

# 國立成功大學

## 高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112 學年第 1 學期赴瑞典皇家理工學院 ( KTH Royal Institute of Technology ) 出國報告書

出國期間:2023/08/16 - 2024/01/29

經費來源:高教深耕計畫

單位：國立成功大學航空太空工程學系

職稱：學士

姓名：柯漢廷 (KO, HAN-TING)

中華民國 113 年 2 月 17 日

## 摘要

此報告書描述了我在瑞典皇家理工學院交換的學習生活以及交換過程中所遇到有趣的人事。首先會說明選擇到瑞典學習的原因以及對交換生活的期待，之後內容會分成行前準備，包含簽證申請、信用卡、機票等，以及到瑞典後學習課程內容、與台灣的學習環境差異，還有最重要的飲食、穿著、住宿、交通來做分享。最後提供在瑞典生活的實質建議，希望能提供往後交換生一個參考。這半年的交換生活交到了許多外國朋友、體驗異國文化、提升了我的世界觀，是我人生中最勇敢且正確的決定，有興趣的朋友請繼續看下去，跟著我一起到瑞典交換吧。

## Abstract

This report details my experience as an exchange student at the KTH Royal Institute of Technology in Sweden, highlighting the people and interesting encounters that enriched my time there. First, I will explain the reasons for choosing to study in Sweden and the expectation as an exchange student. Following that, the content covers the pre-departure preparations for studying abroad, including aspects such as visa application, credit cards, and the flight arrangement. Moreover, I would share my academic experience at KTH and the difference in learning between Sweden and Taiwan, along with the most important things—daily essentials, what to eat, wear, and where to stay. At the end of the report, I will offer the practical advice for the future exchange student, aiming to provide a helpful reference for living in Sweden. During this half-year exchange, I made international friends, immersed myself in foreign cultures, and broaden my global perspectives. I would say that this is the bravest, best, and right choice I have ever made. For those interested, please continue reading and join me on this exciting journey of studying in Sweden!

## 目錄

|               |   |
|---------------|---|
| 交換目的 .....    | 4 |
| 交換過程 .....    | 4 |
| ▶ 行前準備 .....  | 4 |
| — 簽證 .....    | 4 |
| — 信用卡 .....   | 4 |
| — 機票 .....    | 4 |
| ▶ 課程 .....    | 5 |
| ▶ 日常生活 .....  | 5 |
| 🍴 飲食 .....    | 5 |
| 👚 穿著 .....    | 5 |
| 🏠 住宿 .....    | 6 |
| 🚗 交通 .....    | 6 |
| 心得及建議事項 ..... | 7 |
| 附錄 .....      | 8 |

## 交換目的

這次交換學校是瑞典皇家理工學院，之所以選擇它是因為學校是前百的學校，擁有一定的實力，想要在此學習理工更專業的知識。瑞典位於北歐，與台灣的氣候、文化都不盡相同，我想要走出自己台灣到遙遠的北歐，體驗與台灣完全不一樣的學習環境。再者，未來的研究所想要於國外就讀，想藉著這次的交換機會去看看北歐的教育環境，並了解學習環境是否適合與喜歡。最後，在交換期間利用空閒的時間遊歷歐洲各國，增廣自己的所見所聞。

## 交換過程

### ▶ 行前準備

#### — 簽證

拿到了瑞典學校的錄取文件後，需要到瑞典的移民局線上申請文件，一般來說收到申請回覆的時間大約一個月，也有人幾個月才收到，可能會有出國前還拿不到簽證的困境，建議一收到錄取文件就馬上辦理會比較好。申請瑞典的學生簽證步驟在這個網站上有詳細說明：<https://www.willstudy.tw/sweden-residence-permit/>，比較需要注意的是2023秋季的學生收到移民局的通知後，需要親自到泰國出示護照才能順利拿到簽證，往後的交換生請注意政策是否一樣或有沒有改變。

#### — 信用卡

在瑞典消費絕大部分都可以使用信用卡來做支付，建議出國前辦理兩到三張的回饋比較多的信用卡或簽帳卡，並且綁定在手機上，買東西的時候只需要把手機拿出來就完成付款，省去了拿錢找錢的麻煩。我自己是辦理永豐的多幣簽帳卡，這張卡的好處是可以買瑞典幣以及歐元，消費的時候直接刷瑞典幣，回饋也比其他家銀行多，建議可以考慮此卡片。

#### — 機票

前往瑞典的日期可以訂在課程開始的一、兩個禮拜前，提早去適應在瑞典的生活，離開的日期可以訂在課程結束後的兩個禮拜內（課程結束後可以出國旅遊！），台灣並沒有直飛瑞典的航班，至少需要轉機一次，有許多航空公司可以選擇，例如阿聯酋跟土耳其航空，我是購買阿聯酋航空，價格相對便宜還有學生方案可以選擇，飛瑞典中途會在杜拜轉機，可以順便欣賞一下杜拜機場的繁華。

## ▶ 課程

瑞典的學期比較特別，台灣的一個學期等於瑞典的兩個period，一個period 的時間大概為一個半月，採取比較密集的方式，一個禮拜會有5、6堂課是很正常的，如果一個period 修了3門課，可能會有撞課的現象，撞課在瑞典是可以被接受的，只要學生自己能處理好就好。瑞典學分是採取ECTS，一個ECTS大約是0.5個台灣的學分。選課的部分，收到錄取通知後，幾個禮拜後會收到KTH寄的選課通知，可以選擇自己系所的課程也可以選擇語言的課程，瑞典語、英文等等。交換期間選了三門7.5 ECTS的課，分別是English for Employment，這堂課會學習如何寫英文履歷、如何與資方薪資協商等等，第二門課是Sustainable Vehicle Design，這堂課會探討交通工具與環境的關係，利用MATLAB計算產拼週期所產生的碳排放、能源消耗等數值。最後是Swedish Society, Culture and Industry in historical perspective，這堂課介紹瑞典的文化、歷史，學期間會去參觀博物館等地方。KTH課程相當地多元，可以多多探索在成大沒有開的課程。瑞典的上課跟台灣不太相同，大多採取團體分組討論的方式，課程也常常需要相約出來討論作業或報告，可以把握機會認識來自各國的優秀同學。

## ▶ 日常生活

### 🍴 飲食

台灣學生到歐洲最不習慣就是吃的部分了，外面的餐廳費用大概是台灣的三倍以上，如果常常外食的話吃的費用肯定會不少，所以學生都會去超市買材料回家煮來吃，不用太擔心自己不會煮飯，蠻多食譜都可以在網路上找到，慢慢嘗試就會煮出自己的佳餚的！瑞典的超市有蠻多家的，比較有名的是ICA, Lidl, Coop, Hemköp, Willys等等，比較便宜的是Lidl, Hemköp, Willys，Lidl是最便宜的但東西稍微少了一點，個人最常去的是Hemköp，東西比較多也相對便宜。如果住在宿舍的話，可以跟左右鄰居一起交流做的菜，介紹台灣的菜給外國朋友，他們也會很樂意跟我們分享自己的家鄉菜。

### 👕 穿著

瑞典的天氣在8月時，氣溫大概15-20度，已經可以穿薄長袖或短袖加上一件薄外套，短袖可以不用帶太多件。10月底的時候大概來到0度，已經漸漸會下雪了，需要一件比較厚的外套，建議可以在黑五的時候去Outlet挖寶，打完折後台幣兩三千就可以買到還不錯的厚外套

## 🏠 住宿

一般可以分為學校宿舍、租屋以及Airbnb，在瑞典想找住宿其實沒有那麼容易，因為KTH並沒有保障交換生的宿舍名額，這學期的交換生中在一開始都沒有抽到宿舍。如果交換生沒有學校宿舍，建議可以透過瑞典的租屋網站Qasa來租屋，不要透過臉書社團來找房子（詐騙滿多的）。我自己在一開始沒抽到宿舍，先在Airbnb找了兩個禮拜的短期住宿，然後慢慢在Qasa找適合的房子。後來很幸運地遞補拿到了學校的宿舍名額，住在離學校20分鐘車程的Lappis宿舍城。住在宿舍很容易認識外國朋友，我的鄰居有來自斯里蘭卡、墨西哥、印度、義大利等國家，可以準備個台灣食物跟他們分享，外國朋友也會很熱情地分享他們的家鄉菜。可以跟外國朋友相約一起煮飯，我常常跟斯里蘭卡的朋友一起切磋廚藝，一起炸廚房，也可以享受到道地的異國美食。

## 🚉 交通

瑞典的交通工具有公車、地鐵、路上電車等等，都是由SL公司負責營運，可以一次購買一個月的月票，拿到學生證後可以購買打折的月票。如果想要只搭一次也可以直接上車使用信用卡來付費，相當方便，但要注意這種方法只能購買一般成人票。SJ是瑞典的國鐵，如果要去林雪平、哥特堡其他城市需要使用到SJ鐵路，可以提早在網路買票，而且越早買會越便宜。SL和SJ都有自己的app可以下載，直接線上買票，進出站的時候用手機上的QR code即可，也可以直接在櫃檯跟人員購買實體卡片，再加值即可。

## 心得及建議事項

從高中以來，在國外讀書一直是我想做的事情，很慶幸自己有機會能到瑞典皇家理工學院交換。很感謝成大給學生到國外交換的機會以及國際處、系辦人員的協助，讓我能順利的申請上想要的交換學校。

這一趟半年的交換生活，除了學業外，對我來說收穫最多的地方是結交各國的朋友，KTH的國際生相當的多，很容易認識到世界各國的朋友，建議可以多多參與學期開始前的新生活動，KTH活動多元包含了溜冰、爬山、跑關活動等等。鼓勵交換生遇到新朋友主動開話題，大家都剛來到陌生的地方，肯定會想要結交朋友的！在一次活動中，我結交到這半年來最好的外國朋友Philou，他來自法國，我們會相約在草地上吃午餐或一起煮飯，每個禮拜日會相約在森林、湖邊慢跑，聊今天發生什麼，聊課業、家鄉、煮飯，什麼都能聊，是我在國外一起讀書、旅遊、抒發心情的好朋友！來到國外才發現，原來我也可以跟外國朋友變成無話不談的朋友。

交換期間，所有的事情都要靠自己處理，個人覺得比較需要留意、花時間的就是煮飯跟看醫生。到瑞典之前，我沒什麼煮飯的經驗，前幾禮拜常常吃冷凍可加熱的食物，之後開始嘗試煎雞腿、炒高麗菜，到最後還成功做過滷肉飯！交換生們可以聚在一起，一起煮一頓好吃的台灣味。在瑞典看醫生比較麻煩，不像台灣這麼方便，必須先打電話預約當地的診所（每個地區有自己的診所），有一次皮膚異常乾燥，乾燥到整片有紅斑發癢，最後忍不住去看了醫生，解鎖了到國外診所看醫生的成就。建議交換生出國前可以準備各種藥品，退燒藥、止咳藥等等，以備不時之需。

來瑞典之前，聽聞北歐瑞典人會比較冷漠一點，來了之後發現瑞典人也很熱情的，有一次要搭火車到另一個城市，火車突然延誤，我們一群人不知到發生什麼事情（廣播也是瑞典文），有一個老奶奶很好心、熱情地用英文跟我們說這班車改到另一個月台了，瑞典人很友善的！既然來到了歐洲，那就利用時間好好旅遊吧！歐洲搭飛機旅遊相當方便，如果在申根區內旅遊，不需要過海關，一下飛機就可以出機場了！這半年來，我走過了15個國家，東歐的物價相對便宜，如果想去溫暖的地方，可以去南歐，推薦葡萄牙，氣候跟台灣比較像，食物也相對好吃便宜！最喜歡的國家是冰島，擁有豐富的自然景觀，冬天可以參加冰川健行，會看到大自然的鬼斧神工—壯觀的冰洞還有看到傳說中的極光，是我來歐洲最值得的旅行之一！

最後，很鼓勵大家勇敢走出熟悉的台灣，到想要去的國家讀書生活，經過一學期的洗禮，發現這世界真的很大，任何事情都可能發生，有人在交換後決定繼續在當地讀書、有人在瑞典找到工作落地生根，也有人找到了另外一半。勇敢給自己探索世界的機會吧！

# 附錄



KTH 校園





與法國朋友 Philou 慢跑



與國外朋友一起慶祝萬聖節



跟宿舍朋友一起煮飯



冰島的極光！