

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫  
心得報告

姓名	毛 O 驊	學號	
性別	女	就讀本校系所	農經學程 系(所) 三年級
研修學校	瑞典農業科技大學	研修系所(學程)	應用經濟、農業經濟
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: 中興大學學費 學雜費: 中興大學學雜費 住宿費: 約 15000 台幣/月, 加上暑假費用(宿舍保留), 兩學期下來花費約有 18 萬台幣 (大陸交換-宿舍類別: <input type="checkbox"/> 一般生宿舍 <input type="checkbox"/> 外國學生宿舍) 生活費: 10000~20000 台幣/月, 浮動滿大的 來回飛機票: 來回票約 34000 台幣, 因我交換中途有回台灣, 花費更多 合計: 兩學期下來約 40 萬台幣。		
國外修讀學分數	12	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2019.01.13	實際返國日期	2019.12.21

心得內容(1000-1500字, 請附照片1~3張, 至少含上課照片1張)

**瑞典農業科技大學, 交換時間:**

107學年度第二學期(2019.01~2019.06), 108學年度第一學期(2019.09~2020.01)

**1 緣起**

從小就嚮往歐美地區的生活, 但也僅此而已; 夢開始的地方, 則源自哥哥與我的打賭。2年前, 他因腿部動刀, 在家休養兩個月。父母上班忙碌, 家中只有我能照顧他。我們兄妹倆很久沒這麼長時間相處了, 也因此機會, 無話不談。哥哥在商工作, 就算是請假, 仍時不時要與同事視訊會議, 他也會與我分享工作的部分內容、與同事間的相處, 讓我十分羨慕。

有一天, 哥哥問我: 「妹, 妳對交換學生了解多少? 要不要試試看?」我從沒想過交換學生這個選項, 以前一直以為, 要出國=留學, 並且申請只要半年前關注就好了。沒想到, 校內申請竟然一年前就要準備! 「我們來打個賭吧。要是妳春季班申請過關了, 交換期間的生活費我全包。」哥哥賭我不會過, 而我為了達成目標, 卯起來全力以赴。我的出國學習夢, 也因此啟航。

**2 研修學校簡介**

瑞典農業科學大學(瑞典語: Sveriges Lantbruksuniversitet)(SLU) 設有四個學院: 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。該校也是北歐NOVA七校聯盟的成員之一。

瑞典農業科技大學的主校區位於烏普薩拉, 烏普薩拉是瑞典第四大城(1.斯德哥爾摩、2.哥德堡、3.馬爾摩), 人口約18萬, 距離斯德哥爾摩北方約70公里, 是瑞典的文化及學術重鎮之一。



### 3 國外研修之課程學習(課內)

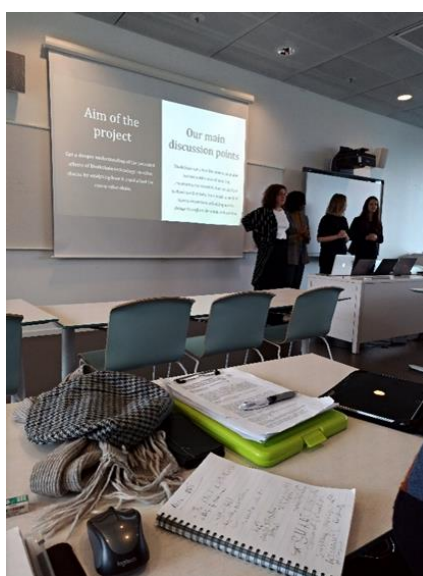
學校的選課模式：一學期分四個階段(Period)，以兩階段合一作為選課時期，常以第一階段(first period)或第二階段(second period)區分，各為期兩個月。在交換的一年期間，我分別選修了四門的課程：生物經濟與價值鏈、食品安全與食品系統、研究的背景與過程:理論與方法、自然資源治理。

第一堂課讓我十分頭痛，當初太天真了，覺得課程豐富可以學到很多。然而現實是，課程過於忙碌：在兩個月的時間內，我需要完成兩份團體分組報告、三份作業、期末考以及每週四天滿檔的課程，幾乎沒甚麼休閒時間。第二堂課就輕鬆多了，每週三天的課程、每週一次的小組討論會及期末考，還因為小組討論會而認識好多新朋友，跟好多人說過話，是相當愉快的體驗。

此外，除了作為交換學生，我更是興大的碩士生，對我來說論文是非常重要的，所以暑假期間我選擇返回台灣與我的指導教授討論論文，而沒有留在瑞典體驗暑假生活。7、8月是瑞典氣候最好的時期，氣溫適中，非常適合出門度假。希望以後還有機會可以到瑞典玩。

第三堂課是關於做研究、論文撰寫的教學課程，在這裡體驗到與台灣完全不同的教學方法，課堂鼓勵我們要發表自己的看法，不管是寫作業、上台報告、小組討論，大大小小的問題都要我們自己想答案，不會告訴我們正確答案是甚麼。

第四堂課是關於自然資源治理的課程，學到很多環境保護、資源回收再利用、瀕危動物保育、人類與自然和諧相處等的制度與概念。這堂課是偏向森林系類的課程，與我在興大所學的專業差距較大，一開始學習過程有點吃力，幸好有結識不錯的同學們願意陪我在圖書館奮鬥、不吝嗇分享她們的學習方法，太感謝了！



### 4 國外研修之生活學習(課外)

在飲食方面，以超市採購食材、自行烹煮為主。這裡吃外食的價格高昂，是因為服務費。只要涉及到需要「人」為你服務的，都不會便宜。以下是我常去光臨的超市：

(1) ICA：是北歐連鎖型的超市，但它的系統也分成很多種，定價也不相同，通常越小家、越接近市中心的ICA價格比較高，食品品質都挺好的。可惜的是，ICA多數折扣都是會員價(交換生沒人口號，無法辦會員)。另外，大部份的ICA都設有郵局的功能，可以在ICA收發郵件、包裹。

(2) Coop：也是當地的連鎖型超市，在IKEA附近、中央車站附近的分店規模較大。品質都滿穩定的，值得一提的是，特價品通常不需要會員！

(3) 亞洲超市：Asian Livs、East Asia Market，都在中央車站附近，價位一般比台灣高二倍以上，但也是難得能買得到家鄉味的地方，我很常在這裡買泡麵與火鍋肉片呢。





### 3 國外研修之生活學習(課外) (cont'd)

在衣著方面，因為瑞典接近北極圈、屬於永夜永晝國度，氣溫變化大，加上入冬後夜長晝短、下雪，氣溫會低於零度、甚至到零下20度，保暖衣物非常重要，如毛帽、手套、圍巾、羽絨衣等。



在交通方面，通勤費是相當昂貴的。單程公車票要價25 SEK(約85台幣)，就算是學生票月卡，也要580 SEK(近2000台幣)，計程車更是因“每秒1 SEK”而讓人敬而遠之。近期獲悉，自2020年1月起，瑞典公車(UL)與鐵路(SL)票價全面調漲，天呀！為了節省通勤費用，我購入一台二手自行車作為代步工具。切記，下雪天騎車要謹慎小心，避免打滑，避免摔車受傷。



在住宿方面，學校宿舍有corridor和公寓兩種形式。corridor大部分為公用的廚房及私人的衛浴，優點是可以體驗國際化的日常生活，認識各地來的學生及參與不少活動(如party)，缺點是樓友的衛生習慣不同、活動的舉行可能造成干擾。公寓為獨立的房屋，有自己的廚房及衛浴，公寓所包含的房間數從1房至5房不等。我是被分配到一棟corridor，有8個室友，主要是瑞典人，他們脾氣很好，喜歡聊天，對我非常親切。除了更加熟悉對瑞典的文化習俗，對於加強英語口說也是獲益良多。

### 4 研修之具體效益(請條列式列舉)

(1) 自由的學風、彈性的學習 - 在上述“國外課程之研修學習”我有提及，這裡的學習模式是倡導學生自己去思考並發表自己的意見，非常重視學生們獨立思考與理解的過程，遠勝過於接收單一的標準答案。我認為這與「一萬個人眼裡就有一萬個哈姆雷特。」有異曲同工之妙。這讓我既驚訝又羨慕，這裡的自由學風，給予學生很大的自我探索與成長的空間，能夠培養屬於自己的創新思考能力。舉世聞名的諾貝爾獎便是在瑞典發展的，總部位於斯德哥爾摩。

(2) 友善的英語練習環境 - 瑞典是瑞典語與英語兼有的雙語國家，課程會有全英語課程、當地人英語程度也相當優秀，溝通無礙。當地人的包容性也很高，所以不用怕自己英語很破，放寬心去與人對話、加強英語能力吧！

(3) 國際交流、拓展視野 - 瑞典的氣候、文化、民情與學習風氣，與台灣截然不同，交換過程會拓展自己的眼界，接受很多新事物新觀念，讓自己更加成長，並將經驗帶回台灣，與校內學弟妹分享。

## 5 其他感想與建議

關於其他感想與建議，列舉如下：

(1)收到瑞典農業科技大學的錄取通知信之後，我認為是最重要且辛苦的步驟：申請長期簽證。瑞典在台灣沒有協辦，通通得靠自己，需自行上瑞典移民局的網站依照流程填寫申請。除此之外，台灣在瑞典也沒有大使館，一律由曼谷移民局代理，所以還得自行寫信與曼谷聯繫。從申請到收到簽證，要一兩個月。所以學弟妹申請時要留意下時間喔！

(2)因為是交換生，簽證不滿一年、沒辦法擁有人口號(Personal number)，會有很多不便之處，舉凡加入商店會員、線上結帳、網購簽收等，全都需要人口號。此外，當地流行一種Swish的便利付款方式(類似支付寶)，沒有人口號，就無法使用。

(3)當地流行信用卡付款，很少用到現金

(4)國際學生證在當地無法使用。瑞典只承認瑞典學校的學生證。近來瑞典交通查票比較嚴，若是你買了學生票、但你沒有辦當地的學生證(以SLU來說，要付費加入學生會，才能拿到學生證)，一旦被查到，那罰款金額是很高的。

(5)歐洲沒有寒假，而是聖誕節連假。以SLU來說，聖誕節連假後課程極少(可彈性參與)或沒有，主要課程在聖誕節之前就結束了。所以課程時間是春季班相對較多，秋季班較少。

以上是我的心得分享，非常慶幸可以在一個國家待兩個學期，能夠體驗到瑞典的一年四季，感覺學習與生活的體驗更加完整了。歡迎學弟妹們來瑞典做交換學生。

最後的最後，謝謝中興大學提供我這個機會到瑞典做交換學生，獲得如此寶貴的經驗，這對我來說意義非凡。我會更加努力精進自己的，衷心感謝！

\* 請於返國二個月內將本報告上傳至Google Classroom文件繳交區。