

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	李 O 樺	學號	
性別	女	就讀本校系所	景觀學程 三年級
研修學校	瑞典農業科技大學 Swedish University of Agriculture Science	研修系所(學程)	Department of Landscape Architecture, Planning and Management
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：17003 (中興大學 112 學年度下學期學費) 學雜費：10649 (中興大學 112 學年度下學期學雜費) 住宿費：48897 (瑞典農業科技大學住宿費) 生活費：90000 (5 個月) (18000/月) 來回飛機票：42500 合計：約 200000		
國外修讀學分數	30 ects	薦送學校採認 學分數	
實際出國日期	2023/01/13	實際返國日期	2023/06/04

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

一、緣起

2022 年開始疫情漸緩，各國都開始慢慢解禁，去其他國家交換也是我一直以來認為很好的機會。趁著這個時間去其他國家交換，期許自己能夠擁有更開闊的視野，及藉此機會真正踏出舒適圈，去體驗不同地方的文化及生活。北歐國家的福利制度及生活方式聞名，距離臺灣 8000 多公里的瑞典也一直是我很好奇的國家，藉著學校交換學生計畫，我踏上了第一次前往歐洲的路。

二、研修學校簡介

瑞典農業科學大學（瑞典語：Sveriges Lantbruksuniversitet，縮寫為「SLU」），成立於 1977 年。校園坐落於瑞典的不同區域，其總部位於 Uppsala 的 Ultuna 校區，其餘分別為位於 Lomma 的 Alnarp 校區，還有 Umeå 和 Skar 校區。瑞典農業科學大學設有四個學院分別為景觀規劃、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。SLU 不僅是北歐農業科學的重要學校，同時為北歐 NOVA 聯盟的成員之一，2022 QS Ranking 中的農業與森林項目中也排名第三。

我此次前往交換的是 Alnarp 校區，位於馬爾默(Malmö)旁邊的城鎮 Lomma，這個校區主要是以景觀規劃、農業、園藝及林業相關課程為主，學校裡面也有自己的農場 Alnarp farm 和公園 Alnarpsparken，相關教學資源很多！



▲ SLU SLOTTET



▲ ALNARSPARKEN

三、國外研修之課程學習(課內)

首先，瑞典的教學制度和台灣截然不同，台灣的一個學期瑞典分為兩個學期，而每個學期必須修滿 15 學分的課，若為交換學生，一學期需修習一堂 15 學分的課或兩堂 7.5 學分的，兩學期共 30 學分。整個學期約一個半月至兩個半月的時間，皆修習同一課程。我這次總共修習兩門課程分別為氣候變遷(Climat change: Landscape in transition)(15ects)和都市農業與社會變遷(Urban agriculture and social interaction)(15ects)。

在這裡的課程由於集中上課，能以較連貫性的方式接收不同的知識，在兩門課中皆會有校外實際參訪體驗的活動、和不同的人合作及從各個角度去面對問題。第一門課中，比較特別的是我們是學士班及碩士班一起授課，在期末報告的時候就可以聽到不同年級的人一起交流想法和意見相當有趣，此外，課堂中每天皆有需閱讀料及隔天的討論問題，更容易掌握重點及學習方向。第二門課相對於第一門課人數較少，也更容易可以和同學及老師互動，這們所著重的主題為都市農業，我們也實際到馬爾默(Malmö)參訪許多都市農園，在課堂中，除了有不同各式各樣的人(政府相關人員、教授、農場主理人等等)來授課外，也從不同方面(社會面、生物科技面、知識面等等)來切入都市農業，其中我們也有和義大利學校一起合作完成一個專題討論並在瑞典親自碰面前往農場體驗並發表，是令我印象深刻的體驗。



▲ 校外教學



▲ 和義大利學校合作



▲ 都市農園參訪

四、國外研修之生活學習(課外)

在瑞典，不得不提到的活動就是 Fika (在瑞典語中的大致意思是一起喝咖啡，吃甜點聊天的休憩時刻。)在課堂講座和活動中都經常會有 Fika，這是在瑞典文化里根深蒂固的活動，除了課業及工作外，休閒也是相當重要的一部分。Alnarp 校區的學生會 AFK 時常舉辦活動，像是派對等等，雖然不是很習慣的場合，但是參加過後會發現其實很有趣！另外，剛好這次交換申請的住宿屬於學校較多人的宿舍，且多為交換生，因此時常會有活動舉辦在我們這邊，像是在第一學期結束時就有兩個法國室友為大家準備法式晚餐，讓我更認識不同國家的文化。

四月初是復活節連假，趁著這段期間也去了瑞士以及和室友一起去瑞典北部走走看看。連假後，北歐也開始慢慢邁入春天，不再下雪、地上的花花草草也開始綻放，時常會在學校的公園裡繞繞、野餐聊天或是去走路約三十分鐘的海邊走走都相當愜意舒適。



▲ 法式晚餐

▲ 瑞士滑翔傘體驗

▲ 瑞典北部之旅

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

□ 增進語言能力

這部份真的會有顯著的成長，在和時常使用英語或是母語是英語的人們交流，會更加知道慣用的詞彙及用法是什麼，這些都是在參考書上很難學到的！課堂也是英語授課，在日日接觸及閱讀英語的環境中，更讓自己能放膽說英文。此外，大部分瑞典人的英文都很好，因此就算是在外活動時也都能溝通清楚。

□ 加強自己專業領域的理解

在這個校區大部分學生都是景觀專業，以及圖書館也有許多資源，在學期末耶都可以看到許多的作品，讓我對於自己的主修也有更多不同的理解及想法。

□ 獨立解決問題之能力

出門在外，一切事務皆須有自己全權處理，並且國外和台灣有許多生活習慣和生活用品都不相同，也都需要去理解和學習，這也讓我能夠更加獨立並成長。

□ 開拓視野

SLU 的外國留學生相當多，能夠了解到許多不同國家的活動、生活習慣等等，也可以和大家分享台灣的文化相當有趣。這一趟旅程下來也發現自己看到及獲得許多過去不曾想像過的事物和寶貴經驗，讓我的眼界也更加開闊。

六、感想與建議

很感謝學校有提供這樣的機會讓學生可以去國外交流！交換生的生活是以前的我從來沒有想過的，抱著興奮和緊張的心上了這趟旅程，一路下來真的覺得一切就像一場夢，這五個月的期間真的受益良多，除了在課堂上學習到了很多不同的知識，也有更多是心理上的改變，讓我不再畏懼很多事情。在國外遇到的朋友、老師也都很好，讓我更快的能夠適應完全不同的生活。

給想去瑞典交換的同學一些小建議：

- 要盡快辦理簽證！瑞典方面需要一些時間來處理簽證，又因為學校大部分都在同一段時間發放入學許可，因此在拿到許可就要趕快去申請。從 2022 開始，因為瑞典的新政策，台灣的瑞典辦事處已不受理辦理簽證，因此需親自前往曼谷或其他國家的大使館辦理。
- 在瑞典大部分都是使用信用卡支付，可以備個一兩張信用卡會比較保險！
- 自動化的比例很高！很多超市也都是採用自助結帳，發票不要收起來，記得拿在手上，要刷發票最下面的條碼才能出去(大部分有自助結帳的都要刷)

祝所有要去瑞典交換的同學一切順利，並且能夠享受在瑞典的生活！

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw