

# 國立成功大學

## 辰星學者培育獎學金出國報告書

報告名稱：113學年第1學期赴丹麥 奧爾堡大學出國報告書

出國期間：2024年09月01日~2025年01月31日

經費來源：辰星學者培育獎學金

單位：國立成功大學\_規劃與設計學院\_都市計劃學系

職稱：碩士

姓名：羅承宗

中華民國 114年 02月 19日

## 中英文摘要

此篇心得報告共分成三個部分：目的、過程、心得及建議事項。首先，在目的部分，我說明了選擇奧爾堡大學進行交換的動機，包括對國家、學校的選擇考量，及這半年對於個人成長的期許。在過程部分，則詳細描述了從申請階段到交換期間的完整經驗，包含正式出國前須辦理的校內申請、錄取學校聯繫、辦理簽證等事項，以及交換期間的學習和日常生活介紹，內容包含了許多需要注意的重點、最新資訊及建議。而最後則是分享這半年下來的心得，並給予未來交換同學們整體性的建議。

The report is divided into 3 parts: Purpose, Process, and Reflection & Recommendation. First of all, in the Purpose section, I explain the motivation behind choosing Aalborg University for my exchange program. This includes the considerations for selecting the university and the country, as well as my expectations regarding personal growth. Next, in the Process section, I describe my full experience, starting from the application phase to my time as an exchange student. This includes important details such as the internal application, communication with Aalborg University (AAU), and visa processing. After that, I list the primary tasks to do after arrival, including the challenges I faced and some tips that can be helpful. Additionally, I depict various aspects of my academic and daily life during the exchange period, including the learning environment, teaching style, and interactions with professors and classmates. Beyond academics, aspects such as accommodation, transportation, food, and social activities are also covered in this report, providing insights into life in Denmark as an exchange student. Finally, in the Reflection & Recommendation section, I share my feelings and thoughts over the past half-year, including the perception of time and the changes in mindset at different stages. At the end of the report, I give an overall recommendation to future exchange students.

## 目次

中英文摘要.....	2
本文.....	4
一、目的.....	4
二、過程（含申請過程及研修期間）.....	4
三、心得及建議事項.....	9
附錄.....	10

## 本文

### 一、 目的

在即將邁入社會的階段、在從學生到工作者的轉換之際，我知道我未來可能會再次踏入求學的領域，但短時間內，碩班兩年將是最後的學生時光，而這也可能會是能長時間在國外生活的最後機會，於是，我開始在腦中布局著把握學生身份出國交換的想法，直到一步一步實現了這項計畫。

我所選擇的國家是位於北歐的丹麥，丹麥在永續方面擁有著領先的地位，無論是能源、循環經濟、交通等各個面向都有著卓越表現，永續在丹麥不僅是創新技術，更是已經深植於人民心中的重要價值觀，這是吸引我想前往該國交換的一大原因，我所選擇交換的系所即為永續城市，這不僅與我過去所學的都市計畫相關，同時又契合我的研究領域，我期望透過這次交換實踐在地學習，從校園及生活中學習丹麥在永續方面的成就和精神。此外，北歐國家的高英語水平能力也是我的考量依據，我期望在這半年的時間裡，透過在英語環境下生活和學習，培養能和外國人自在溝通及一同完成專案的能力。

最後，期許這半年的國外生活讓我更加了解自己，尤其是當對於國外生活的幻想變成實際經歷所帶給我的一切，作為未來無論是想出國留學或朝海外求職發展的寶貴經驗。

### 二、 過程（含申請過程及研修期間）

#### 1. 出國前

出國前的事項依重要時間點主要可拆分為三個階段：校內申請 → 錄取學校聯繫 → 辦理簽證，以下分別說明各階段重點及建議：

（註：113學年度秋季班\_校級交換學生）

#### (1) 校內申請：

資料上傳及結果公告之詳細時間以國際處公告為準，這邊主要針對選校、選系、及志願排序等考量提供建議。

首先，在讀書計畫書中會依照自己理想的第一志願進行撰寫，所以基本上關於該所學校的資訊應該會有一定程度的了解，但實際上經過校內篩選，如果你的第一志願是一間相當熱門的學校，那麼當然不一定會順利被選上（以我為例，我最後上的是我一開始排的第二或第三志願），這時其他志願就會顯得相當重要，所以建議至少前三所學校都要認真查詢資料了解過再進行選填。

我個人在填寫志願時主要考量的是學校所在國家 or 城市、系所組成與課程設計以及語言這三個面向，首先在地區方面，出國留學很大的一個意義在於體驗當地生活與文化，不少人應該都有心目中嚮往體驗的國外生活，不妨看看能不能透過交換的機會來實現這個夢想；而在系所組成與課程設計部分，除了很直觀地挑選自己有興趣的領域以外，建議進入學校官網查看每學期的課程安排，以我的學校為例，秋季班的課程是以能資源為主題，春季班則又不同，因此除了看系所名稱以外，也建議透過課表進一步確定是否有自己有興趣的課程可以選擇，同時也先確認授課語言，以歐洲為例，不少學校的大學部課程是以該國母語進行授課，研究所才會是全英語，如果沒有特別學習第二外語的話，須特別注意這點及該校選課上的彈性；最後延續討論語言的問題，除了課堂學習以外，日常生活當然也可能存在語言溝通的問題（假設僅具備英語溝通能力的話），這邊除了可以查詢各國的英語普及程度外，也可以看該城市是否是一個國際化的大城市或是該國首都，通常在大城市或首都生活的民眾其實都是具有明顯高於亞洲人的英語程度，所以並不用過於擔心，因國情而不愛講英語則另當別論。

除了以上三個面向之外，也建議可以把當地生活開銷、交通便利性納入考慮，生活開銷影響最大的通常是住宿，建議比較一下學校宿舍及校外住宿的環境與價格，抓一個區間進行評估；而交通便利性方面，可以考慮的是該所學校前往鄰近城市、機場的易達性，交換期間把握機會多探索不同城市與國家總是能帶來難忘的經驗與回憶，這時四通八達的區位就會帶來極高的便利性。

## (2) 錄取學校聯繫/對校申請：

待校內申請塵埃落定後，學校會先蒐集基本資料並提供給交換校，接著就是待校方主動聯繫，展開對校申請的手續，時程將因學校不同與實際進度而有所差異，這裡以我所申請的奧爾堡大學作為分享，整個流程約為3周，我首先在4月16號收到該校通知信，並於5月8號得到最後確認。

### ■ 通知信及資料填寫

在收到通知信後，學校會給予網頁連結供學生填寫及上傳申請資料，這些內容除了基本的身分、學習背景資料外，也會包含英語能力證明、住宿意願調查、系所志願等，還有很重要的，在填寫表單的過程會有關於後續簽證辦理的相關作業，填寫時間約為1~2周，我在4月16號收到通知信，而填寫截止時間則為4月25號。

### ■ 課程安排與正式入取(enrollment)信函

填寫截止後，將於1~2周收到有關課程安排的確認郵件（在前階段會以第一志願的系所填寫期望的課程安排），信件內容會告知當時填寫的課程安排是否有需要調整的部分，僅需以郵件回覆是否接受該安排即可，回覆後沒幾天就會再收到正式的入取通知，到這一步(final confirmation)，對校申請可以說就告一段落了。

## (3) 辦理簽證：

### ■ 學校連結&丹麥移民署(SIRI)

在正式入取成功後，學校會協助處理簽證辦理的相關作業(residence permit for studies in Denmark)，通過學校給予的連結先進行 ST1 Form 的 Part 1填寫，填寫完成會收到 reference number and password，於下一階段在丹麥移民署網站繼續填寫 Part 2 時使用，在移民署網站進入申辦程序，完成所有指示動作及繳費後將會得到一組 Case Order ID 和繳費收據（重要，須保存），並正式產生完成辦理簽證的其中一份必備文件：ST1 Form。

### ■ 丹麥商務辦事處&VFS Global

在完成前一階段後仍有一些瑣碎的指示須處理，而在這之後，我大約於5月底6月初開始辦理簽證的最後動作，也就是需要帶著 ST1 Form、繳費收據、財務證明等所需文件到台北的簽證代辦公司 VFS Global 完成手續和生物識別，辦理過程約需時1周，約需等待1~2個月(依實際辦理詢問之答覆為準)。我在向 VFS Global 預約辦理時間的過程有遇到網路預約時段皆排滿須等候多時的問題，這方面可以直接寄信給 VFS Global 溝通並另外安排。辦理完畢後，我在7月初收到補件通知，並且在7月9號拿到簽證核准信，整體實際等待時間約1個月整。另外，網路上也能查到一些關於丹麥簽證办理流程的文章，也蠻有參考價值的。

## 2. 研修期間

研究期間部分，首先先將說明到丹麥當地以後需要盡快辦理的事項，時程約自抵達開始的1~2個月，主要為電信開通、健保卡、居留證辦理等事項，次要資訊則包含一次性採購建議等；而後則將說明交換期間在校的課堂學習及資源；最後則是有關生活日常食、衣、住、行等一切，也就是這半年來最真實的經驗談和小建議。

## (1) 抵達後首要辦理項目及一次性採購：

### ■ 電信：

電信方面我選擇的是 Lyca mobile，哥本哈根機場就有販售 sim 卡，請服務人員幫忙安裝與設定好即可使用，之後期限到或網路流量用完可以登入 app 選擇想要的電信方案（輸入電話號碼接收 pin 碼登入）。

由於我的手機是雙 sim 卡槽，所以一樣可以接受台灣的簡訊，這點可以根據自己的手機硬體規格跟使用需求做評估。另外，在丹麥辦理居留證、開通帳號及預約各項服務幾乎都需要用到電話號碼，所以不太建議中途更換電信。

### ■ CPR-number、居留證(residence permit)、醫療卡：

抵達丹麥後，可以盡速向 International house 辦理 CPR registration 及進行預約，根據其指示攜帶相關文件前往辦理，相較於簽證辦理而言單純很多，這邊就不贅述，但要注意的是，理想上辦理完畢後將於1個月左右收到居留證和醫療卡，然而，台灣人申請常碰上各種理由導致遲遲未收到居留證的現象，以我為例：我預約了9月4號進行辦理，理應在10月收到，但因某些不清楚的疏失，導致我最後在11月才拿到，而這還是因為我發現等太久了，主動電話詢問才得知居留證被遺漏沒有被寄出，否則可能會等待更久。這邊建議若是在辦理後一個月沒收到，就主動打電話去問，因為真的很多比例的台灣人都沒有準時收到，而因為客服電話每天都是忙線中，因此建議一定要挑一開始營業就打進去等，約10~20分鐘可以輪到，其他時間撥打估計要等候1~2小時。

另外，醫療卡部份我則是辦理完2~3個禮拜就收到了，沒有延遲問題，而這裡也說明一下保險的部分，由於丹麥有給予醫療卡，看醫生基本上不用錢，因此當下我思考過後就沒有另外辦保險了，但這也代表我若是在其他國家想就診，是沒有保險給付的，此外，儘管在丹麥看醫生不用什麼開銷，但藥品通常很貴且需要自行購買，若沒有購買保險，建議可以多備一些常備藥品以防萬一。

### ■ 一次性採買：

在抵達住宿地點的當下，房間基本上除了基本傢俱以外不會有任何東西，甚至部分在外租屋是不含家具的，建議可以評估空間大小、使用需求，然後就儘速列出要購買的物品清單，趁開學前把需要的東西買齊，讓生活步入正軌，由於一開始需要購買的物品種類很多，很推薦直接到 Ikea 把大部分東西都先買好，畢竟 Ikea 有的商品總類最多、價格基本上也是最便宜、有餐廳賣食物吃、若真的有需要也有配送服務，從各方面來看鐵定是最好的選擇，另外，陸陸續續有其他想買的家具也可以到 JYSK 購買，是丹麥在地常見的連鎖傢俱品牌，容易找到一些不錯的特價商品，以下大概是我當時的採買清單，供參考：(1) 廚具類：炒鍋、湯鍋、鏟、湯勺、夾子、砧板、菜刀、洗菜籃 (2) 餐具類：碗、盤、杯子 (3) 電器類：延長線、熱水壺、檯燈 (4) 寢具類：枕頭（套）、棉被（套） (5) 其他：衣架、衣夾。

## (2) 課堂學習與資源：

### ■ Group Formation

整個學期的學習中，讓我最印象深刻的一點，莫過於開學第一周的分組過程，用 hardcore 或 tough 來形容完全不為過，分組過程為期3天(不同系所的操作方式不一樣，僅供參考)，討論的核心和目標在於，針對學期 group project 提出構想，並在討論的過程中，找到與你興趣相投且想法相似的組員。在第1天，每個人都要針對學期主題提出3個可能的題目，並輪流闡述對各題目的初步想法，如：操作面向、內容、可能的研究方法等，待所有人發表後，則是透過分桌討論，開始進行想法的交流和得到反饋。而在經過第1

天的討論和思考後，第2天將透過投票的方式，選出最熱門的幾個題目，再次進行分桌討論，參與不同題目的意見交流，以確認對不同題目有足夠的了解，最後，第3天對你自己最有興趣的2個題目進行群體討論，並在討論的過程中組成團隊，並對題目有更具體的描述。

分組過程的第1天，我感受到了西方教育鼓勵發言表達想法的美好，每個人包含我在內都很踴躍的參與討論，並且激發了不少點子；而在第2天，討論仍在持續，但有些題目其實在第1天就有一定程度的討論，而且討論仍聚焦在想法上，因此難免會感受到想不出太多內容可以講的狀況，但整體來講還過得去；然而到了第3天，我已經把我所有的想法都丟出來了，但完全不夠用於討論的狀態，而大部分同學都還可以持續侃侃而談，這點讓我完全體驗到東西教育下所導致的極大差異。

在成大，我自認在小組討論中已經算是具有很多想法且能持續給予討論內容的角色，但在丹麥，我發現我相對話少，很難針對純粹的想法和點子不斷地延伸討論，而回想這個過程，我認為英語表達能力可能是一部分原因，但僅佔一小部份，真正的問題仍是我們習慣於針對沒有框架的議題進行長時間的討論，在過去，我接受的教育是如何有效率的掌握議題脈絡，然後進行收斂和聚焦，就算在工作坊中進行議題或點子發想，通常也不會超過半天，因此，我認為這樣的分組過程可以說是一個相當獨特、艱難且難忘的經驗。

#### ■ Discussions & Oral exam

在整個學期的課堂學習中，幾乎每堂課都有大量的時間針對課前讀物或上課內容進行討論，通常直接就近與左鄰右舍的同學討論，有時則以小組為單位，老師會請同學主動或採小組輪流上台發表，這樣的上課方式可以聽到很多不同的觀點，並且將上課內容與過去自身經驗結合，促進更深入的理解。

此外，奧爾堡大學的考試幾乎都以口試為主，我本學期所修的四堂課中，有三堂都是採口試，其中包含 group project，且都為團體口試，其中兩堂課的口試時間為1小時，group project 則是介於3~4小時之間，視當下情形可長可短。我覺得這樣的考試方式，首先是一個相當好練習英語口說及訓練進階英語聽力的機會，1小時的口試較為輕鬆，通常每個人的實際發言時間在5~10分鐘，而重頭戲則是 group project 的期末口試，首先會先進行50~60分鐘的簡報，在這階段每個人約會分配到10分鐘的簡報時間，而後，指導教授及外部考官會開始對小組專案的內容進行2~3階段的提問，提問可能是對團體所有人提出，也可能點名回答，通常1階段為45~60分鐘，中間會有休息時間。

我認為 group project 的期末口試主要考驗的是你對於這個專案的了解程度、個人觀點與想法、以及是否具有將所學及專案產出內容進一步應用的能力，一開始的問題通常是針對報告內容及與之相關的知識或技術等進行提問，通常具有所謂的標準答案，考驗的就是對專案及領域知識的理解程度，還有是否有足夠能力進行客觀描述；接著就會開始問有關：你認為可以怎麼做？你的想法是？類似的問題，也就是偏向觀點與想法的問題；而最後，可能問到的是，專案產出內容和發現是否適用於丹麥的某些地區、或你覺得影響可行性的最大關鍵是？即貼近於實務問題，可以如何應用的方面。就整體考試經驗來講，有點類似論文口試的感覺，考官並不會刻意刁難思考倒你，而是想理解你的思考脈絡，一步一步地提出問題引導出更多想法或盲點。

#### ■ Follow you print

學校每學期會給學生不少點數用於影印，基本上應該用不完，操作上只要先將檔案上傳至平台，然後找到一台影印機，刷學生證連結，就可以列印檔案了，相當方便，可以多加善用這個資源，尤其是準備口試講稿與資料的時候。

### (3) 日常生活：

首先分享一下生活費開銷，大約介於每月1.5~2萬，包含日常採購、交通移動、各類活動等（不包含住宿），以下則針對日常生活的不同面向進行介紹：

#### ■ 食：

由於丹麥的物價在歐洲名列前茅，僅次於倫敦等一線大城，在餐廳用餐普遍需要600台幣起跳，800~1,000一餐也是正常數目，只有速食和沙威瑪等相對便宜，因此我在丹麥幾乎每一餐都是自己下廚解決，甚至有時候會自己準備便當帶去學校。學餐有分較便宜以裝成好的套餐跟自助餐，前者約120台幣，但分量蠻小的，後者則採秤重計費，以男性食量而言，至少要吃到200塊才会有飽足感，而且通常餓得很快，如果真的要吃到足夠飽可能要花到接近300塊。而平常我最常到 Netto、Rema 1000跟 Lidl 這三間超市進行食材採購，很容易買到特價中的肉品，其中以豬肉及雞肉最便宜，不同超市會有各自較便宜的商品，不同商品的品質也略有不同，可以比較一下。而自己煮的話，一餐平均有機會在100元上下搞定，因此可以省下相當大的開銷，而且不用擔心吃不飽的問題。

#### ■ 住宿：

住宿方面我其實有排到學校宿舍，但考量到學校宿舍通勤到學校約需55分鐘，且沒有個人廚房，所以我是透過學校網站有介紹的租房公司，另外找了一間叫 The Mark (studio 22)的宿舍，到學校通勤時間雖然也要45分鐘（位於市郊），但房型眾多且有個人廚房，整體評價也不錯，因此做了這個選擇。而我所租的單人套房月租金約為3萬台幣出頭，可以說是我交換期間最大且無法避免的開銷，但這個價位在哥本哈根而言其實僅是中間值，而學校宿舍月租金則接近1.5萬。

#### ■ 交通：

哥本哈根是全球數一數二有名的自行車城市，整個城市的自行車道都相當完善，自行車不僅是最主要的交通工具，更可以說是他們 life style 的一部分，丹麥人可是連冬天下雪颳大風都會繼續騎自行車通勤的程度！而抵達丹麥的前三個月，在天氣條件允許的情況下，我也租了 Swapfiets（歐洲不少城市都有的自行車出租公司）的自行車做為代步工具，無論是作為上學通勤或日常採購的交通工具都相當方便，從我的宿舍騎車到學校最快約30分鐘可以抵達，整整比搭車走路快了15分鐘，而最舒適的方式則是將自行車帶上地鐵，在下車後騎乘至學校。

Swapfiets 的月租方案約為1,000塊上下，大眾運輸的交通月票則約為3,000塊出頭（2025年好像又有漲價），在有自行車代步的情況下，我就沒有選擇購買交通月票，而是以自行車搭配單程票的方式作為我的交通組合。非常推薦一定要體驗看看在哥本哈根騎自行車，尤其是天氣好出太陽的時候，真的是一種享受。

#### ■ 社交：

社交當然也是日常生活中不可或缺的一部分，在校園中，我最好的朋友是一個曾經在台灣交換過一年的丹麥人以及我的組員們，和他們相處的過程我可以沒有壓力的暢聊所有話題，生活趣事、文化差異、興趣與習慣、價值觀等，我認為在團體中找到歸屬感是一件很重要的事情，舒適的環境背景和氛圍讓我在使用非母語聊天時，也可以進入所謂的深層對話及心靈交流。此外，在奧爾堡大學哥本哈根校區，包括我在內總共應該只有四個台灣人，但因為校園不大，總是會有碰面的機會，我也很幸運地認識了所有台灣人，並且幫忙組建了一個群組讓大家認識，我們通常每個月會聚餐一次，一起分享在外生活與學習的趣事和辛苦，能夠在華人數量相當稀少的丹麥有固定聯繫的台灣人是一件非常值得開心的事情，在我離開丹麥前的最後一晚剛好是元宵節，我們也聚在一起煮了晚餐



和湯圓，而目前也順利找到113學年第2學期前往哥本哈根校區的交換生，期待未來前往的同學們也都可以透過這個群組相互關照。

而在校園以外，我在一開始也參加了地方的奧式足球俱樂部及棒球隊，對於剛到丹麥的我，或許還沒辦法很自然地和外國人聊天，但透過運動，我可以很快地融入於群體，享受團隊活動帶來的活力和凝聚感，只可惜冬季時戶外球場會關閉，定期訓練也被迫終止，後來就沒有機會再跟他們一同訓練了。

### 3. 返台前

以下列出返台前需要辦理的一些手續：

- 寄信通知交換校即將離開
- 確認取得正式成績單
- 寄信通知市府離開時間（班機日期、目的地）
- 預約住宿搬離檢查時間&提供房東押金退款帳號
- 取消各種訂閱方案（自行車、電信等），若為自動訂閱，建議提前一個月進行退訂

## 三、心得及建議事項

半年的交換真的是轉眼間就過去了，還記得去年八月底搭上飛機，長途跋涉到了丹麥，前幾個禮拜還在習慣生活中的種種，然後很快就進入了課程繁忙的九月、十月...，不知不覺一下子就過了三個月，白天的時間逐漸變的短暫，起床了天卻還沒亮，下午三點天就開始變得灰暗，漫長的黑夜不免讓人感到抑鬱，但很快地就又進入了充滿節慶氛圍的十二月，而在度過了歡樂的聖誕假期和跨年以後，迎來的是期末考試的衝刺期，直到考試結束，學期也默默地來到了終點。

回首這半年，赴外交換給了我陌生環境中學習、生活、建立網絡的機會，一切從零開始，探索著自己不同的樣貌和節奏，不斷嘗試、改變及再塑造，在新舊記憶和習慣碰撞的過程中，我更加了解自己，並且能夠以不一樣的角度觀察和詮釋自我，同時，也看見了在過去記憶中不曾存在的自己，這對於我而言是相當寶貴的經驗，而隨著再塑造趨於完成，我變得更加完整、無懼、對未來挑戰充滿期待和自信！此外，也非常感謝家人、師長和朋友們所給予的關心，以及成大交換生計畫及辰星獎學金的支持，這次交換是我人生中相當重要的養分，讓我可以成為更好的自己，帶著最好的版本，迎向人生的下一階段：社會。

而最後，也分享一句最近網路上很流行但很中肯的一句話：勇敢的人先享受世界！勉勵未來要出國交換的同學們，放下所有包袱和擔心，無論在校園內外，都抱持一個主動、勇敢的心態，積極與人互動，給予別人認識你的機會，畢竟，對於丹麥人而言，他們可能也不知道要怎麼跟一個台灣人開話題，對吧？既然都有勇氣出國了，那就再多拿出一點，不用害怕尷尬或丟臉，我認識的丹麥人都很友善的！

附錄



期末口試完的大合照



組員的 summer house 跟劈材體驗



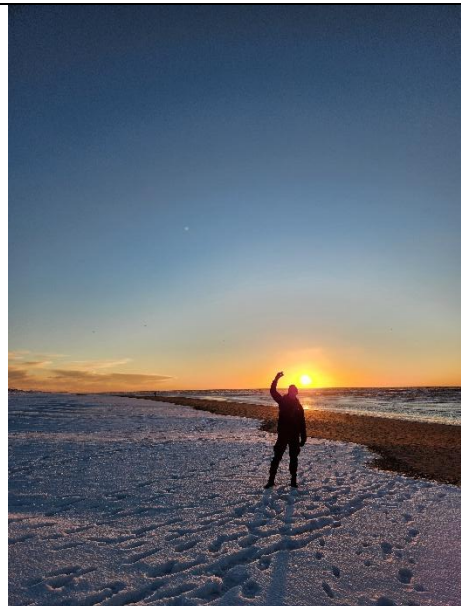
風力發電



區域供暖公司訪談



人生初雪和第一個雪人

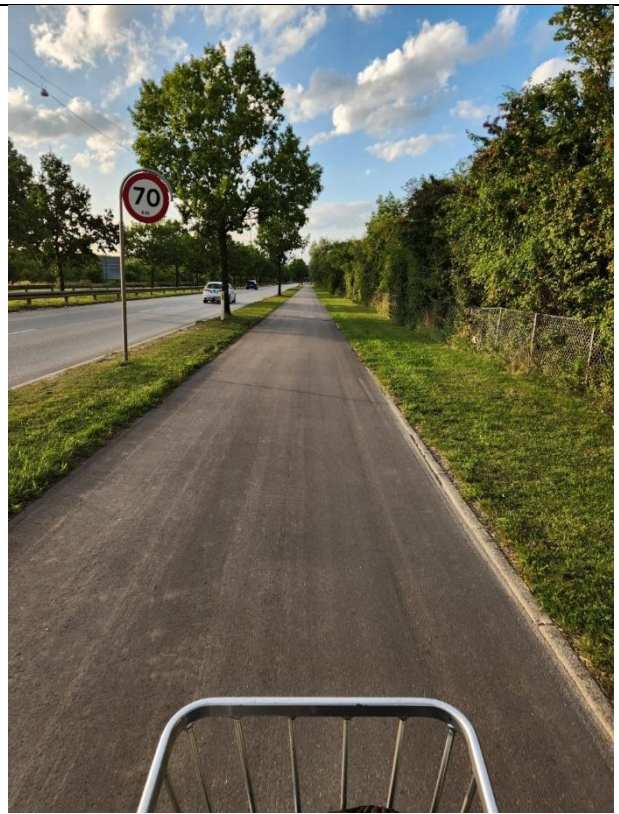


沙灘、白雪、夕陽的壯麗景觀





樂高之家



自行車日常



學校餐廳戶外用餐區



哥本哈根代表性景點：新港