

中興大學食品暨應用生物學系

瑞典農業科學大學

交換心得



陳○文

交換時間:

112 學年度下學期(2023.08~2024.01)

1. 緣起:偶然的一句話，跳脫舒適圈

先前對交換學生計畫沒有任何的了解，甚至沒有想過大學四年期間會參加，直到媽媽的一句話突然打醒了我:「大學四年你做了甚麼?為何不用學生的身分探索這個世界?」自己則感同身受，了解畢業後可能就沒辦法有這種機會，再加上很多外界的壓力會阻止你走出舒適圈。

2.決定申請，到被錄取的過程

其實在申請之前，我猶豫了很久，因為如果去交換了，那就沒辦法準時畢業，而且很多事情都會被跟著影響。但是後來我還是決定把握這次難得的機會，因為不僅僅能磨練自己的英文，更可以擴展自己的世界觀，而且我覺得如果不做，我會後悔一輩子!

兩年前，我們家原本要去北歐旅遊，無奈爸爸眼睛開刀，無法坐飛機，所以只好放棄。申請交換學校的時候，我選的不是學校，而是國家，我的選擇順序依序是:瑞典、義大利威尼斯以及法國巴黎。第一志願是瑞典的原因很單純，因為我想要看極光，體驗不一樣的生活環境!

另外，特別感謝為我寫推薦信的謝昌衛教授以及周志輝教授，衷心感謝教授們的大力推薦，如此的包容及照顧學生，你們永遠是我的恩師。

3.從被錄取，到踏上旅程

送出申請後，其實一直覺得自己會上不了，因為自己的在學成績一直以來都不是很耀眼。

沒想到兩個月後，我幸運地收到了來自瑞典農業科學大學的錄取通知信，當時的我開心的不知道要說甚麼，覺得一切很奇妙，很突然，很新鮮。

收到錄取通知後才是最累的時候，不只要挑選要修的課程，更要申請瑞典的簽證。再加上瑞典駐台大使館因為沒有辦理簽證的業務，所以必須得親自飛到最近的泰國曼谷瑞典事務處辦理，等待簽證的時間也很長，有些人等了五個月都還沒收到許可信，而我又很幸運的一個禮拜就收到可以前往瑞典曼谷大使館按指紋的通知。

時間馬上就到了出國當天，在好友的歡送下走出國門，和家人一起前往遙遠的國度-瑞典。在經過十九個小時、8000 多公里的航程，我們順利的抵達瑞典。



4.開始交換旅途!

降落阿蘭達機場後，心裡感到很興奮，媽媽好奇的問我會不會害怕，我說:「比起害怕，現在心中更多的是期待!」我想會選擇瑞典，期待的東西不外乎就是極光，還有期待在未來半年所認識的朋友吧!

抵達 Uppsala，我們馬上開箱我的宿舍。打開房門，就感覺進到 IKEA 的樣品屋裡面，感覺超級舒服!我的宿舍距離學校雖然有一段距離，但是位於市中心旁，而且樓下就有一間 ICA，購物很方便!

住宿方面:

瑞典的學生宿舍是學校和房東合作的，基本上都是 Corridor，一間大概五個人，是個認識外國人的好機會!我的室友都來自不同地方，有中國、德國、奧地利以及巴西，人也都很好相處，非常親切。每次我到廚房煮飯的時候都會遇到德國室友 Mario，所以我們聊天



聊最多。有時候晚上大家會在廚房辦 Party，不然就是聚在一起喝酒玩牌，有趣的是每個人都會分享自己國家的遊戲，每次玩的遊戲都不太一樣!最幸運的是，我的中國室友是調

酒師，常常研究新的調酒配方，所以我就常常成為新配方的受試者了!

飲食方面:

瑞典因為外食主要都是 Buffet 或是速食店，價格都不斐，所以我都是去超市買回家自己煮，也讓原本從沒進過廚房的我學會做了幾道菜。

瑞典的超市很多樣，有 ICA、Coops、Willys 以及亞洲超市，

1. ICA:

是北歐連鎖的超市，東西非常多樣，價格適中，但有很多不同系列(越靠近市中心越貴)，而且偶爾會有優惠。我平常都跟朋友騎大概 20 分鐘的腳踏車到 ICA Maxi(裡面最便宜的，有點像是好事多)

2. Coops:

當地的連鎖超市，價格相對較高，東西選擇多，品質穩定，但是優惠比較少。

3. Willys:

當地連鎖超市，價格超級便宜，但是東西選擇少很多，常常會有特價品。所以如果想簡單吃或是想省錢的，可以參考看看。

4. 亞洲超市:

Asian Livs、East Asia Market、Panda Asia Market 等亞洲超市，在城裡很好找的到。

但是物以稀為貴，價格非常高!建議如果想念家鄉美食的話再買!(順帶一提，肉片在當地超

市買不到，只能去亞洲超市買)



衣著方面:

瑞典八月的天氣跟台灣秋天的天氣差不多，溫度大概 15 度到 20 度，可以穿短袖短褲出門。但是一到 10 月，天氣溫度驟降的速度非常快，騎車去上學開始需要穿著保暖外套了，甚至在十月中就下起了初雪(瑞典朋友說這次的雪來得比較早!)。最重要的鐵定是鞋子!11 月地板全部結冰之後，走在大街上就會看到大家都小心翼翼的，每一步都很謹慎，因為真的非常容易滑倒!但因為冬天會下雪，所以我出發前就先準備了一雙登山鞋，確保冬天在雪中走路腳不會濕掉。

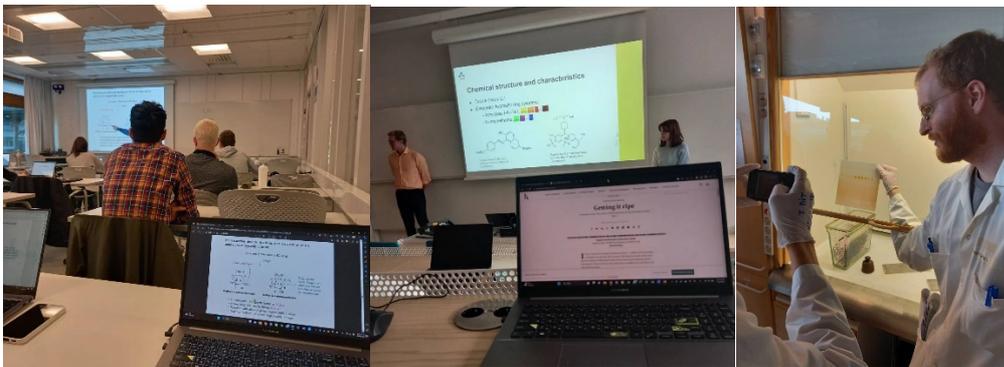
交通方面:

因為學校距離宿舍有點距離，再加上公車的票價不便宜，單程就要價 33 克郎(相當台幣 100 元)，所以在地板還沒結冰之前，我都是使用腳踏車代步。開學時有注意到有二手腳踏車市集，裡面都有不同價位的腳踏車，我買功能相對正常的腳踏車大概 1500 克郎(約台幣 4500 元)。

5.瑞典學生上課、下課後都在幹嘛？

瑞典的課程很多都是要報告的，有紙本跟口頭的，而且他們很注重口頭的報告，這讓我在準備時格外的緊張。第一門課的報告是要針對老師提出的內容，做出簡報報告，每一組報告的內容都不同，比較特別的是，教授著墨的比較是在學生報告的技巧上(他們希望報告要多看聽者，且不要照著簡報上的內容朗讀)，除非報告內容有很大的問題他才會提出來。實驗課跟在台灣上的實驗課也有點不同，瑞典的實驗課就真的是在實驗室待上一天，尤其是我們在分析食物樣本實驗的時候，從天還沒亮待到天黑，但是真的學到很多東西。

第二門課注重的就是研討會上的表現，教授每一個禮拜會給我們三篇需要閱讀的文章，我們必須在研討會前寫下自己的註解，然後在研討會時向同學報告。其中我覺得很不一樣的地方是，瑞典的學生很喜歡提出問題，而且他們會針對老師的觀點提出質疑，並講述他們自己的想法。



下課後，就是像我們印象中外國學生下課的樣子，出去草地上玩!尤其是瑞典還有一個很有名的特色 FIKA，也就是大家一起坐著喝咖啡、吃肉桂捲、聊天。而我有時候會和同學去 FIKA、去參加 Nation 的活動或是去打球。

值得一提的是瑞典的 Nation 制度，Nation 是一種類似北美兄弟會的學生組織，提供各種

不同的福利，偶爾會舉辦學生的活動，有喝酒、唱歌、吃飯、運動不同類別，可以讓我們選擇。我是加入 GH-Nation，偶爾會舉辦酒會以及舞會，也有運動社團可以參加。



以上是我的心得分享，瑞典的氣候、文化、民情與學習風氣，與台灣截然不同，對我來說相當地新鮮，是很有意思的學習體驗，也是我求學期間一件難忘的回憶。