

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	林 0 汝	學號	
性別	女	就讀本校系所	植病所 三年級
研修學校	瑞典農業科技大學	研修系所(學程)	植物病理系
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：15000(中興學費) 學雜費：0 住宿費：15000/月 (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：15000/月 來回飛機票：30000 合計：200000		
國外修讀學分數	30 ects	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2019/08/24	實際返國日期	2020/01/15

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張，至少含上課照片 1 張)

一、緣起

碩士應該是我人生最後一個讀書階段，想在踏入職場前給自己一個不同體驗，從以前就對交換學生非常有興趣，所以決定試著申請。對以前的我來說瑞典只是一個遙遠的國家，對他的文化都不了解，但非常想要體驗北歐的生活，也想了解社會福利好的國家，生活上與其他國家有什麼差異，瑞典農業科技大學是一所以農業為主的學校，對於農學院的我來說，是再好不過的選擇。

二、研修學校簡介

瑞典農業科技大學(瑞典語：Sveriges Lantbruksuniversitet)(SLU)為瑞典第一的農業大學，在全球大學排名為前三百名，且為北歐農業科學研究重鎮，不僅如此，瑞典農業科技大學也是北歐 NOVA 聯盟的成員之一，為聯盟中最重要的農學大學。總共分為四個校區，總部位在 Uppsala 的 Ultuna，瑞典農業科學大學設有四個學院：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。

三、國外研修之課程學習(課內)

瑞典的課程與台灣不同，將一學期分為四階段，依照學分數不同，時間的長度也不同。交換的這半年我總共選修了兩堂課，分別為 Plant Pathology 及 Plant-Microbe interactions，各 15 學分，課程則是前半學期上第一堂，後半學期第二堂，因此能專心投入在同一門課程中。而選修的課程是與我在台灣所學相似，因此對於上課較能適應，雖然半學期只需要上一堂課，但每天都有課程，且一堂課包含上課、實驗、文章選讀及討論，課程結束前也必須寫出一篇有興趣或老師指定題目的文章及海報，因此真的需要投入許多時間，且與台灣較不同，課程中我有許多時間是自習的，閱讀老師給的文章或寫自己的報告，因此就算只是修一堂課也非常充實。上課中老師會非常重視學生反應，同學們都很常發言及提問，此外也常分成小組討論，上課模式與台灣較不同。

四、國外研修之生活學習(課外)

瑞典的生活十分愜意，街上的商店大該晚上八點多就關門了，但晚上有許多酒吧營業，尤其是周五夜晚幾乎大家都會出來聚會，特別熱鬧。在 Uppsala 則有學生組成的 Nation，我也

參加了其中一個，只要成為某個 Nation 的會員，其餘的 Nation 都能進入，Nation 會舉辦許多活動可以參加。

課外有空閒時間，我會與朋友去旅遊，到瑞典其他城市或歐洲其他國家，歐洲國家旅行也非常方便，機票也不貴。尤其是遇到了聖誕假期，與朋友旅行了三個國家，非常值得。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 增進外語能力

瑞典是一個非常適合外國人生活的地方，瑞典人英文極好，因此不用擔心溝通困難，課堂也都是英語授課，可以增加口說及聽力。

- 體驗不同教學方式

這次交換我感到印象深刻的是與台灣不同的教學方式，老師們講課的時間相較之下較短，大多都是透過老師給的文章自行閱讀來學習，或者與同學的小組討論，增加許多自己思考的時間，相對來說雖然上課時間短，課外所花費的時間就較長。

- 適應不同文化

交換過程不論是室友或是同學，常常遇到來自不同國家的人，學習與外國人交朋友也是很重要的經驗，不同地區的人對於話題或感興趣的東西，甚至說話的感覺都不一樣。

- 學習與自己獨處

交換過程的生活大多都是自己一個人，如何利用時間也是很重要的一環，此外任何問題都必須自己解決，也能讓自己獨立處理事物的能力提升。

六、感想與建議

交換的半年一下子就過了，從一開始想回台灣，到後來捨不得離開，非常矛盾的心情，但在瑞典的生活很愜意，也在那邊交到了許多台灣朋友，這會是非常美好的回憶。在學校上課時，總感嘆自己英文不好，看著同學主動來跟我講話，卻沒辦法回答得很流利而自責，但到後來漸漸上手，也結交了一些朋友。常說出國能增廣見聞，這趟旅程也有許多讓我驚奇的地方，遇到許多歐洲國家的同學，他們通常能講兩種以上的語言，英文也非常流利，再度感受到自己還有很大的空間需要努力。時光飛逝，如果有機會能去交換，一定要好好規劃時間，盡情享受在國外的日子，千萬別浪費。



-下雪的上學路



-秋天宿舍旁



-天氣好的 SLU 校園



-與芬蘭大學的視訊課



-Uppsala 的台灣人聚會

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