

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：瑞典皇家理工赴外交換計畫報告書

出國期間：2023/08/17 至 2024/02/06

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學航空太空學系

職稱：碩士學生

姓名：陳詩鎧

中華民國 113 年 3 月 24 日

中文摘要

本文將介紹我前往瑞典的瑞典皇家理工學院（KTH）進行交換的相關資訊，包括出國前的準備、抵達後的生活安排、選課資訊以及我的經驗分享和建議等內容。文章將首先闡述我的學習目標，然後介紹如何申請簽證以及在台灣時需要做的準備工作。接下來將分享在瑞典的生活，涉及瑞典的交通方式和情況、飲食、住宿問題，以及關於瑞典教育體系和 KTH 課程的內容。最後，我將分享我的交換經驗，並給未來計劃前往瑞典皇家理工學院的同學一些建議和注意事項。

Abstract

This article will introduce my brief experience of my exchange program in KTH Royal Institute of Technology, which is the famous university both in Sweden and in Europe. In this content, the purpose will be illustrated firstly to show my motivation and intention of studying in the KTH. The important information before boarding to Sweden are also subscribe in the first section. For instance, this part would introduce the detail of applying for the resident permit of Sweden and what to do before boarding, including PCR test and purchasing cheaper flight ticket.

In the second section, 4 parts of information after landing would be conducted, such as booking resident card, transportation, accommodations and food. Take transportation for an example, this part will help students to deal with the complicated transportation problem in Stockholm city, including how to get to the city as soon as they arrive in airport and exhaustive course information that I attended in the KTH. In the last section, I would share some feedbacks about living in the Stockholm and provide some subtle suggestions about how to be acquainting with the Swedish life and what to do when traveling to other Europe country, such as self-protection and prevent from robbery and burglary.

目次

1.目的-----	P.4
2.交換過程-----	P.4
2.1 簽證-----	P.4
2.2 宿舍-----	P.4
2.3 選課-----	P.4
2.4 交通-----	P.4
2.5 學校生活-----	P.5
2.6 學期間旅行-----	P.5
3.心得-----	P.6
附錄照片-----	P.6

1.目的

瑞典皇家理工學院坐落於首都斯德哥爾摩，享有便利的大眾交通和良好的治安。瑞典作為北歐五國中地理位置最便利、物價最低的地區之一。在交換期間，除了學校提供多元化的課程選擇外，還能與來自世界各地的優秀學生相互學習、文化交流。除了提升外語能力和軟實力，學校課程的難度也相對較高，充滿挑戰。在校園生活之外，會有許多時間出國旅遊，結交世界各地的朋友，面對解決各種生活問題，這將促使內外在此的成長。本文將透過不同的分享角度，為考慮或計劃前往瑞典的讀者提供參考。

2.交換過程

2.1 簽證：由於目前台灣沒有瑞典簽證的辦事處，需要到鄰近國家辦理。因此，在確認被瑞典皇

家理工學院錄取後，我在四月份開始了線上簽證的申請程序。接著，在五月份“親自”前往泰國曼谷辦理簽證，帶著相關文件(acceptance letter)入境瑞典，並預約移民局拍攝證件照片及留取指紋。大約一周後，我就能收到郵寄的居留證。簽證辦理的詳細流程可以在網路上找到詳細的分享，但需要特別注意辦理期間的時程，網路上時辰不一，快則一週慢則好幾個月。

2.2 宿舍：在收到學校的錄取通知後，會依序上學校網站填寫選課以及住宿之志願。按造往年的經驗，交換生都會保證住宿，然而在我們這一梯次學校的政策改變，導致我並沒被抽中學校宿舍，只能冒險先訂了十天的 Airbnb，抵達瑞典後再去當地找住宿處，幸好有幸運的找到善良的房東願意收留。

2.3 選課：選課流程只需按照學校提供的時程進行。然而，瑞典的學制與台灣有所不同，在一個學期中會分成兩個期間，因此第一階段選課是針對第一個期間的課程進行。課程的選擇在開學後仍可與校方及授課老師聯繫進行加選、退選。課程的學分介於 3 至 7.5 學分不等，7.5 學分的課程一周約有 6 堂上課時間，需要投入較多的時間。此外，課堂每周上課時間和教室可能都會有所不同，因此需要注意所選課程是否存在時間衝突的情況。(小撇步：若是想旅遊的學生，可以嘗試將課集中在同一個 period)

2.4 交通：在台灣時，你可以先下載好 SJ 和 SL 兩款應用程式。SJ 類似於瑞典的台鐵，而 SL 則是瑞典的捷運系統。在 SL 方面，單程票價為 39 瑞典克朗（學生票為 26 瑞典克朗），購

買一次單程票後，在 75 分鐘內可無限搭乘 SL 所有交通工具，包括捷運、公車、輕軌和部分渡輪。因此，到了瑞典後，購買月票會比較划算（一般月票 970 瑞典克朗，學生月票 650 瑞典克朗）。不過，剛到瑞典時不建議購買學生月票，因為學生證需要等學校確認選課後才會發放。在還沒拿到學生證的期間，可以考慮購買周票，SL 應用程式裡有詳細介紹。

至於從 Arlanda 機場到市區的交通方式，有三種選擇：Arlanda Express、Commuter Rail 和搭地鐵轉公車。Arlanda Express 較快速，20 分鐘內即可到達市區，但票價較高（一般票 299 瑞典克朗，學生票 145 瑞典克朗）。Commuter Rail 是 SL 系統的一部分，但因為是機場線，需要支付 120 瑞典克朗的車資，搭乘時間約為 30 至 40 分鐘。免費的方式是從 T-centralen 站搭乘 commuter rail 至 Marsta，再到那站轉乘機場接駁巴士，可以利用 SL 卡免費搭乘，搭乘時間約為一小時。這三種交通方式都會抵達斯德哥爾摩車站（T-Centralen station）。

2.5 學校生活：KTH 瑞典皇家理工：學校位在瑞典的首都斯德哥爾摩，是一間古老的學校，為北歐理工排名第一的學校。主校區校園十分開放，有塊大草皮以及森林，夏天時可以看到很多人午餐時間在外面野餐，周邊的大眾運輸也極為便利。在開學期間，學生會 THS 會主辦各式各樣的活動，例如校園導覽、大地遊戲、溜冰體驗、迎新派對、新生晚宴等，讓學生有機會快速認識學校以及結交許多新朋友。

本學期我修了四堂課分別是：Matlab、Fundamental of Flight、Swedish culture and society、English for employment，瑞典皇家理工的大學部的課都是以瑞典文來教學，碩班的課是以英文來教學。

2.6 學期間旅行：在學期中偶爾會有長達一周的假期，如果剛好期末考試在假期前完成，那麼就可以充分利用這段時間出國旅遊。我自己在 period 1 就完成了所有 30 學分的課程，因此在 period 2 有更多的時間可以安排旅行。這半年我造訪了 21 個國家，歐洲內的廉價航空十分便宜，可以多利用 Google Flight 或 Skyscanner 來搜尋便宜機票，藉著人生難得能在歐洲生活的這段時間來深入認識不同的國家。

3.心得：

在這半年內達成了以前從來沒辦法想像的夢，感謝成大提供如此機會，也感謝爸媽願意讓我

有這個機會去國外看看。這半年去了 21 個國家，認識了好多來自世界各地的朋友，認識了不同領域的人才，也更認識了自己。了解世界上文化的差異、台灣在國際的定位以及自身的優缺點。很高興自己在工作前有這個機會可以出來走走，打開眼界讓自己未來有更多選擇的空間。所有接下來要出發的學弟妹，勇敢的踏出舒適圈吧！一定會收穫滿滿的～

附錄(學生請附上其參加會議或活動之出席照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)

