



哥德堡新生手册

2018 修订版

本手册旨在为新生提供领事保护、衣食住行、旅行就医等各方面的信息，希望大家能尽快适应在哥德堡的生活。

由于编写时间仓促，编者水平有限，有疏漏错误之处欢迎大家批评指正。涉及信息可能会有实时更新，最终情况请在相关政府机构或商家的客服、网站等官方渠道咨询。编写过程中借鉴的资源和信息以及推荐的帖子附于文后参考资料，感谢前辈们和各公众号。

编写整理不易，转载请注明出处。

——哥德堡新生手册编委会



一、 驻瑞典大使馆教育处报到 登记

二、 领事保护

三、 学习

1. 哥德堡大学
2. 查尔姆斯理工大学
3. 大学学制
4. 学习习惯
5. 选课和毕设
6. 瑞典语课程
7. 成人教育

四、 生活

1. 人口号
2. 银行
3. 交通
4. 通讯
5. 住房
6. 购物
7. 美食
8. 健身

五、 就医

1. 医院和急诊
2. 就医费用
3. 牙医和药店
4. 费用报销

六、 文化与娱乐

1. 节日
2. 活动
3. 文化

七、 提醒事项

八、 华人协会介绍

参考信息

*此电子版为查尔姆斯华人协会重新排版和略微修订的版本，方便大家查阅。

一、驻瑞典大使馆教育处报到登记

为更好地为广大留学人员提供便捷服务，驻瑞典大使馆教育处建议所有新来瑞典的留学人员，包括国家留学基金委公派及自费留学人员，在抵达瑞典后及时登录教育处主页：

www.cnedu.nu

相应的“留学生报到登记系统”进行报到注册。

国家公派留学人员除在系统报到注册外，请将报到证和留学资格证书（中文版）两份材料原件邮寄到教育处。同时，请仔细阅读教育处主页公派留学栏目的“国家公派留学人员在瑞典学习期间必读”。

在瑞典高校、科研机构连续学习、进修或从事合作研究6个月（含）以上的国家公派及自费留学人员可在回国前向教育处申请办理《留学回国人员证明》。具体请见：

<http://www.cnedu.nu/publish/portal16/tab5157/info100395.htm>

教育处联系方式

电话：+46 (0)8 755 23 18

邮箱：info@cnedu.nu

地址：Sköldvägen 10, 182 64 Djursholm, Sweden

中华人民共和国驻瑞典王国大使馆教育处
Education Section, the Embassy of the People's Republic of China in Sweden

留学生报到登记系统

非国家公派留学人员 [由此登录](#)
国家公派留学人员 [由此登录](#)
[回国证明办理及注意事项 请点击](#)

公告栏

到达瑞典后大家要尽快注册哦~

- » 第四届中国“互联网+”大学生创新创业大赛国际赛道通知
- » 关于申报2018年“国家优秀自费留学生奖学金”项目的通知
- » 只为遇见你 | 五月下旬华中大欧洲专场招聘会来了!
- » 关于第十三届“春晖杯”中国留学人员创新创业大赛在线访

留学瑞典 视频

- » 2017年瑞典大中学生“汉语桥”比赛视频
- » 第九届斯德哥尔摩中国学生学者春节联欢会视频
- » 2015年度国家优秀自费留学生奖学金颁奖典礼视频
- » 第七届斯德哥尔摩中国学生学者春节联欢会精彩视频

留学瑞典 感悟

- » 致我逝去的瑞典留学时光
- » 夏别乌大
- » 水乡情结之北欧明珠
- » 点亮生命中的那盏灯
- » 北欧瑞典留学蜕变记

二、领事保护

1. 留下联系方式以备应急

建议在护照“应急资料”页内详细写明家人或朋友的地址、电话号码，以备紧急情况下有关部门能够及时与他们取得联系。护照、签证、身份证应复印，一份留在家中，一份随身携带，或扫描存储在个人电子邮箱中。还要准备几张护照相片，未成年人同行应携带其出生证明复印件，以备不时之需。

2. 进行公民登记

建议您通过中国领事服务网“出国及海外中国公民自愿登记”系统：

<http://ocnr.mfa.gov.cn/expa/>

进行公民自愿登记，以便出现紧急情况时，使领馆能及时与您取得联系。

3. 提高安全防范意识

注意防盗、防抢、防诈、防骗。出门尽量不要随身携带贵重物品或大量现金，也不要居住在居住地存放大量现金。不在车内的明处摆放贵重物品。不在黑暗处招呼出租车，不轻易搭乘陌生人的车或让陌生人搭乘您的车。不将文件、钱包、护照等重要物品放在易被利器划开的塑料袋中。不在黑市上换汇，也不通过微信、支付宝与不认识的人换汇。不要将自己的护照等重要证件抵押。如警察检查您的护照等证件，应予配合，同时可请其出示证件，记下其警牌号、警车号。

4. 注重文明旅游

遵守当地法律规定，尊重当地风俗习惯和宗教信仰。注意自身形象，保持衣着得体。遵守公共秩序，不在餐厅、影院等公共场所大声喧哗。就餐、乘车等时注意排队。注重公共卫生，不随地吐痰，不在禁止吸烟的场所吸烟。不在景区刻画，不在禁止照相的地方照相，不得擅自进入未对公众开放的场所地点。尊重当地人信奉的神明，保持良好沟通，冷静、理性维权，切勿采取过激言行。

5. 遇事及时求助

熟记当地火警、急救、警察等应急电话，遇事及时求助。如人身安全或财产受到侵害，应以人身安全为首要，尽量记住对方体貌特征、车辆号牌等信息并立即向当地警方报案，并请其出具报警证明，以便日后办理保险理赔、证件补发等手续。

6. 积极融入当地社会

在外国长期生活，要注意留意当地报纸、电视、网络等媒体信息，熟悉当地政治、经济、文化和社会情况，尽快适应当地生活，早日融入当地社会。入乡随俗，与邻为善，保持健康、良好的生活方式，不去赌博、色情等场所。通过电话、微信等方式与家人或朋友保持联络，以免亲友担忧。



7. 切勿非法停留

按照签证或居留许可允许的期限停留，不能提前入境，也不能逾期出境，按照签证类别的相应要求及时到当地移民或警察部门进行登记。如需延长停留时间，请提前在当地主管部门办理延期手续。

8. 领事官员可以为您做什么

1) 根据中国法律法规，为遗失或未持有有效旅行证件的中国公民签发相关旅行证件。

- 2) 如您因财物失窃等原因遭受临时性经济困难, 可以协助您与国内亲友联系, 并为您接收亲友汇款等事宜提供建议。
 - 3) 如您遭遇意外事故无法与国内亲属联络, 可以协助将情况通知您国内亲属。
 - 4) 如您所在国与他人发生民事纠纷、涉及刑事案件或突发疾病, 可以应您的要求, 提供当地法律服务机构、翻译机构和医疗机构等名单供您选用, 并在职责范围内为您提供协助, 所涉费用由您自行承担。
 - 5) 如您涉入有关法律诉讼, 可以在必要时旁听庭审。
 - 6) 如您在国外服刑或被拘留、逮捕, 可以应您的要求或经您的同意进行领事探视。
- 提醒注意: 如无特别说明, 驻外使领馆开展的领事保护与协助工作不收取任何费用, 但在您接受领事官员帮助期间, 您的食宿、交通、通讯、保险、医疗、诉讼、办理证件等费用应由您个人承担。

9. 领事官员不可以为您做什么

- 1) 不可以为您在当地求职, 申办或续办当地签证、居留证、工作许可证等证件。
- 2) 不可以为您提供导游、翻译等服务或支付酒店、医疗及旅行费用等任何应由个人承担的费用。
- 3) 不可以代您处理机票改签, 提出索赔、退款、退货或其他相关诉求。
- 4) 不可以代您寻找、取回或保管您遗失的或失而复得的个人物品。
- 5) 不可以介入您与他人的劳务、商业、经济、合同和家庭纠纷。
- 6) 不可以代您向警方报案, 不可以干预所在国的司法程序或执法行为。
- 7) 不可以为您购买商品、租赁物品、处理个人事务以及解决纠纷等提供担保。
- 8) 不可以为您谋取不合法利益或袒护您的违法犯罪行为, 坚决不为违法犯罪行为“买单”。

<p>驻哥德堡总领事馆联系方式</p>

<p>电话: 0046-709395290 (手机)</p>

<p>微信: gdbl sb</p>

<p>地址: Grönsakstorget 3, 411 17 Göteborg</p>
--

三、学习

在瑞典哥德堡市区的两所大学——查尔姆斯理工大学（CTH）和哥德堡大学（GU）都是世界知名、欧洲顶尖的大学。

1. 哥德堡大学

哥德堡大学（以下简称 GU）共设立 8 个学院，各学院散落在哥德堡市中心的不同位置。每个学院都有自己的办公区域和学生活动区域（包括餐厅或咖啡吧等）。各学院均设立图书馆，在所在学院的图书馆可以借到专业课所需的课本。入学后即可办理的 GU 学生卡（GU-kort），是借还书、预定和使用图书馆自习室以及学院门禁的重要凭证。各学院图书馆一卡通用，但节假日期间，GU 学生卡只是本学院的门禁卡，无法进入其他学院教学楼。



2. 查尔姆斯理工大学

查尔姆斯理工大学（以下简称 CTH）主要有两个校区，分别是位于哥德堡市中心的 Johanneberg 主校区（J 校区），和位于城市北部 Hisingen 岛上的 Lindholmen 校区（L 校区），其中 Lindholmen 位于哥德堡市的 IT 科技园中，该校区也是 CTH 与 GU 合办 IT 学院的所在地。

查尔姆斯理工大学共设立 17 个学院，每个学院有自己的办公区域和学生活动区域，另外还有学校图书馆和学生活动中心等公共区域。学院专属的学生活动区域（包括教室、机房、自习室等）在正常上课期间大部分对全体学生开放，非上课期间包括节假日时学院餐厅等需要本学院学生卡才可使用。



值得注意的是，CTH 和诸多大学有着合作交流项目，包含少数双学位 1+1 项目和很多学期交流项目，对此感兴趣的同学可以询问本专业相关老师或在学校首页查询。

3. 大学的学制

瑞典大学每学年分为秋季和春季两个学期，每个学期包含两个小学期（Period），每个小学期需要完成一定的课程以及课程中可能涉及的实验、项目、论文等，每个小学期结束后会有考核或考试，通过后获得相应学分。最终考核/考试有各种形式，包括笔试、口试、限时编程、现场展示、提交作品等，第一堂课老师通常会介绍考试形式。其中笔试通常持续 4 个小时左右，允许携带不含显著过敏原（如花生）的食物。另外学校允许重考刷分。

4. 学习习惯

在瑞典，大学的学习十分重视团队协作，所以大部分作业都是由团队协作完成的，这对锻炼和外国人的沟通交流能力、团队合作能力、时间规划能力非常有益；同时也需要我们有着较强的适应能力和应对能力。对于自由组队的课程，建议大家尽量和外国同学组队，这对提升自己综合能力，扩展国际视野以及促进文化交流都大有裨益。

除了课程本身和协同作业以外，我们需要合理规划时间，进行预习和复习。尤其是初来乍到对老师的授课方式不熟悉，语言程度还不高的情况下，我们更需要花大量时间在理解课程知识和作业内容上。只要自己刻苦认真，和老师同学多交流，相信大家能在学业上取得自己满意的成绩。

5. 选课和毕设

课程一般为专业必修课、专业半必修课、专业选修课和其他选修课。由于不同专业的要求略有不同，在开学之后会有本专业的老师讲解选课事宜或发放选课手册。建议提前做好课程规划，确定大致的学习研究方向，主修某一领域的课程。

一般的毕业设计或论文在最后一学期的半年时间完成，但也有一年的毕设，尤其适用于想要继续深造的同学。

6. 瑞典语语言课程

哥德堡大学为国际学生提供免费的瑞典语学习课程，详情可查学校主页关于 Swedish Language Courses 的介绍，链接如下（点击 Study guidance 后在侧边栏可见）：

<https://studentportal.gu.se/english/help-and-guidance>

查尔姆斯大学也有针对国际生的免费语言课程，学校会通过邮件的形式将具体内容发送给国际生，届时按照自己的时间安排选课报名即可。

此外，在取得人口号之后，可以申请瑞典政府提供的免费瑞典语课程 SFI（Svenska för invandrare），到位于 Rosenlundsplatsen 2， 41120 Göteborg 的办事处报名即可。

7. 成人教育（Vuxenutbildning）

各大成人学校提供瑞典语授课各种课程，包括语言类（瑞典语，西班牙语、德语、法语、日语等）、技能类、文化艺术类等。成人学校有 Hermods， Eductus， ABF Vux， Lernia 等，课程会根据情况收取一定费用。



四、生活

1. 人口号

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。居留期或签证期在1年以上者可以向瑞典的税务局(tax office/skatteverket) 登记注册，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。办公地点有三处：Östra Hamngatan 16（市中心），Vågmästaregatan 1，Hvitfeldtsplatsen 9。

注意：在办理人口号时，填写的居住地址非常重要！重要的信件都会通过邮寄的方式寄到注册地址。

2. 银行



瑞典的主要银行有SEB, Nordea, Swedbank, Handelsbanken等，在不同的银行开设账户要求不一样，一般需要出具人口号、瑞典身份证或护照（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。

信用卡的使用在瑞典高度普及，广泛接受的信用卡有 Visa、万事达卡 (Master)、欧罗卡 (Eurocard) 和美国运通卡 (American Express)。

3. 交通



1) 机场大巴

从机场到市中心可乘坐机场彩虹大巴Flygbuss，车上有免费Wi-Fi。购票可通过机场的自助售票机，下载Flygbussarna APP或直接跟司机购买，支持VISA卡。上车检票或在向司机直接购票时，可请司机免费打印哥德堡市内公交票次票一张，90分钟内可换乘电车或公交车。



2) 市内公交

哥德堡的通勤车有有轨电车、公交车和渡轮，购票可选择Västtrafik APP或在便利店（如：Pressbyrån, 7-Eleven）购买Västtrafik公交卡。部分电车上也设有自助售票机。成人单次票27kr，可在90分钟内随意换乘。学生季卡票价同Youth票，为1270kr。其他票的种类以及乘车区间可登录 vasttrafik.se 查询。Resepplanerare APP可用于路线查询，站点与站点之间的查询，优选乘车方案。

注意：初次购买公交卡需在车上的小机器上哔卡激活。上车无需检票，车上也没有检票员。公交公司会派头戴白帽的工作人员随机查票，无票将会被罚款。检票时使用学生票的乘客必须出具学生证，使用青年票的乘客需出示ID，否则也会罚款。另外，由于天气或线路故障等不可抗拒的原因，电车瘫在半路上的事情也会发生，无需慌张，根据司机指令行事即可。



3) 城市自行车

除了通勤车以外，哥德堡还有城市自行车（Styr&Ställ）可出租。详情可在自行车站点的小机器或是网站<http://www.goteborgbikes.se/>上查询。City Bikes APP可查询附近站点，方便借取和归还。



4) 火车

火车票可在火车站Centralstationen里的自助售票机、网站sj.se或者下载SJ-SwedishRailways APP购买。学生、26周岁以下及65周岁以上乘客享受购票折扣。

5) 飞机

廉价航空如：Ryanair、Wizz air等

4.通讯

购买充值式手机 SIM 卡，提供这种 SIM 卡的公司包括 Telia、Tele2、Comviq、Telenor和Hallon等，可在便利店（如：Pressbyrån）购买。新生礼包里也会发某个公司的SIM卡，市中心有时也会发放免费的SIM卡。每个运营公司的资费不同，具体可在各公司官网或各门店查询，选择适合自己的套餐。

例：Comviq的小套餐：95kr/30天，包括200分钟免费通话，1GB的上网流量，免费短信。

5.住房

哥德堡学生房屋公司（SGS Studentbostäder）可租赁的房屋遍布哥德堡市，学生社区附近大多都有餐馆、超市和交通线。由于环境和设施的不同，个人房间的格局、运动场所、洗衣房、公共厨房的使用和垃圾分类等会有所不同，可到SGS官网详查www.sgsstudentbostader.se。该房屋公司遵循排队原则，即在排同一个房子的所有人中，越早注册的账号优先入住。

其他租房渠道

哥德堡租房网站：<https://nya.boplats.se>

交易网站（可搜招租的私房）：www.blocket.se

华人社区网：www.kina.cc/se

Facebook群：Find Accommodation in GÖTEBORG, Bostad att hyra i Göteborg等

6.购物

1) 超市

日常的食材和一些消耗品主要在周边超市购买，哥德堡的超市有ICA，Willys，Hemköp，Coop，Lidl，Netto和ÖoB，除了ÖoB，其他几家都有生鲜食材。可以自行搜索附近的超市，选购食材和生活用品。以上提到的超市会有一些亚洲食品，但更丰富的亚洲食品就需要到亚洲超市购买了。哥德堡比较方便购物的两个亚洲超市是位于Nordstan购物中心的Saigon和位于Brunnsparken的吉祥贸易行。购买时一定要注意产品的生产日期。

2) 购物中心

火车站附近的Nordstan，市中心NK以及购物街区Kungssportsplatsen；南部的Frölunda Torg，Sisjön购物区以及北部的Backplan。

3) 市场

市内还有一些大型市场，可以买到各种食材和日用品。比如市中心Kungssportsplatsen车站附近的Stora Saluhallen肉市，可以买到在超市中不常见的肉产品和肉制品；位于约塔河北岸，Kviberg车站附近的中东市场，可以买到种类丰富的廉价蔬菜和日用品；还有位于税务局旁边，Järntorget车站附近的鱼市场等。

4) 宜家IKEA

学校会组织IKEA Tour带领新生到宜家采购生活家居用品，没赶上或是错过信息的可自行前往。

哥德堡有两家宜家IKEA，北部的宜家在Bäckebo，南部的在Källered，都需要坐有轨电车及公交车周转一小时（用Resepanerare APP可查询路线，南部的IKEA需要额外购买Göteborg+及哥德堡大区的车票，可用购票APP Västtrafik查询），其周边也有购物中心。

5) 打折村Hede Fashion Outlet

在Hede小镇，从哥德堡需要坐往Kungsbacka方向的火车30分钟到达。打折村位于哥德堡市区以外，需购买火车票。

6) 二手商店

二手交易在瑞典很普遍，哥德堡的二手商店有Myrorna, Saronkyrkan Second Hand，能买到家具、饰品、衣服、书籍等。

7) 网购

瑞典的网购也很发达，电子产品主要可以在MediaMakt, Elgiganten, Netonnet, Webhallen等店买到，这些网点大多数也有实体店。运动品店有XXL, Stadium, Intersport。教科书可以在Bokus, Adlibris, Akademibokhandeln买到，也可以通过campusbokhandeln淘到二手。网上的价格基本与实体店一致，可以通过瑞典的比价网站prisjakt.se查询产品价格。

在办理好学生卡以后可以注册Mecenat, Studentkortet等，他们会定期推出适合学生的购物网站或产品折扣。

7.美食

在学校上课期间，除自己带饭外，也可在学校餐厅用餐。学校周边也会有快餐店、披萨、寿司、泰餐等，午饭的平均消费水平在100kr上下。

哥德堡的中餐馆有Foodie、中国城酒楼、Supersushi、Weiwei、兰州拉面、大西洋海鲜楼、四合院等，有点菜或者自助等形式。其他的美食可以根据Tripadvisor的排名和评价，自行打卡品尝。

8.健身

1) 学生公寓自带的小型健身房或者活动室

如 Olofshöjd, Ostkupan, Mossen 等都有健身房和桑拿房，健身房需要缴费使用。Olofshöjd有一个免费的多功能运动室，有沙袋，可打羽毛球、篮球、排球等，需预定。Mossen有小泳池，可免费游泳。

2) 健身房

有Fysiken、Fitness24Seven等，配备各种举铁设备，且有团课。每个健身房月费和年费会有所不同，可享受学生折扣。具体信息可到健身房网站主页或门店查询。

3) 游泳馆：Valhalla，资费官网可查。

4) 羽毛球馆：Fjäderborgen，资费官网可查，打球前需预定。

五、就医

1. 医院和急诊

急救电话：112 医疗咨询电话：1177 医疗咨询网站： <1177.se>	<ul style="list-style-type: none">• 社区医院：Vårdcentral• 夜间社区门诊：Jourvårdcentral• 内、外科急诊：Sahlgrenska, Östra, Mölndal• 儿科、产科及精神病科急诊：Östra• 骨科、眼科急诊：Mölndal• 耳鼻喉科、妇科急诊：Sahlgrenska
--	---

2. 就医费用

门诊每次 100-300kr，其中产前检查、婴幼儿体检、传染病、儿童和青少年精神病门诊、19 岁一下及 85 岁以上不收费。

住院每天 100kr。



医药费封顶政策 Högkostnadsskydd:

门诊的费用 12 个月内累计超过 1100kr，超过部分不再收费；

处方药药费 12 个月内累计超过 2200kr，超过部分不再收费。

注意：部分私人门诊，非处方药不计入此政策。

3. 牙医和药店

自费留学生的 FAS+ 保险中包含牙医急诊，3000kr 封顶。哥德堡 24 岁以下看牙免费，但具体情况需自行咨询。

瑞典的药店 Apotek 可以买到常用药品，也是领取医生开具的处方药的地方。

4. 费用报销（参考公众号“瑞典之窗”）

(1) 注册医保系统

Försäkringskassan 医疗保险和部分社会福利机构：

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

可以在 Menu 菜单中设置语言为英文。在这个系统中注册后就医自动减免，注册请电讯，注意反复确认注册信息，并在注册后跟进注册情况。



(2) 预约看病

瑞典的普通门诊预约排队时间较长，建议大家普通的发烧感冒等较轻的症状自备药品，按说明服用。

如果有需要就医，请拨打 1177 或登陆 1177.se 查询。预约后对方一般会很快回电，然后可以简要描述病情，商讨面见医生的事情。几日之后，详细的问诊信息将会以信件的形式发送到你的邮箱，如果有时间冲突需要重新预约，但可能会等待更长的时间。在预约过程中，最好详细问清收费情况。

具体预约哪个医院，哪个医生，可以根据所住的地区选，私立医院，一般可以在网站上查到医生信息，指定医生预约。

六、文化与娱乐

1. 节日

瑞典的节日有元旦、劳动节、国庆日、耶稣降临日、复活节、耶稣升天日等，在瑞典日历上标注的红色假期均放假。

比较有瑞典特色的节日如：

1) 仲夏节 (Midsommar)

瑞典的重要传统节日。仲夏夜永远都在6月19至25日之间的星期五晚上。夏天的瑞典昼长夜短，仲夏节往往预示着暑假的开始。在哥德堡的几个大公园，都会有传统庆典活动，人们带着鲜花做成的花环，围着五月柱跳舞。

2) 露西亚节(Lucia)

每年的12月13日，和仲夏节一样露西亚节是最有瑞典特色的节日之一。露西亚是瑞典传统故事中的任务，她永恒的职责就是为黑暗的冬季带来光明。这个节日期间，学校会有露西亚歌唱团的小型表演，露西亚女孩头顶蜡烛（或者电子蜡烛）为大家送光明。同时，还会有特色饮品Glögg和姜饼免费奉送。

3) 圣诞节 (Jul)

瑞典的冬夜漫漫，圣诞节是大家最盼望的节日和假期，大约从12月初就进入节日氛围，圣诞节后的半个月假期也是安排出游的好时机。圣诞前夜和圣诞节是瑞典人和家人团聚的时光，商场超市一般都关门休息，大家要提前做好采购。

2. 活动

1) 哥德堡文化节 (Göteborg Kulturkalas) 是哥德堡的大型文化活动，一般会在8月下旬的一周时间。届时整个哥德堡市的文化活动会非常丰富，各个场馆都有免费的音乐会、表演、文化讲座等，是了解当地文化艺术的好机会，大家可以根据自己的爱好选择参加。<https://goteborgskulturkalas.se/>

2) 哥德堡电影节(Göteborg Film Festival)一般会在每年的1月下旬至2月初，是欧洲水平较高的电影节之一。<https://goteborgfilmfestival.se/>

3) Way Out West 音乐节是瑞典最热门的音乐节，每年八月上旬会吸引来自全瑞典的青年音乐爱好者来哥德堡参加。

4) West Pride，有全城性的支持LGBT群体的彩虹大游行。

3. 文化

1) FIKA，即Coffee Break。

FIKA将会是你在瑞典听到的最频繁的词，瑞典人更是将这个咖啡小憩的习惯发挥到了极致。一天当中的任何一个时段，只要你想找个地方休息一下，喝杯咖啡，这都可以叫作fika。通常瑞典人在fika的时候，除了喝咖啡之外，也会点一些甜点（如：肉桂卷）来搭配。

2) Allemansrätten（公共通行权），是瑞典全民权利。

在不对土地或水域造成损害的前提下，可以进行徒步、采摘蓝莓和蘑菇、慢跑或划船等活动。在使用此类区域时，不应太过接近私人房屋和花园。如果你打算长期在私人领地上搭建帐篷，需要事先取得土地所有者的许可。

七、提醒事项

1. 在超市购买含酒精的饮品的年龄下限是18周岁，在酒类专卖店Systembolaget购买的年龄下限是20周岁，都可能会被查ID。去酒吧需要带好证明年龄的身份证件。
2. 节假日和周末去政府部门、银行等办理业务，商场购物或是餐厅用餐，出行前最好查询一下名称，看好营业时间，避免白跑。

八、华人协会介绍

远赴异国他乡的我们即将开始面对全新的学习和生活，如果遇到困难，在难以克服的情况下一定要懂得向他人寻求帮助，哥德堡华人华侨学生学者联谊会（GACSS）和查尔姆斯华人协会（Chalmers Kinagrupp）也会尽量在各个方面帮助在瑞学习的华人留学生。



哥德堡华人华侨学生学者联谊会，注册名称 Gothenburg Association of Chinese Students and Scholars，简称GACSS。协会成立于20世纪80年代，至今有30余年的历史，是哥德堡地区历史最悠久的协会，是代表哥德堡地区华人、华侨、留学生及其社团的，非宗教、非政治、非营利性群众联合体。协会目前有本地会员42名，是瑞典最大的华人协会。本协会曾多次举办各类大型华人活动，多次参加接待国家重要领导人的工作，并为哥德堡地区的华人华侨家庭和学生学者带来了丰富多彩的课外生活。我们立足于哥德堡，致力于建立一个本地华人的交流平台，促进合作，丰富生活，传播中国文化，增强本地华人群体的文化凝聚力。



查尔姆斯理工大学华人协会，简称查姆华人协会，成立于2015年，是在查尔姆斯学生中心认可下成立的官方华人学生组织，旨在弘扬中华文化，促进中瑞文化交流，为本地华人学生在学习生活上提供力所能及的帮助，同时作为校友联系的平台，提升华人学生、学者在查尔姆斯校内外的影响力，进一步团结哥德堡华人学生学者，最终与瑞典其他华人团体为全体华人营造一个温馨的家园。

参考信息

中国驻瑞典大使馆教育处官网

<http://www.cnedu.nu>

中国驻哥德堡总领事馆官网

<http://www.fmprc.gov.cn/ce/cggb/chn/lsw/lbh/>

安全须知

<http://www.cnedu.nu/Portals/16/images/瑞典留学人员安全手册.pdf>

办理银行卡推荐的帖子

http://blog.sina.com.cn/s/blog_867932710101ithi.html

手机 SIM 卡选哪家推荐的帖子

http://blog.sina.com.cn/s/blog_867932710101j1aw.html

关于哥德堡的生活消费的帖子

https://mp.weixin.qq.com/s/Tzj1EJYQf_dhOLBA--1NOQ

对查尔姆斯学生手册有贡献的作者：刘竞雄、张翊耕、魏笛心、彭畅、赵与希等

支持单位：

中国驻哥德堡总领事馆

中国驻瑞典大使馆教育处

哥德堡新生手册编委会：

主编：丁一

主要编写人员：丁一 张泽 袁媛

参加编写和研讨人员：刘奇凡 秦何煜