

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

| | | | |
|-----------------|--|-------------------------|--------------|
| 姓名 | 劉 0 宜 | 學號 | |
| 性別 | 女 | 就讀本校系所 | 動物科學系(所) 四年級 |
| 研修學校 | 瑞典農業科技大學 | 研修系所(學程) | 動物科學 |
| 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) | 無 |
| 實際花費金額 (新台幣) | 學費：17000 (中興) 雜費：10000 (中興) 住宿費：14000/月，5 個月共 70000 生活費：12000/月，5 個月共 60000 來回飛機票：40200 合計：含學雜費約 20 萬 | | |
| 國外修讀學分數 | 30 ects | 薦送學校採認學分數 | |
| 實際出國日期 | 2022. 01. 16 | 實際返國日期 | 2022. 06. 15 |

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

自幼就對世界各地的文化、生活十分感興趣。進入大學後，心中也一直有想要出國到處看看的想法，除了增廣見聞、加強語言能力等，更多的是想在求學階段的最後給自己一個跳脫舒適圈、瞭解自己的機會。

2、研修學校簡介

瑞典農業科學大學(Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU) 共有 4 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。校區也分布於瑞典各地，我交換的是位於 Uppsala 的 Campus Ultuna，SLU 的主校區，除此之外還有北邊的 Umeå 校區、Skara 校區及最南端的 Alnarp 校區。該校不僅是北歐農業科學的研究重鎮，同時為北歐 NOVA 聯盟的成員之一，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)

瑞典的課程規劃與台灣很不同，一個學期分為 4 個 period，課程的學分及時間都不盡相同，我修了兩門 15 ects 的課程，一堂為期兩個月。課程時間不會到非常多，且不是每堂課都同位老師，而是每個不同專業領域的教授來講課，每天大約 2-3 小時。課程中有很多的團體討論、個人作業及口頭報告等，因此會需要投入大量的時間查找資料、研讀論文，整堂課程十分充實。除此之外，課程也有安排農場及實驗室的參訪，能夠接觸到更多不同的領域。在上課時，能夠感受到每位教授都十分在乎學生的發問、想法及反饋，能體悟到何為教學相長。



- 上課剪影



- 校園一隅

4、 國外研修之生活學習(課外)

在課程之餘，我花了許多時間在旅遊上，到了很多不同的國家，遇到很多有趣的人、事、物，每個地方的文化、建築、飲食、地理種種都讓我驚艷不已。一直都知道世界之大，但真的看過一角才有了一些體悟。當我在瑞典的閒暇之餘，常到戶外走走，宿舍後方就是一片森林，而離校區不遠的地方也有一座有步道環繞的湖。從自然中看到氣候一點一滴的轉變，雪逐漸消融，樹冒了新芽，動物逐漸開始活動，我認為這是在台灣比較難感受到的。



- 佛羅倫斯夕陽



- Uppsala 市景

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 增進外語能力：瑞典幾乎每個人的英文能力都非常好，完全沒有遇到無法溝通的情況。半年下來不論聽說讀寫方面都有明顯進步，且更有勇氣開口跟人說話。
- 獨立自主：踏出舒適圈到陌生的環境，多數時間都是自己一個人，學會與自己獨處。大小事情都須自己處理，更懂個如何分配時間。
- 文化的探索與交流：室友及同學們都來自不同的國家（但大多數是歐洲人），與大家互相交流飲食文化，閒聊之餘也能認識各個國家的國情、文化或政治狀況等，非常有趣。

6、 感想與建議

給要去瑞典交換的同學一些建議：

- 1) 不用換瑞典克朗，基本上都是用信用卡或電子支付，且瑞典很多地方是不收現金的。
- 2) 簽證盡早處理，注意要修 **30ects** 才能辦學生簽。
- 3) 歐洲插頭有分兩種，瑞典是比較大的，義大利是小的，英國則是完全不同於歐規插頭，有出去玩打算的可以稍微留意。
- 4) 需要台灣網域的話，中興大學有 VPN 可以使用，查詢論文也很方便。

能出國交換是個非常珍貴的經驗，希望未來要去的同學也都能順利平安的交換，好好珍惜交換的時間。最後，非常感謝中興大學及國際處的每位職員和工讀生，讓我能有這個難得的機會！

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw