

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：2022/08/19 至 2023/02/07

經費來源：高教深耕計畫及跨國雙向獎學金

單位：國立成功大學 系統及船舶機電工程學系

職稱：學生

姓名：林士綺

中華民國 112 年 3 月 2 日

摘要

透過學校的交換計畫申請到了位於瑞典的皇家理工大學 KTH。在忙忙碌碌的學期結束後，搭上了前往的遙遠的瑞典，在這一學期間，遇到了很多跨國的朋友，交到了台灣朋友。從一個外國人的身分剛到對一切新奇事物，不善常跟別人交談，到習慣了每天的生活和朋友們到處趴趴走，獨自規劃路線國際間穿梭。從一個台灣人的角度分享在這趟旅途中覺得特別的重點，像是學校、旅遊、朋友等，涵蓋了在瑞典、KTH 的生活，以及那些他覺得印象深刻的部分。希望也可以從這些的角度得到些建議。

Thanks to the exchange program, I applied to KTH Royal Institute of Technology (KTH) in Sweden. After the rushing semester, I got on the plane and arrived in this far but beautiful country, Sweden. During this exchange period, I met many foreign friends and became close with Taiwanese friends. From a girl who was always hesitating when speaking to others, she became used to living in Stockholm, traveling with her friends, and planning solo trips across countries. And now, she enjoys chatting with people around the world and being surprised by different kinds of personalities and cultures. This report shares the unique and exciting things in Sweden and KTH from a Taiwanese perspective, including school life, traveling, and of course, activities with international friends and neighbors! Additionally, some tips on applying for an exchange program are also mentioned in the article. In the end, there are also some photos of the events she experienced. I hope all the information and suggestion can help. And welcome to contact me if you want to chat with me or know more about it. I will be really happy to do so! Are you ready to begin your adventure? Come on and start your own journey!

目次

摘要	1
目的	3
過程	3
申請	3
學校	3
台灣人	5
住宿	5
旅遊	5
朋友	6
就醫	6
心得及建議	7
附錄	8

目的

當初想要申請交換是為了的出國見識、挑戰自我能力、了解國外研究所、並且增進英語能力。

在我出國前，在國外就讀雙學位計畫的姊姊就曾多度鼓勵我，如果有機會的話可以出國看看，雖然她曾經因為課業、語言挑戰，感到常有壓力、也曾經爆哭過，但她還是覺得一切都值得。看著姊姊經歷過的事情，也交到許多朋友，也讓我很想嘗試出國看看、也想知道自己的能耐到哪裡。再加上就讀系統系的我，對於自己系上的課程並不是特別喜歡、但也不會不喜歡，因此想知道國外的教育會不會更適合我、燃起我的興趣，又或者之後會不會想到瑞典或國外讀研究所。

為什麼選擇瑞典皇家理工學(KTH)呢？當初選擇的原因一方面是想嘗試到歐洲，歐洲有許多讓人想像的童話故事，而且瑞典人平均的英文程度都很好，並不用考慮到學習新語言的困境；另一方面是 KTH 是理工科系中排名非常前面的世界大學；再者，在大一時，曾經聽過 KTH 與成大的雙學位合作計畫，KTH 是一間產學合作密切、以及風景很漂亮的學校。

最後，當然還是希望自己的英文語文能力能夠進步、也希望交到跨國的朋友啦！

過程

申請：

校內：

顧好成績、事先寫好申請表單，再提交到申請系統。

有問題都可以先在網站查詢或與國際事務處聯絡、承辦人員效率都蠻快而且很願意幫忙。國際事務處也是連繫其他交換生的好窗口，當初有幫我們跟之前的學長牽線、也找到同為 KTH 的交換生。

KTH：

至他們的申請系統。資料也會需要國際事務處協助。在網站上會先選課，建議先了解課程，不過開學後的第一周也都還可以加退選課程，因此不用太擔心。

其他：

目前承接瑞典移民局及台灣相關事物最近的辦事處為曼谷，資料皆可在瑞典移民局網站上填寫、申請簽證。確認後可請曼谷寄確認函來台，不過每年政策可能都有變化，記得留意相關資訊，也可以到 fb 社團請益。到了瑞典後，再排時間領取 resident permit card 即可。建議可提早找保險，以加速線上申請流程，雖然 KTH 也有保險，但我個人也有再加保台灣保險，若是學期結束後要出遊也比較方便。

學校：

KTH 在學期前會有一個說明會，最基本的注意事項以及各種資源都會在上面，其實很齊全。

課程：

瑞典特別的是每個學期會分成兩個 period。有些課程會貫穿一整個學期，而很多課程只有單一 period，而且沒有固定星期一是什麼課，教室可能每節也不一樣。這樣的好處是

能在短時間內學習一門課程，而且如果不喜歡也可以快速瞭解，然而缺點卻是課程的時間很緊促，加上 KTH 大學部基本上是瑞典文授課，大多會選擇碩班課程，因此課業我覺得不是很容易。

這次我選的課程多為船舶及瑞典文化相關領域，在課程上我覺得這邊較專重於類似專題的感覺。通常作業不是像台灣，所有的先備知識都會在上課中獲得；這邊的作業大多都要自己再回去查，其實蠻有趣的，而且很多卡關時都會跟同學討論互動，也可以看到不同國籍或個性的人是如何處理作業。我覺得相較於台灣更加紮實，但同時意味著上課外也需要花蠻多時間在上面的。

這邊老師很鼓勵討論，許多時候連老師丟出的問題也沒有正確答案，例如未來展外類的問題，因此在這邊師生在討論上比較沒有上下關係，鼓勵突破或提出新想法。再加上我的專業人數很少，因此常常可以看到學生間的互動。此外，我也在瑞典文化課堂上交到許多跨國籍的朋友，在討論中也可以感受到不同國籍的人所重視的事情跟處事態度的不同。像德國人真的超重視環保，他們認為環境是自我責任。若在選擇交通工具，搭乘一整天的火車，跟搭乘更便宜只需要2小時的飛機，他們也會因為污染考量選擇火車，和我們東方人對於效率的角度完全不同。

設備：

圖書館：

這邊的圖書館是可以交談的喔，超級酷！但這也代表有許多討論在這邊進行，也是我常跟朋友邊做作業，邊聊天的地方。圖書館內有一個語言咖啡，若想要跟外國人一起練習外語，歡迎來這邊坐坐，週三是中文的，我也在這邊交到了蠻多不同朋友！圖書館內還有電腦區，也就是只需要擁有 KTH 帳號，即可隨處找一台電腦，就坐、登入，只要曾經在這帳號中儲存過的檔案就會出現，非常方便，希望成大也能有哇！除此之外，圖書館也會舉辦不同活動，像是刻南瓜、瑞典傳統 Lucia 活動等等。

其他：

這邊的學生中午主要是帶自己的餐盒，因此也有蠻多微波爐的是很特別的經驗。而校內也有很多公共空間提供學生討論、坐作業、聊天的場所。此外，也有一棟 Nymble 的建築物，裡面有學生餐廳、小咖啡廳，也是時常舉辦活動的大樓。

學生活動：

在 KTH 每個類似學院或系所的單位稱作 Chapter，有點類似學生會或系學會的組織。每個 Chapter 都會有自己的顏色或是服裝，在瑞典 Chapter 文化是很風行的。學生會蒐集布章、縫在自己的大衣或是褲子上，製作屬於自己的驕傲。而各自的 Chapter 還有自己的酒吧，並在特定時間(例如每周一晚上)營業，也有屬於他們的特調。像在電機學院，他們有會「電人」的酒，唯有喝完特調，才能蒐集到該 Chapter 的布章，老實說學生活動真的蠻有趣的。順帶一提，在瑞典酒是不能在公共場合喝的喔~

THS 是學生會的概念，會舉辦許多活動，裡面也包含了不少專屬於國際生的活動。在這邊也遇到了蠻多後續比較熟的朋友，是交跨國朋友的好去處。

這邊也有社團，雖然我自己沒有參加，但也有朋友參加了戶外社、排球社等等。我自己曾經去了一次定向越野社的活動，當時大家先熱身，接著每個人手拿一張地圖，自己就開始跑進學校後面的森林，一邊對照地圖，一邊認路跑步。但外國人的體力真的好好，我自己算是多少有在運動的人，但仍是沒幾步路就不行了，尤其是到上坡時，然而其他人到是精神滿滿。曾經，我在事後坐大眾運輸經過學校附近才發現，這不是當初我跑過的路嗎！？實在蠻有趣的。

台灣人：

其實在 KTH 或瑞典的台灣學生少，甚至有一個 KTH 台灣學生會的組織存在，在這邊可以交很多台灣朋友，有時不只 KTH，也有其他大學的台灣人。我們時常相約煮飯、出遊等等，在過節時也是笑聲滿屋，有時也有特別活動。是一個很溫暖的地方，有問題時大家也都可以互相協助。

住宿：

大部分的非歐洲學生第一年都可以靠 KTH 住宿幫忙找到學生宿舍。學生宿舍不一定位在學校內，像我住的地方就位於交通20分鐘的 lappis. 這邊是一個學生宿舍區，我們同層有12個人(通稱室友)，並共用一間廚房，而在廚房的時間就是可以和大家交流、聊天的地方啦。像是我的室友有印度人、西班牙人、瑞典人、羅馬尼亞人、摩洛哥人等等。有時候大家一起煮飯，吃吃來自不同地方的美食。有時候聽聽每個人最近發生什麼，像之前有兩個室友曾經參加了諾貝爾晚宴，算是非常特別的經驗!而廚房也常常會是我們跟外國朋友聊天的地方，到不同人家串門子、認識不同鄰居。

旅遊：

身為交換生最大的優點就是沒有研究生這麼大的課業壓力，可以自己排出遊啦!

國內：

其實瑞典有許多美麗的風景，山水皆有，加上瑞典其實有許多小島!也是一個充滿博物館的國家，只要有一張交通 SL 卡，各種在斯德哥爾摩的交通工具都可以搭，還可以搭 SL 船到處探索。除此之外也可以搭乘 SJ 火車或飛機到不同城市，或到北邊去一覽壯觀的極光。

偶爾走到宿舍後面的海邊看看夜景，搭地鐵到市中心逛街，趁著天氣好到遠一點的湖邊散步，從宿舍穿過森林走到學校，或跟朋友不知不覺從市中心又繞回學校，中途還吃了甜點，或跑到遊樂園挑戰極限、逛逛聖誕氣氛濃厚的市集，再隨歌起舞。

跨國：

在歐洲飛機是便宜又快速的交通工具，若早點訂票時常比火車更便宜。這次的旅途我大多是跟台灣人一起跨國旅行。而要怎麼跟大家一起玩得開心也是一門學問，像是如何跟大家一起安排行程，或是如何當個開心的旅伴，這次也算是我第一次和一群不是家人的人，長時間相處在國外一起生活旅遊，都是很獨特的經驗，也從中更知道自己的性格。

我印象最深刻的一次旅行是到芬蘭，當時我們一行人之中還有日本人，跨國聊天、住在一起，在桑拿裡大聲唱歌，交換禮物，全都成為獨一無二特別的回憶!

獨旅：

我覺得獨旅是值得試的，因為大多數的時都是跟朋友一起出遊，所以在學期結束後曾經安排了兩次獨旅，一次是到瑞典的城市哥德堡，另一次是到比利時。在旅途期間，也發現蠻多同為獨旅的青年們。獨旅可以照著自己的步調走，但相對的可能比較孤單、什麼事也都要自己來，不過也算是一個難得的體驗。大部分的挑戰都跟自己拉扯有關，要往哪裡走、逛多久等等，也可以從旅途中更知道自己是如何下判斷的。當然，獨旅在國外其實蠻常見的，像我自己就遇到蠻多跟我一樣的交換生，也曾在不同旅程中遇到辭職換工作的新加坡人、印度人、當天才安排行程的韓國人、自駕的韓國老師，每次相遇都有種敬佩驚喜之感。

朋友：

這次我覺得收穫最大的就是我所遇到的朋友們，也是我離開瑞典後最懷念的。宿舍的廚房是魔法空間，常常跟朋友們一起煮飯的地方，有時候朋友的朋友又變成了自己的朋友，每當認識一個新的國家的人，又會發現很多新奇事物。像是瑞典朋友，帶我們去溜冰、在他家吃飯、去森林裡採蘑菇、一起追劇，還曾經在我受傷陪我去看醫生，天天跑來找我玩，怕我孤單。也曾經跟比利時朋友一起划船、聖誕節時聚餐、吃到了法國人手作的松露巧克力，比利時燉飯等等。也跟很多日本人到處去玩、相約未來東京迪士尼見面。下課後，跟班級同學到酒吧喝酒，聽大家辯論；法國人有著自己的哲學理論，波蘭人大力反駁，講話很直的荷蘭人跟總是要大家再加點一杯酒的瑞典人，每個人訴說著他們的歷史、跟交換彼此的觀點，算是我被驚嘆的經驗。

就醫：

這次特別的經驗就是在地看醫生了！希望在看這篇的你不會需要用到這項資源。先說結論，如果真的有不舒服，不用硬撐，建議直接看醫生，雖然排隊可能要很久，醫療費又比較貴，但有保險可以涵蓋。在 KTH 只要你是就學期間受傷、生病，都可以申請保險的。而台灣健保也是有海外就醫的部分，若在台灣還有其他保險，也可以再申請看看。

在瑞典如果你沒有待滿一年的話是不會有 ID 的，因此在看醫時醫院會幫你建一個暫時的編號，裡面就會儲存你的就醫資料。而如果需要處方簽領藥的話也需要醫生告訴你要到哪個特定藥局領藥，不像有 ID 的人到處都可以領藥。

在瑞典，當你有醫療需求時可以撥打 1177，會詢問你相關的症狀，並給予醫療的建議，像是去哪裡看診等等的。這次我是因為滑雪跌倒導致膝蓋受傷，因此聽從 1177 先到了一家診所，瑞典是看診前先刷卡付費。我受傷的隔天，我的瑞典朋友陪我到診所就醫，大概八點抽完號碼牌，直到十一點多才看到醫生，沒錯，就是等超久。之後照了 X 光，知道骨頭沒事後，醫生跟我說無法檢查軟組織等，又在幫我轉診，請我自己再預約另一間醫院。之後我又再打電話預約另一間診所，結果他們的櫃台跟我說要再跟醫生聯繫看他什麼時候有空，再回電跟我約時間，跟台灣蠻不一樣的。不過因為我當初計畫再過幾天就要離開瑞典，情況較特殊，所以隔幾天早上接到醫生有空的訊息，馬上趕往醫院。經過醫生的徒手檢查發現應該是兩條韌帶受損，因此安排了下周照 MRI 檢查(並無額外收費，包含在掛號費內)。並且當天結束後安排了物理治療師，物治師幫我穿戴膝蓋固定護具並教了我一些復健動作。兩次掛號費與物理治療費分別是 1849, 950, 300 SEK (換台幣大概 x3)，而膝蓋固定護具聽說就台幣八九千了，所以蠻值得的。不過也有其他朋友掛急診就要台幣一萬五，但也沒有機器檢查，判定是輕微腦震盪，請他多休息也沒開藥就結束了。不過有真的不舒服就去看醫生，費用基本上保險都會涵蓋，像我跟他的情況學校保險都有幫我們負擔。

心得及建議事項

心得：

我覺得這次的交換真的是很獨特的經驗，而且也真的讓我拓展視野，很感謝學校跟家人的支持，讓我能夠出去走一趟。在國外很多事情要自己決定，當然還是可以找朋友聊天討論，但有更多自己要處理的事務。在這邊可以看到很多不同人的生活態度跟文化差異，像是瑞典的慢步調、他們極度愛喝咖啡的習慣；大家對於作業有的很嚴謹，有的在乎效率的態度；上課老師的風格，喜歡討論，或覺得失敗也沒關係；還有台灣人各自在面對同一種事情的態度。而這次我最大的改變應該是變得更勇敢了，更能問問題、表達自己想法。像是多跟很多朋友聊到天：最後終於試著用瑞典語跟咖啡廳店員點餐，結果得到很有耐心的傾聽、親切地回應，還多教了我一句瑞典語，當下真的很開心跟有成就感！

在跟其他人聊天過程中，也可以發現，這裡有很多對於自己興趣非常投入的人們，像是一天到晚跟他爸一起修車的、跟同學相約憶起買一艘帆船的、；當然也有對於未來很迷茫的歐洲人。會發現我們的確不一樣，但也有許多共通點，如果有什麼也想嘗試的，不需要太害怕別人眼光。

建議：

到達時間：

KTH 有 arrival day 可接待學生，當天會有巴士及學生幫忙辦理住宿等事宜，蠻方便的。不過也可以提早到瑞典參加 KTH 學生組織 THS 辦的活動，在 arrival day 前較容易報名活動，而且可以認識很多人。

其實一個學期很快就過去了，想嘗試什麼就趁機放手一搏吧，也建議大家如果去交換可以不用害怕跟其他人講話。有點後悔當初自己是靠近尾聲的時候才更勇於和其他人講話，錯過蠻多機會的。雖然我們英文不像其他人這麼流利，不過其實大家也都很好、也都很有耐心，就算不精準，也會猜測你的意思，試著理解，所以樸用害怕，多講多進步！

除此之外，建議大家可以多出去走走，而且想去哪裡就馬上行動，畢竟未來不一定可以掌握。像我自己原本有些想去的地方，一直放到最後面，結果後來腳受傷，就沒辦法到處趴趴走了。另外，也建議持續關注學校跟 THS 的網站，有時候會有蠻多很棒的活動，像是一些相關的瑞典慶典，有時候還會比外面便宜許多或免費。之前也曾經因為參加活動而到了學校的樓塔上，向下望真的很漂亮！

如果有想要跟我聊天或知道更多故事的話也歡迎找我、跟我聯繫喔！



Arrival Day 歡迎我們、在跳舞的 THS 學生



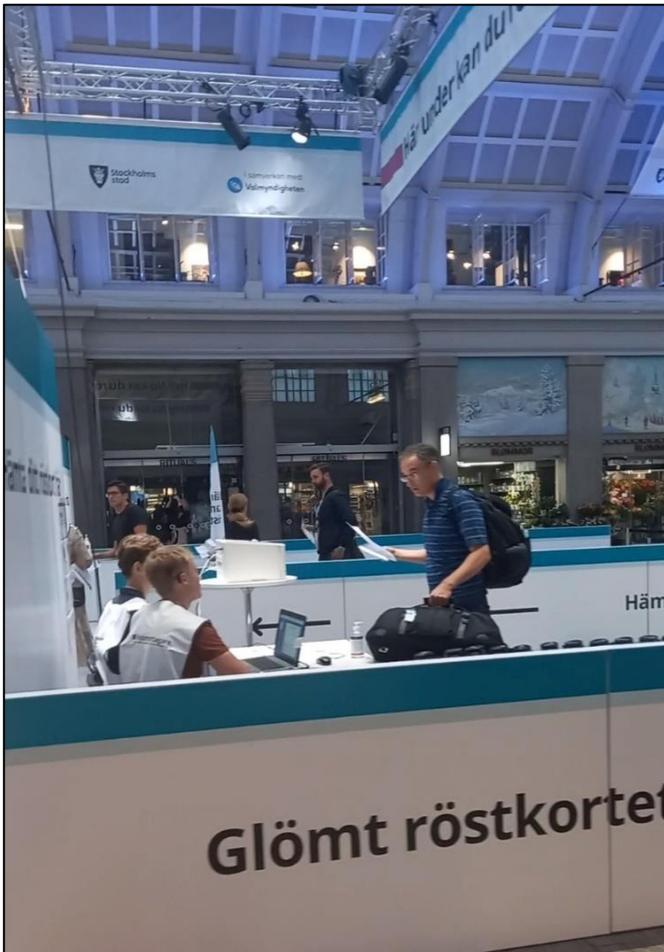
跟學伴們出遊



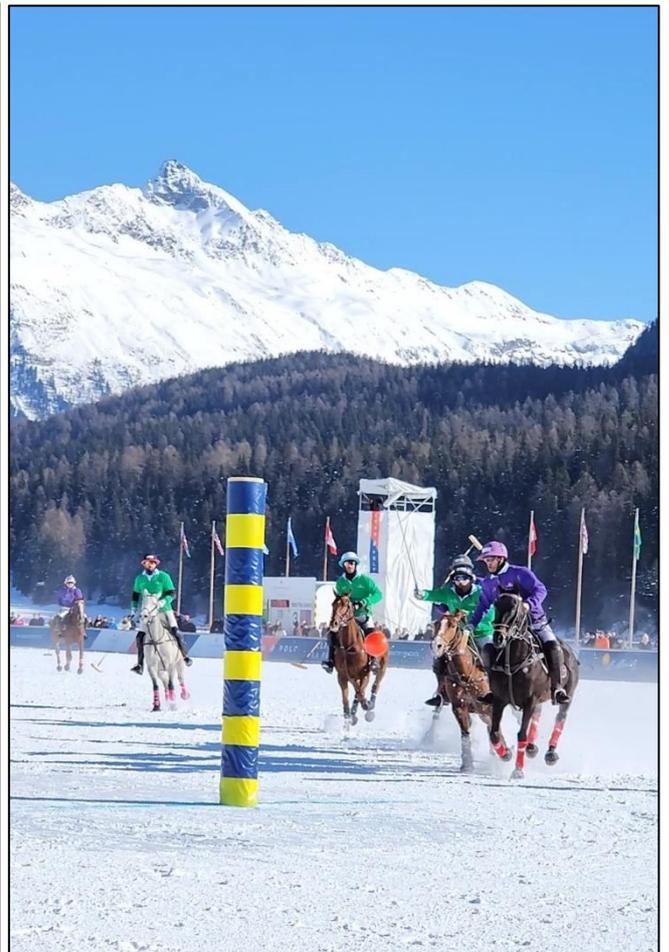
跟瑞典朋友(和他的朋友們)一起跨年



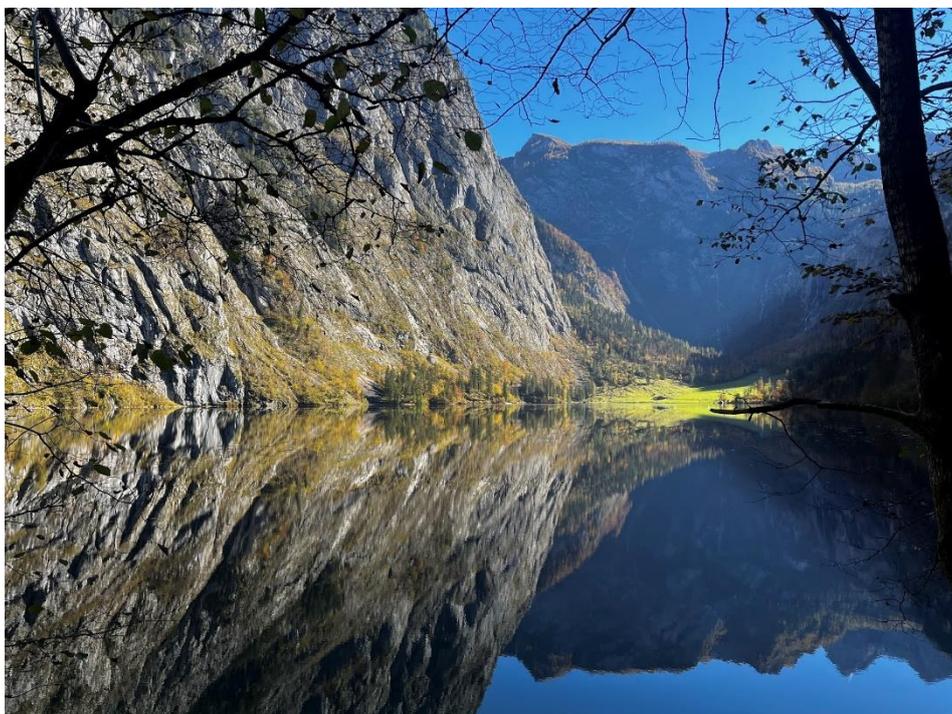
和室友一起吃飯



瑞典在車站的投票站



瑞士 polo 比賽



美美德國國王湖



KTH 校園