

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：瑞典皇家理工學院赴外交換計畫報告書

出國期間：2023/08/15 至 2024/02/06

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 航空與太空工程學系

職稱：碩士學生

姓名：林意軒

中華民國 113 年 2 月 19 日

## 摘要

本文旨在分享 102 學年第一學期瑞典皇家理工學院交換的行前準備、交換生活以及完成交換後的心得分享。行前準備中包含了簽證、住宿、選課等重要的資訊；交換期間的生活內容則分享了包含學校資訊、交通、飲食等可以參考以及需要注意的地方；心得與建議中則回顧了這半年中觀察自己的成長。半年時光飛逝，雖然偶爾會因為大部分家人朋友都在台灣而感到些許孤單，也非常想念台南的美食和太陽，但這段時光仍然是我人生中最珍貴、閃耀的一段時間。希望的資訊能提供給提供近期在考慮或是未來將前往瑞典的讀者實質的幫助，也希望讀者在閱讀後也能感受到瑞典的美好，心嚮往之。

This article aims to share my experiences during the first semester of the 102nd academic year, where I participated in an exchange program at the KTH, Royal Institute of Technology in Sweden. The narrative unfolds through the lens of pre-departure preparations, exchange life, and reflections after completing the exchange. Pre-departure preparations encompass crucial information such as visa application, accommodation arrangements, and course selection. The section on exchange life delves into practical details, offering insights into school information, transportation, dining, and noteworthy considerations. In the reflections and recommendations section, I retrospectively examine my personal growth over the past six months.

As half a year swiftly flew by, occasional bouts of loneliness crept in, given that the majority of my family and friends reside in Taiwan. I also found myself yearning for the delectable cuisine and warmth of the sun in Tainan. Nevertheless, this period stands out as the most precious and radiant chapter of my life. The information shared is intended to provide tangible assistance to readers contemplating or planning a future journey to Sweden. I hope, upon reading, readers can not only glean practical insights but also feel the allure of Sweden, sparking a heartfelt desire to experience its beauty firsthand.

# 目次

摘要 .....	2
目的 .....	4
過程 .....	4
心得與建議事項 .....	6
附錄 .....	7

# 目的

瑞典皇家理工學院位於首都斯德哥爾摩，大眾交通便利、治安佳。瑞典是北歐五國當中地理位置最方便、物價最便宜的地區。交換期間除了學校提供多元的課程可以選擇，更可以和來自世界各地的優秀學生相互切磋、文化交流。而除了外在的英文實力、軟實力的會有大幅提升，學校課程難度也較成大高出一些，頗富挑戰。學校生活以外會有很多時間獨處、面對並解決各種生活上的問題，內在與外在都會有所成長。本文將會透過不同面向的分享，提供近期在考慮或是未來將前往瑞典的讀者參考。

# 過程

本章節將會分成「行前準備」與「瑞典生活」探討。

## 1. 行前準備

### 1.1 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，因此我在確認申請上皇家理工學院後，四月份開始線上簽證的申請，並於五月份飛往泰國曼谷辦理簽證，之後再帶著辦理的資料入境瑞典，並預約移民局拍攝證件照及留指紋，再過大約一周就能收到郵寄的居留證。詳細的簽證办理流程在網路上都由詳細的分享，惟須注意辦理期間的時程。

### 1.2 宿舍

在完成交換學校的申請後，瑞典學校方會寄送選課、宿舍等需線上登記的項目的通知，一切皆遵照校方規定的時程及步驟即可。唯獨斯德哥爾摩近年來提供給交換學生的宿舍數量減少，校方在六月通知我在候補名單，後來在八月初才再寄信通知我有宿舍能提供給我，但由於我將會在八月中抵達瑞典，因此在得知沒有宿舍的期間就開始透過網路平台(Facebook Stockholm Accommodation、瑞典租房網站 QASA 等)尋找房子，因此我在交換期間的住宿是透過租房網站找到的，而不是學校提供的宿舍，市中心一個套房的房租根據大小及位置大約落在台幣 15000 到 25000 不等。

### 1.3 選課

選課流程只須遵照學校提供的時程，但瑞典的學制與台灣有一些不同，在一個學期中又會分成兩個 Period，因此第一階段選課是選第一個 Period 的課程。課程的選擇在開學後都還是可以聯繫校方及授課老師做加、退選。課程的學分有 3-7.5 學分不等，7.5 學分的課一周大概就會有 6 堂的上課時間，需要投入時間比較多。且課堂每周上課的時間會有微調，須注意所選的課程中是否有衝堂數太多的情況。

### 1.4 銀行帳戶

瑞典的銀行帳戶需要有人口號才能申請，而交換生所申請到的簽證並不會有人口號，因此沒辦法辦理瑞典銀行的帳戶。我採用的替代方式是 Revolut，幾乎所有在歐洲的學生都會有的銀行帳戶，非常方便，在收到簽證後即可註冊。跨行轉帳時的手續費有點高，建議可以需要花多少再轉入多少，不需要在一開始就轉入一大筆錢。

### 1.5 機票

這次出國來回機票都是購買阿聯酋航空學生票，於杜拜轉機，總時程約 20 小時。建議在確認錄取學校後就可以開始留意機票，8 月和 2 月都是學生的開學高峰期，機票價格浮動也會比較大。

## 2. 瑞典生活

### 皇家理工學院

瑞典皇家理工學院位於首都斯德哥爾摩，有一萬多名學生，是北歐地區工程與科技排名最高的學校。主校區校園很開放，周圍的大眾運輸也非常便利。開學期間有學生會主辦的各式各樣的活動可以參加，如：校園導覽、溜冰體驗、新生晚宴等，可以快速認識學校和許多新朋友。而我在學期間選擇了 Matlab、Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective、English for Employment 等課。除了課業生活，我也參加了 SNNC(Student Nobel NightCap)的籌備活動，這是諾貝爾獎頒獎典禮的 After Party，在整個活動的籌備過程中，所有的工作人員都要幫忙場地布置，而 Party 當天則會擔任工作人員。期間每天都會認識非常多朋友，是一個能與外國朋友密切合作的特別體驗。

### 文化

瑞典是一個高度發展的社會，治安非常好。瑞典公民的英文程度也非常的好，日常生活對話完全不會有溝通上的問題，他們對外國人也非常的友善與熱情，是一個富有人情味的國家。瑞典很特別的是酒精有嚴格的管控，超市只有酒精濃度低的像啤酒類選項，其餘只能到公賣局購買，在路上也不能飲酒，因此街道非常的乾淨，居住環境很好。而瑞典所處的斯堪地那維亞半島北方地區保有著類似的文化，以原始森林、麋鹿以及薩米族民著稱，若有機會一定要到北方看看，是一個和台灣截然不同的世界，也同時可以看到北歐對於自然環境的保護及尊重。

### 交通

斯德哥爾摩市中心就有三種以上的大眾運輸，並且也有能直接搭乘到挪威及丹麥的跨境火車，以及到芬蘭、波蘭等地的郵輪，就地理位置上來說非常方便。交通票的部分都在 SL App 上購買，雖然有學生票，但仍較南歐、西歐等國家貴了不少，可以根據在瑞典待的時間去買對應的交通票，交換期間在瑞典每個月的交通費大約是台幣 2000。

### 飲食

雖然瑞典是北歐地區最物價便宜的國家，但物價仍舊高的嚇人，外食隨便一餐都是 300 起跳，大約是台南的 2-3 倍，因此大部分時間我都是自己料理，若是住學校宿舍就會有公用廚房或私

人廚房可以使用，在外面找的房子也幾乎都會有廚房可以使用。超市的價格大約是台灣超市的 1.5 倍，因此自己煮飯真的可以省非常多的生活費，交換期間在瑞典每個月的伙食費大約是台幣 10000。

### 旅遊

交換期間包含瑞典總共去了 16 個國家，當中當然少不了北歐五國(瑞典、芬蘭、挪威、丹麥、冰島)，其中我最推薦的國家為冰島跟義大利。冰島建議可以安排 10 天左右，並且多找幾個旅伴一起租車環島，冰島的風景真的會讓人永生難忘。義大利的部分我只去了羅馬，但羅馬的名勝古蹟令人懾服，雖然治安以及環境較差，但物價及風景就足以讓人一定要去好好體驗一番！

機票的部分大部分都是搭乘廉航(Ryan Air、Wizz Air 等)，時常會有比在台灣搭高鐵還便宜的價格的機票可以搭乘，但還是時常聽到有人背包太大被罰款、班機臨時取消等等問題。另外，歐洲的大眾運輸大部分都是採用驗票制，雖然被查票的機會不高，但通常一張罰款就可以抵掉一周的交通費，因此盡量還是不要抱有僥倖心態，乖乖買票(匈牙利學到的教訓)。

## 心得與建議事項

首先想先謝謝成大提供給我們交換的機會，在這半年期間真的能很明顯感受到自己的成長。最明顯的除了英文表達能力外，在周圍有來自不同國家形形色色的人不斷相處之後，會發現自己的適應力、表達力也有所進步。在成大就學期間很可惜的是並沒有花太多時間在探索不同領域的人事物，而到了瑞典之後，我時常提醒自己要保持好奇心與開放的心態，對於以前從未嘗試的事物勇於跨出舒適圈，雖然有時候也會遭遇一些文化衝擊、與台灣生活環境差異等等挑戰，卻也都是訓練自己臨危不亂的好機會！

總之，帶著好奇心與開放的心去體驗吧！會收穫滿滿的。

## 附錄



與成大同學們在學校門口的合照



SNNC 工作人員的晚宴



自己煮的日常



瑞典必吃的肉丸



人生一定要看的極光(冰島)



瑞典必看的曲棍球



跟外國朋友們分享台灣美食(皮蛋?)



在北歐肯定要滑雪的!