

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴丹麥 奧爾堡大學出國報告書

出國期間：2025年1月27日~2025年7月2日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_能源工程國際學士學位學程_

職稱：學士

姓名：殷子樵

中華民國 114 年 7 月 10 日

摘要

在丹麥奧爾堡交換的半年，對我而言並不單單只是學術或語言能力的提升，而是一段全新的生活體驗。課堂上，新穎的教學模式讓我收益良多；生活上，在異地處理日常所需，逐漸適應當地生活節奏。在丹麥，我有著與在台灣完全不一樣的生活方式，這種緩慢卻充實的生活，是我在以前未曾體驗過的。獨自一人前往一個沒有台灣人的地方，讓我能更自在地做自己，深入當地、體會文化差異。這段經歷讓我學會放慢腳步、欣賞生活，也讓我更有勇氣走出舒適圈。對我來說，交換的意義不只是出國，而是用自己的方式，創造出屬於自己的體驗。

Being an exchange student for one semester at Aalborg University in Denmark was not just about improving my English or academic skills, but a completely new life experience. In class, I was introduced to a problem-based learning approach, where we worked in groups to solve real-world problems. This style of learning was very different from what I was used to in Taiwan, and it helped me become more engaged and independent in my studies.

Outside the classroom, I had to manage everything on my own, from cooking and shopping to navigating a new city and handling administrative tasks. Over time, I adapted to the slower, calmer pace of Danish life, which felt very different from the fast-paced lifestyle I was used to back home. I went to Denmark alone, and since I didn't meet any other Taiwanese students there, I felt free to be myself, without pressure or expectations.

Through this experience, I learned to appreciate simple moments, embrace cultural differences, and live more mindfully. Most importantly, it gave me the courage to step out of my comfort zone and face unfamiliar situations with confidence. For me, going on exchange was not just about going abroad—it was about creating a meaningful journey in my own way.

目錄

一、	目的.....	4
二、	申請過程.....	4
	甄選過程.....	4
	簽證辦理.....	4
三、	抵達交換校前的行政手續.....	4
	課程選擇.....	4
	CPR Number.....	4
四、	研修期間.....	5
	食.....	5
	衣.....	5
	住.....	5
	行.....	5
	育.....	5
	樂.....	6
	花費.....	6
五、	心得與建議事項.....	6
六、	附錄.....	7

一、 目的

就讀於國際學程的我一直以來都在尋求國際交流的機會，希望能以此多看看這個世界並拓展國際視野。因此，從大一開始，我就為自己訂下了在大學期間出國交換的目標，希望把握大學的最後時光，用半年的時間體驗當地生活，為我的大學生活留下一個難忘的結尾。

我將交換地點的目標放在北歐，一來是因為北歐在能源工程領域擁有成熟的技術與應用，非常符合我的科系背景，二來是因為身在酷熱台灣的我，也想體驗一次北方國家的生活環境，感受完全不同的氣候環境以及生活方式。

二、 申請過程

甄選過程

校內徵選的程序國際處皆有公開明確的資訊，包含申請期限、英文門檻、開放校系等資訊。我自己是在當屆簡章出來前先參考前幾學期的資訊，並且提早準備英文檢定，而在簡章出來後則是開始準備需繳交的資料(如：自傳、讀書計畫等)。在薦外交換階段則須留意交換校的通知訊息，並在期限內繳交所需資料，接著就是等交換校通知最終結果，以我申請的奧爾堡大學為例，從繳交資料到收到結果通知大約需花3~4周的時間。

簽證辦理

在收到奧爾堡大學的入取通知信後，我隨即開始辦理丹麥學生簽證。辦理丹麥的學生簽證是一個重要且複雜的環節，整個申請流程主要分為線上申請與遞交紙本資料兩個部分。首先必須在丹麥移民局(SIRI)的網站上填寫申請表格、上傳所需文件，包含護照影本、入學許可、財力證明等，並支付簽證申請費。填寫完成後，需要向台北的丹麥在台辦事處預約時間，並前往辦事處完成生物辨識與文件確認。由於每個階段都需等候審核，加上文件準備過程較為繁瑣，因此從開始申請到最終核發簽證，大約花費了一個月的時間。

另外分享一個申請過程的小插曲。SIRI在繳費完成後系統會彈出一個畫面，供申請人下載繳費證明，如果當下沒下載到就沒有了(SIRI的規定中明確說明，繳費完成後必須下載正式的付款收據作為申請證明，**不得使用網頁狀態的截圖代替**)！我當初就是忘記下載就跳出視窗，所以還另外花時間去銀行開立證明，而我的銀行只能開立中文證明所以我還自己附上英文翻譯在每一句旁邊。不過到最後辦事處的人員跟我說其實網頁的截圖就可以當收據了，所以如果沒下載到收據的也不用擔心。

三、 抵達交換校前的行政手續

課程選擇

在奧爾堡大學，學生每一學期需要修三門必修課與一門實作課，然而所有課程皆為預排的模組，因此只需要修你的系所提供的課程即可。其中每門必修課為5ECTS，實做課則為15ECTS，因此整學期的總學分為30ECTS。

CPR Number

抵達丹麥後，辦理 CPR number (有點像是身分證字號) 是很重要的一步。通常在抵達前，就需要透過當地市政府的網站預約辦理時間，確保抵達後能順利完成手續。實際抵達後，需親自前往市政府辦公室，繳交護照、入學證明、租屋契約等資料，完成申請流程。大約2至3週後就會收到丹麥的居留證和醫療黃卡，取得 CPR number 後，才能正式開啟丹麥的各項生活服務，包括醫療保險、銀行開戶等。

四、 研修期間

食

丹麥是個不重視吃的國家，其中最有名的食物為黑麥麵包，在各大超市、商店都可以看到它的身影。它的口感微酸，營養價值高，是許多丹麥學生的午餐首選，常見的吃法是在黑麥麵包上抹上一層丹麥肝醬（Leverpostej）再配上黃瓜，是當地人十分習慣的經典組合。

而丹麥昂貴的外食使得我幾乎每餐都自己煮，通常都是在超市採買二到三天的量，一周下來的花費大約是2000-2500台幣。為了節省時間，我習慣在準備晚餐時順便一起準備隔天的午餐，這樣隔天只需要用學校的微波爐加熱即可食用，既方便又省時。

衣

丹麥冬天時天氣寒冷，我遇過的最低溫大約落在零下10度，平常則在0度上下；春天期間氣候明顯回暖，大約是10幾度到20度左右，天氣相對宜人。出發前我準備了幾件發熱衣、毛衣、羽絨外套，以及一件防水外套作為主要的保暖衣物；褲子的部分則準備了一件內層刷毛、外層防風的長褲，應付零下氣溫的天氣基本上足夠。鞋子的話建議可以準備一雙防水鞋，不過建議到當地買比較省錢。此外，丹麥的二手店非常普遍，價格相對便宜，對於短期交換學生來說也是一個不錯的購物選擇，可以視需求考慮在二手店添購衣物。

住

奧爾堡大學分為三個校區，而我就讀的能源工程系位於奧爾堡主校區。奧爾堡雖為丹麥第四大城但人口僅有約17萬人，且亞洲人少，在交換期間甚至沒遇過任何台灣人。奧爾堡主校區本身沒有隸屬於學校的學生宿舍，而是透過與當地租屋公司合作，提供學生配有完整設備的房間，房間內基本上都附有家具、碗盤、清潔用品等，方便學生直接入住。奧爾堡大學合作的住宿地點遍布整個城市，選擇相當多樣，因此我建議可以在收到錄取通知前，先上學校官網瀏覽各個住宿選項，篩選自己偏好的地點與房型，等到正式收到錄取通知後，盡快上網登記申請，才能提高申請到自己想要的房間的機會。

除了透過學校管道，也可以自行到租屋公司網站尋找住宿，這類房源租金相對便宜，但通常不附家具，需要自行購買較多的生活用品，且水電、暖氣費用需額外負擔，用電上要自行注意。我自己的經驗是，若自行租屋，即便加上水電費，每月房租大約可比學校合作的住宿便宜約1000~1500丹麥克朗。我也聽說許多國際學生會選擇這種方式，不過選擇學校合作房源還是自行租屋，就取決於個人需求了。

行

相較於哥本哈根，奧爾堡的大眾運輸較為有限，主要只有公車和火車，再加上丹麥的大眾運輸票價相當昂貴，因此腳踏車成了大多數人的代步工具。在奧爾堡，學生租借腳踏車是很常見的選擇，常見的租車服務有 Flexifix 和 Swapfiets 兩種。我自己選擇租用 Flexifix，每月租金為 150 丹麥克朗。

作為腳踏車王國，丹麥的自行車道完善且普及，幾乎遍佈城市的各個角落，路面平整，騎乘安全性高。因此我在奧爾堡的日常通勤，幾乎都是靠騎腳踏車完成，既方便又省錢。

育

在奧爾堡大學，一學期的課程安排包含三門必修課與一門實作課。學校強調 Problem Based Learning (PBL)，希望學生透過小組合作、討論與實作，主動解決問題、深入理解課程。以我修過的課為例，課程通常安排四個小時，前兩小時為老師講授理論與概念，後兩小時則是小組討論時間。我們會在小組內一起完成當天的練習題，這段時間不只讓學生複習課堂內容，也可以透過小組討論釐清不清楚的觀念，並互相學習，對我而言真的收穫很多。

課程時間安排上也和台灣不同，不是每週固定課表，而是依據課程進度安排密集或分散的上課時段。通常在學期初，三門必修課會集中安排在前半段，大約在四月中下旬結束，之後學生便會將重心轉向實作課。

實作課的形式有點類似台灣的大學專題，不需要上實體課也沒有固定的課表，需要學生自主安排進度。學期初系上會公告各種主題供學生選擇，學生需分組選擇題目並與指導教授討論後開始執行。以我自己的經驗來說，因為前半學期主要專注於必修課，所以實作課的進度會比較緩慢，大約到四月中旬之後，大家才會開始每天到系館報到，全心投入實作。我們小組每天大約從早上九點工作到下午三點，一起討論、撰寫、實作，最後完成一份完整的專題報告並進行口頭報告。

樂

丹麥人非常親近大自然，他們的休閒活動大多簡單而樸實，像是騎腳踏車、散步、以及各種運動。而在奧爾堡也有不少運動賽事可以觀賞，例如冰球、足球、手球等，週末時常看到當地人相約去球場或酒吧，一起為支持的球隊加油。此外，邀請朋友到家裡一起做飯、聊天，也是丹麥人很常見的社交方式。雖然不像其他大城市有熱鬧的大型娛樂活動，但這樣的日常反而讓我覺得自在而充實。

我自己平常的休閒時光除了到處旅遊外，也常與丹麥的鄰居一起度過。我住在奧爾堡的一座小山坡上，閒暇時會邀請我的丹麥鄰居來家裡做飯，也會一起走到山坡上看夕陽，俯瞰整座城市的風景。雖然只是簡單地坐在草地上、吹著風，看著太陽慢慢落下，但那種寧靜的時光，真的讓我一輩子都忘不了。

當然，如果喜歡熱鬧的夜生活，奧爾堡也有一整條酒吧街，聚集了許多酒吧與夜店，週末常會推出打折優惠，吸引不少學生和年輕人聚集，氣氛十分熱鬧。

花費

整趟交換下來的總花費大約落在台幣40萬到45萬之間，包含來回機票、丹麥簽證費、生活費、各項紀念品支出，以及出國旅行的費用(總共去11個國家旅行)。其中來回機票約5萬、丹麥的簽證較為昂貴，大約2萬多、房租的部分約為13萬，其他則為生活費以及旅遊支出。

五、心得與建議事項

交換期間，無非是能在全英文的環境中增進英文能力，並透過與來自各地的國際學生交流、旅遊，擴展視野、認識這個世界。在這半年裡，我學到了許多知識也增進了英文能力，和許多國際生一同留下美好時光，看過羅馬競技場的雄偉也目睹過挪威極光的絢爛。

然而，整趟下來最令我印象深刻的仍是那段在奧爾堡的日常時光。每天早上騎三公里的腳踏車去學校、晚上回家做晚餐、沒事就跟鄰居去山坡上看夕陽，這種生活是我在台灣從沒體驗過，且以後也未必能擁有的。丹麥的自然與寧靜以及緩慢而不情怠的步調讓我不再只專注於追求卓越和效率，而是開始抬起頭，認真看看這個世界。

半年居住在丹麥的生活，我自己一個人出發，沒有遇到任何台灣人，但我享受把自己丟到一個陌生環境的感覺，總覺得到一個沒有人認識我的地方可以大大方方地做自己，不在乎他人的眼光，用心地去體驗當地生活、入境隨俗。如果你也有機會去交換的話，除了出國旅遊外，不妨也慢下來，好好享受那段屬於你的日常生活吧！

六、 附錄



與國際生合照



與丹麥鄰居共進晚餐



上課日常



我所居住的社區



奧爾堡的下雪天



放假到挪威看極光