

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	莊○雅	學號	
性別	女	就讀本校系所	園藝系碩士三年級
研修學校	瑞典農業科技大學	研修系所(學程)	園藝生產與生理
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	96000
實際花費金額 (新台幣)	學費：中興大學學費 學雜費：中興大學學雜費 住宿費：56700 (瑞典農業科技大學住宿費) 生活費：80000(16000/月) 來回飛機票：40768 其他 合計：約 30萬		
國外修讀學分數	30 ect	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2023.08.18	實際返國日期	2024.01.15

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張)

1、緣起

在大學期間因參與了海外實習，就希望能再次出國看看世界，因此選擇在碩士最後一學期進行交換。瑞典農業科技大學也是我的首選，期望能透過這次的機會了解當地的學術氛圍，認識北歐及不同國家的文化，獲得不一樣的思維，同時讓自己沉浸在全英文的環境下訓練語言能力及建立自己的人脈。

2、研修學校簡介

瑞典農業科學大學(Sveriges Lantbruksuniversitet, 簡稱SLU) 共有四個學院及四個校區，學院包含景觀規劃、園藝與農業科學學院、自然資源與農業科學學院，獸醫學和動物科學學院以及森林科學學院；校區包含Uppsala 的 Ultuna 校區，Lomma 的 Alnarp 校區，還有 Umeå 和 Skar 校區，本人就讀的校區為 Alnarp 校區，其校區以景觀規劃、農業、園藝及林業相關領域課程為主。SLU 學術聲望高，不僅為北歐農業科學的研究佼佼者，同時為北歐 NOVA 聯盟的成員之一，並且在 2022 QS Ranking 中的農業與森林項目中排名全球第三。

3、國外研修之課程學習(課內)

瑞典的學制與台灣大不相同，是將一學期分為上下兩個period(A和B)，每個period需修滿15學分的課，加起來共30學分，整個period為期兩個月，期間皆修習同一堂課。本次修習的課程為專題研究(Independent Project in Biology) (15 etc) 及環境及園藝生產之水耕栽培系統(Hydroponic Systems in Horticultural Production and Public Environment) (15 etc)。專題研究是將一個主題進行深入的研究，須找尋指導教授，並與指導教授討論出一個exminer，於學期結束期間由exminer來進行考核；本堂課可以訓練學術英文寫作及英文上台報告的能力，另外，也於課餘期間和博士生及博後研究員進行試驗研究，可在研究上進行學術交流，同時也學習到新的知識。環境及園藝生產之水耕栽培系統由不同專業領域的老師來輪流授課，每天上課時間約為一個半天，課程中包含分組建立水耕栽培系統、水耕相關實驗、團體報告、個人專題研究報告及口頭報告，整體課程非常充實。



圖1、與實驗室博士生及博後研究員進行試驗(左)、和組員建造水耕栽培系統(中)、校外參訪當地聖誕紅生產公司(右)。

4、國外研修之生活學習(課外)

因住在學校所提供的學生宿舍，室友多為國際學生，在煮飯期間有很多機會交流，從中了解不同國家的文化及傳統食物，另外，時常也會有學生在宿舍舉辦Party或是聚餐，非常建議參加看看，敞開心胸去認識不同國家的人，拓展自己的眼界。在課外之餘，我也利用時間進行獨旅，除了看到了特色的建築物，震撼的高山湖泊、好吃的美食外，也讓自己在心靈上有所成長，可以獨自解決突發事件，靈機應變能力也大大提升，並透過與在青旅遇到的一日或兩日室友聊天使社交能力增加，同時交到了一些朋友。其中，在12月為歐洲的聖誕節，放了整整約兩個禮拜的連假，我也利用時間去了捷克，瑞典北部的ABISKO看極光。Alnarp校區結合了森林，沒事時也常常在學校附近走走散步。



圖2: 聖誕夜聚餐(左)、瑞典北部Abisko獨旅(中)、挪威峽灣(右)。

5、研修之具體效益(請條列式列舉)

● 在異地獨立生活:

來到一個完全陌生的環境，在生活上所有大小事都要靠自己解決，而有時沒想到的問題也會突然出現，包含購買網路電信、交通延遲或取消、處理簽證、辦理海外帳號匯款等等。另外，瑞典的冬天白天時間非常短且天氣非常冷，有時會使人憂鬱，要找方法好好調適。

● 增加國際觀:

透過與不同國家的人交流，可以更加了解各國家的文化、歷史及現階段面臨的社會問題等等，透過彼此的討論及交流，更加了解在世界的各個角落所發生的事。

● 增進自己專業領域

在課堂上，老師們大多都只是把概略性的知識介紹給我們，因此須在課後閱讀相關文獻進行自主學習，在環境及園藝生產之水耕栽培系統的課程中，期中進行了一次申論題考試，而老師提前先把約五十個問

題先給我們，這也讓我們知道在課堂中那些地方是非常重要的。透過適當課堂輸入，課後額外吸收到最後的知識產出，可訓練出在英文論述及邏輯思維上的技巧，並且透過課堂上的討論去激發每位學生的潛力。

● 增進口說能力

因為學校的亞洲人非常少，大多都是歐洲人，所以有很多的時間及機會說英文。

6、感想與建議

非常開心有這次的機會到瑞典進行交換，雖然五個月的時間過得非常快，但我過得很充實。除了課堂上的學習，也在這當中參訪許多當地農業公司，參加了多場研討會及博士生答辯、學習新實驗技術及和不同國家的人進行合作，結束後也為自己增加了一點國際人脈並有著思維上的成長。

建議:

- 1.瑞典多以信用卡支付，可以不必換現金。盡量準備Visa 和 Mastercard各一張以防止刷卡時被擋刷。
- 2.繳交住宿費推薦使用Wise 網銀，申請不需要人口號且方便交換生之間匯款。
- 3.繳交帳單如網路費，如果公司僅提供bankgiro(需要有瑞典銀行帳戶)，可以打去問IBAN以方便匯款。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至oia@nchu.edu.tw