付更多的费用。

友情提示：其它就医福利政策详情参见 <https://www.1177.se/>

(4) 药店

Apoteket: <https://www.apoteket.se/>

Apoteksgruppen: <https://www.apoteksgruppen.se/>

ApotekHjärtat: <https://www.apotekhjartat.se/>

Kronans Apotek: <https://www.kronansapotek.se/>

Lloyds Apotek: <https://www.lloydsapotek.se/>

Apotea (Online): <https://www.apotea.se/>

友情提示：位于 Klarabergsgatan 64 的 C.W. Scheele 药房全天候开放，还有其它药房延长开放。一些药物可以在超市或便利店购买，如布洛芬等。

境内旅游

(1) 瑞典北部



© Unsplash

阿比斯库国家公园是观赏北极光的最佳地点之一。最佳时间观测 12 月-3 月。



© Visit Sweden

冰屋酒店绝对童话一般的存在，还可以欣赏精心雕刻的冰雕，再来一杯由冰杯盛的冰镇伏特加，不虚此行。



© Unsplash

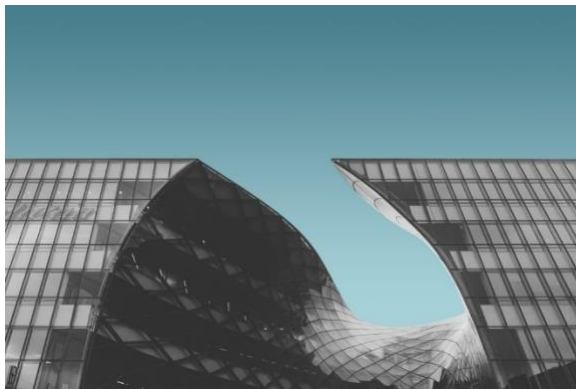
狗拉雪橇，与西伯利亚哈士奇一起在皑皑冬日追寻极光，绝对刺激而浪漫。



© Visit Sweden

逛逛萨米人的 Jokkmokk 冬季市场，体验一下真正的北欧生活。

(2) 瑞典南部



© Unsplash

马尔默，不仅有古老的城堡、博物馆，也有激情四射的音乐节和嘉年华。



© Visit Sweden

文岛（Ven），一个将北欧田园风光和海天一色交相辉映的绝妙之地。



© Visit Sweden

赫尔辛堡的北边，有一座优雅温柔的王室城堡花园——索菲罗城堡花园。



© Visit Sweden

南山脊国家森林公园是斯科纳少有的山区，林木茂密，景色秀美。

(3) 瑞典中部



© Visit Sweden

斯德哥尔摩集典雅、时尚与宁静于一身，是欧洲最可爱、最迷人的首都之一。



© Visit Sweden

达纳拉是一个夏季露营、户外徒步的好去处，也适合泛舟溯游而上。



© Visit Sweden

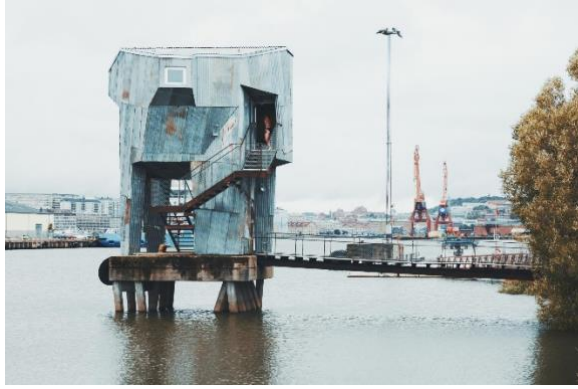
小石湖森林自然体验中心实现你与自然零距离，甚至负距离！



© Visit Sweden

圣诞乐园就像藏在静谧森林中的欢乐海洋，整日充满着不间断的音乐和笑声。

(4) 瑞典西部



© Visit Sweden

哥德堡，一个充满自由和创意的古老工业港口城市。



© Visit Sweden

布胡斯海岸群岛，自然赋予西瑞典绵延的海岸线，田园诗般的岛屿点缀其间。



© Visit Sweden

乘船游览达尔斯拉运河，体验两岸的美丽风光和刺激的高架渠与水闸。



© Visit Sweden

塔努姆地区的岩雕有着 3000 年的历史，是青铜时代独一无二的见证。

(5) 瑞典东部



© Visit Sweden

哥特兰岛北部的海滩以怪石嶙峋的礁石而闻名，自然景观美不胜收，适合徒步旅行。



© Visit Sweden

中世纪的小镇维斯比被城墙环绕小镇，是北欧现存保护最好的一段城墙。



© Visit Sweden

骑着著名的哥特兰小马，参观保留完好的哥特兰小渔村。



© Visit Sweden

法罗岛的海滩奇美无比，这里同样适合游泳、日光浴和戏水。

娱乐活动

(1) 看电影

Filmstaden (<https://www.filmstaden.se/>) 是瑞典的连锁影院，价格 100-150 SEK，可在线预定座位。

(2) 演唱会或体育比赛

推荐订票链接 <https://www.ticketmaster.se/>，一般在 Globen、Friends Arena 举办，票价 500-1500 SEK。

(3) 戏剧、歌剧和舞蹈

推荐网址 <https://www.dramaten.se/>和 <https://www.operan.se/>

(4) 游轮

从斯京坐邮轮横穿波罗的海去赫尔辛基或塔林，来一次说走就走的旅行。游轮上还提供免

税商品和各种娱乐设施。

Viking Line: <https://www.vikingline.se/>

Silja Line: <https://www.tallinksilja.se/>

(5) 游泳

斯京除了室内游泳馆，夏季也有一些室外游泳场所，参见游泳地图

<https://www.badkartan.se/stockholm>。大部分游泳馆可办理学生优惠卡。

(6) 滑雪

对于冬季的斯京，滑雪绝对是热门。可通过 <https://www.alltomskidresor.se/> 查询斯京受欢迎的滑雪场。

(7) 溜冰

冬季溜冰场随处可见，推荐国王花园（Kungsträdgården）和 Östermalms IP。

(8) 健身房

主要有 SATS、WorldClass、Fitness24seven、Nordic Wellness，以及各学校的健身房。

(9) 其它活动

比如 KTV、密室逃脱、酒吧和俱乐部等。

2019/2020 学年年历

备忘簿

免责声明

新生手册由全瑞典中国学生学者联谊会（全瑞典学联）制定和发布，其目的是为即将来瑞典的学生学者提供引导和帮助。本手册内容全部为建议性内容，由全瑞典学联中多位在瑞典学习和生活的前辈，根据亲身经历和多方采集（网络资源、现实生活等渠道），编辑成册。我们尽力确保新生手册信息的来源可靠，但全瑞典学联不担保信息的完整性、准确性和时效性。由阅读本手册而引发的任何意外以及造成任何后果，全瑞典学联不承担任何法律责任。如本手册存在未注明来源的内容，涉及侵犯其合法权益，请及时致信向全瑞典学联（info.cssase@gmail.com）书面反映，并提供身份证明、权属证明及详细侵权情况证明。全瑞典学联在收到上述法律文件后，将尽快修改本手册内的侵权内容并提供书面道歉。本手册中提供的网站链接均为手册制作时的有效链接，将不断更新本手册，但并不保证本手册的更新时间以及更新内容。本手册的转载和引用需注明来源和出处。由转载和引用本手册引发的任何法律问题，全瑞典学联不负任何责任。本手册中如有与中华人民共和国法律法规或瑞典当地法律法规相抵触的地方，请以所在地的法律法规为准。阅读本手册内容的全部或者部分均视为遵守本免责声明中所列的一切条款。本手册的一切解释和修改权归全瑞典学联所有。

全瑞典中国学生学者联谊会

2019.09

支持机构

中华人民共和国驻瑞典大使馆

全瑞典中国学生学者联谊会

制作团队

主编：谭帅

副主编：李长乐

编辑校正：邓雨成 刘明智 向延

致谢

瑞典皇家理工学院中国学生学者联谊会

瑞典卡罗林斯卡中国学生学者联谊会

瑞典斯德哥尔摩大学中国学生学者联谊会

瑞典斯德哥尔摩经济学院中国学生学者联谊会

瑞典哥德堡中国学生学者联谊会、哥德堡新生手册编委会

北欧研究所公众号