靜宜大學出國研修學生心得報告書

✧ 此心得報告書須在回國兩週內繳交, 請寄至411ifamily@gmail.com
✧ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	蔡侑芸	日期	112 年 1 月 29 日
班級/學號	寰外四A / 410829044		
研修管道	⬛交換學生 □語言學校 □雙聯學制		
研修國家/學校名稱	瑞典/南塔大學		
研修期間	111年 8 月至 112 年 1 月 ⬛一學期 □兩學期		

1. 在國外研修期間的花費共_____36萬_____台幣
   (學費_____0_____元、機票____43000_____元、住宿___100000___元、交通____5000____元、膳食____30000_____元、保險____0_____元、其他生活費____182000____元)
2. 在國外研修時的住宿是 ⬛學校宿舍 □外面租屋 □寄宿家庭
3. 學校 □有 ⬛沒有 學伴制度
4. 國外研修期間共修了__4___堂課、共___8___學分

※心得報告**--1,500**字以上, 包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)

研修學生:蔡侑芸
就讀學校/系級:靜宜大學/寰宇外語教育學士學程四年級
研修國家:瑞典
研修學校:Södertörn University南塔大學
獲獎年度:111學年度第一學期

1、緣起

<u>前往動機</u>:

在進入大學後就知道學校有提供讓學生可以出國研修交換的管道,且因自己讀的科系畢業條件其中一項為交換或者實習,而成為交換學生一直也是我在大學期間非常嚮往且想達成的目標,因此便決定踏上這段為期半年的交換生活。我所研修的學校位於瑞典,而北歐的

教育更是出了名的為各國都想效仿的模範教育體制，在校期間我所研讀的科系為英文和教育相關課程，且有另外修習教育學程，我非常好奇且希望能透過交換在當地親自於他們的課堂中學習他們是如何將這樣的教育方式體現到他們課堂上，從中探討西方和亞洲教育制度之間的差異，學習其優點並思考如何融入到台灣教育中。此外，另一個讓我考量的因素為安全和語言問題。北歐為歐洲相對較安全的國家，且北歐人民無論老人小孩的英文程度普遍都較佳，因此在生活上不太會有太大的溝通困難。這些原因便讓我選擇了到瑞典交換。

<u>行前準備</u>:

- 機票

當時是直接在航空公司的官網購買機票，建議直接在官網訂之後若要修改或權益方面都會比較有保障。在訂機票時也可以先查詢所訂的該間航空公司是否有學生優惠，若有的話行李限重的額度通常會提高，這對於留學生來說是非常有幫助的，不用怕擔心帶過多的東西而超重受罰。

- 簽證

因瑞典在台灣並沒有辦事處，所以在辦理簽證方面比較繁複一些，可以多參考網路上所分享的文章資訊都有蠻詳細的步驟講解。以我在2022年申請簽證時為例，在瑞典移民局網站申請時需要提供入學許可、保險證明英文版、財力證明英文版、護照掃描電子檔。收到瑞典移民局案件審核通過的郵件時，要轉寫email給泰國大使館索取確認信(Decision Letter)，之後泰國大使館便會寄送副本到所提供給他們的地址，在進入瑞典時海關主要就是會看這封信。並且在飛到瑞典的前一到兩個月務必就要先到瑞典移民局的網站先預約壓指紋和拍照

的時間。但近期申請瑞典學生簽證要拿到Decision Letter的方式好像有做改變，無法經由寫信給泰國大使館請他們郵寄，必須親自跑到泰國的瑞典辦事處一趟，詳細資訊建議再仔細查詢瑞典移民局或臉書社團“瑞典台灣同學會”，都有人會交流分享。

- 保險

在國外生活有保寶顯示非常重要的，因國外的醫療費用通常不低，況且若真的遇上什麼情況時還能有所補助。而我所交換的這間學校已經有幫交換生保保險，因此自己便沒有另外保。

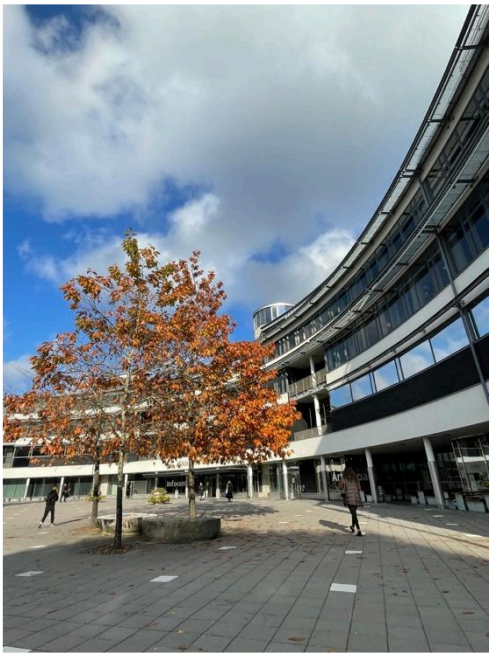
- 行李

最重要的是各項文件都要有影印備份，並與正本放在不同地方以備不時之需。衣服方面冬天的瑞典非常寒冷，因此在去之前務必先準備好足夠的發熱衣褲、暖暖包等等，若要省行李空間羽絨衣、手套及圍巾可以到瑞典時再買就好。電器方面轉接頭可以多帶幾個以免弄丟，吹風機要帶有變壓的，電鍋的部分若宿舍有微波爐烤箱等等可以不用帶。

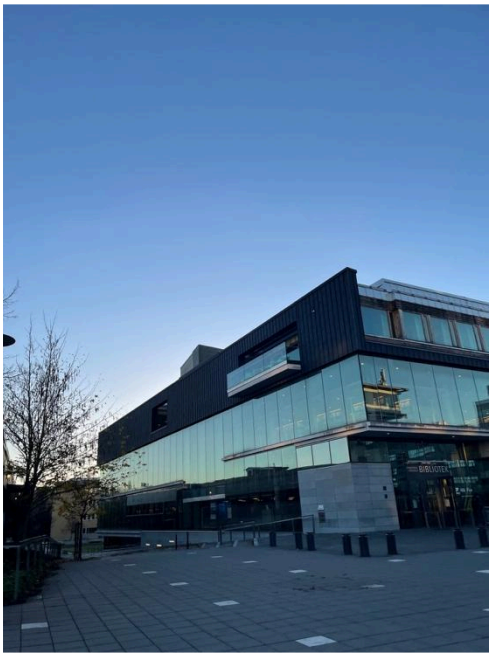
2、研修學校簡介

Södertörn University南塔大學位於瑞典首都斯德哥爾摩的胡丁厄市(Huddinge)，從學校位於的Flemingsberg站到中央車站只需約20分鐘，到市中心可再轉輕軌、地鐵或公車到其他地方，交通算是非常便利。而南塔大學的校區算是蠻小的，主要比較常會使用的大樓為圖書館以及一棟主要以半圓形建築為延伸的教學及辦公大樓，裡面還有學餐及書店。而宿舍的部分有分為兩個區域，Flemingsberg和Björnkulla。Flemingsberg的宿舍位於離學校走路約5分鐘，走到車站約10分鐘內而已非常靠近學校，宿舍大樓旁邊還有小商場像是超市、餐廳、藥局等等非常方便，宿舍內還有個人衛浴和小廚房，基於這些點我就選擇住在這間宿舍，但也因此租金較高。Björnkulla位於學校約走路25分鐘

的地方，附近大部分是森林，商店要走一段距離才會到，而廚房是大家一起共用的，若是喜歡親近大自然或與其他交換生有多些交流的就可以選擇這間宿舍。

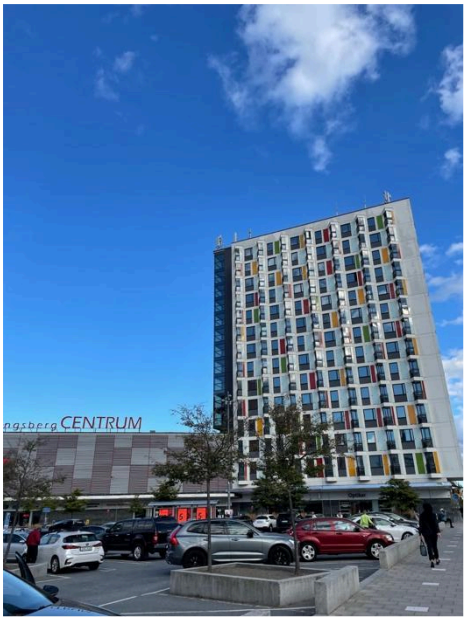


（學校教學及辦公大樓）

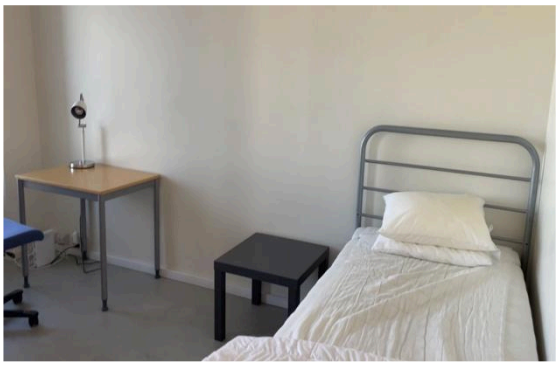


（圖書館）

（校園風景）



（宿舍大樓）



（宿舍內部及窗外風景）

3、國外研修之課程學習(課內)

瑞典學期的選課與台灣非常不同，一學期分為四個period，通常一個period會選一堂課，而大多數一堂課是7.5學分，因此學校規定一學期所需修的學分最低為30學分。在一開始選課時南塔大學會列出所有英文授課的選課清單，按自己所想修的課程再提交選課單。我所修的課程為Sweden: Society and Culture、Social Psychology、Swedish for International Students 1&2。在第一個period我上的瑞典社會與文化是屬於小班教學課堂上約20多個學生，課程中讓我第一次體會到西方的課堂與我們有多大的不同。在課堂上，學生是多麼踴躍發言與認真參與課程，即使老師沒有規定每個人都要回答，但基本上每位同學都

會自己主動舉手回答問題，有時當老師問一個問題時甚至多達十位同學舉手想要發言，我與其他日本交換生聊過，這樣的情景基本上是很少會在亞洲學校的課堂上發生的。而且在課堂上同學也都非常專心的在聽課及參與課程，幾乎沒有人在滑手機更不可能上課睡覺。關於上課方式，有分成一般的課程和seminar。比較特別且台灣較少見的就是seminar，一個班級會分成不同小組，而每個小組會在不同時段與老師會面講課又或者是報告討論等等。我認為這種形式的課堂是非常棒的上課方式，因為老師不僅可以更知道學生的進度及對課程瞭解的程度，且師生間還能有更多的互動交流。但能有這樣的上課模式我認為也與我上述提到他們學期的排課風是有關。因為大部分學生一個period至多只會有一道兩堂課而已，因此當然每一門課所能排的時間當然就比較多，我認為這是一個非常不錯的排課模式，因為在一段時間內學生能有更多的時間專注並鑽研在一門課上，不會像台灣的學制一星期就有十幾門課，每堂課之間都排的非常滿，導致學生較容易會有只想把每堂課都應付過去的想法，無法有充足的時間精力研讀一門課。此外，可能也因為瑞典的排課方式使得學生有相當多的時間能先預習或消化老師所提供的資料。像是在課堂前老師都會提供好幾篇文獻資料請我們回去先讀過，在下堂課時老師就會將班上分組討論，問與文獻中相關的問題並且在課堂中一起討論，因此並不會上課從頭到尾都是老師一人在講而已，每組都會相互分享彼此的想法及討論結果。這樣師生相互討論、探討問題的上課情景是我在台灣的課程中較少能體會到的。

Schema

Öppna schema i ny flik

Ons 2022-09-28 v 39						
12:00 - 16:00	MA331	Seminarium		Psykologi A	Introduktion i psykologi	Neda Kerimi
Fre 2022-09-30						
14:00 - 16:00	MA624	Föreläsning, Lecture		Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist
Mån 2022-10-03 v 40						
14:00 - 16:00	MB416	Föreläsning, Lecture		Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist
Tis 2022-10-04						
14:00 - 16:00	MA624	Föreläsning, Lecture		Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist
Ons 2022-10-05						
10:00 - 12:00	MA231 - Datorsal	Seminar	Grupp1	Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist
13:00 - 15:00	MA231 - Datorsal	Seminar	Grupp2	Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist
15:00 - 17:00	MA231 - Datorsal	Seminar	Grupp3	Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist
Tors 2022-10-06						
10:00 - 12:00	MA624	Föreläsning, Lecture		Psykologi A, Socialpsykologi	Socialpsykologi	Max Larsson Sundqvist

社會心理學其中一星期的課程表。有一般課程及Seminar。

4、國外研修之課程學習(課外)

除了學校上課的課程之外，在交換的日子中體驗當地和各國文化不外乎也是非常重要的一件事。在學期一開始學校就舉辦了不少讓交換學生參加的迎新和導覽活動，帶我們認識瑞典文化和斯德哥爾摩地區。此外交換生之間不時也會有不少活動，像是去學校附近的湖邊野餐、游泳，或是一起去市區的博物館、酒吧等等。偶爾也會舉辦一

些派對，例如有由日本人主辦過的壽司之夜、義大利人主辦的披薩之夜等等，由各國學生舉辦與他們國家文化相關的活動，都非常有趣好玩。非常建議大家都可以多多去參加，因為在過程中能認識與更多可能平常沒那麼多交集的其他交換生，彼此分享並聊著各種不同的文化差異，真的是很開心且難得的機會！

此外我去交換的這一學期為秋季班，剛好能參與到他們的聖誕節，這是我此趟交換最期待的其中一件事。因為從小到大在台灣從來沒有體會過什麼才是真正的聖誕節，因此能藉由這個機會去體驗西方過聖誕的氣氛對我來說是非常期待的，所以我便在課堂空擋放假時安排了一趟聖誕之旅，想要收集並體驗歐洲各國的聖誕市集。在12月初的一開始我便先去了芬蘭首都赫爾辛基，也去了芬蘭北部的羅瓦涅米找傳說中的聖誕老人。雖然途中無緣能看到極光，不過也體驗到了滑雪、哈士奇雪橇及住在冰屋，吃到了我這輩子吃過最好吃的鮭魚和人生第一次嘗試的熊肉。之後又去了丹麥首都哥本哈根，是我北歐五國最後收集到的一國，當時是非常臨時決定要去的，感謝自己有做出這個決定，因為哥本哈根的聖誕市集是與歐洲其他國相比我非常喜歡的一個，它鄰近新港附近因此沒有相隔很遠就能欣賞亮麗的新港景色以及濃濃的聖誕氣氛。最後也去了法國巴黎、比利時布魯塞爾、德國科隆、紐倫堡、柏林、捷克布拉格等等的聖誕市集，讓我今年冬天的聖誕節有滿滿的歡樂回憶。

（芬蘭聖誕老人村）　　（哈士奇雪橇）

（哥本哈根 新港）　（斯德哥爾摩聖誕市集）

5、交流之具體效益

1. 了解中西教育方式之不同
2. 英文能力提升
3. 拓展國際視野
4. 認識及體驗各國文化差異
5. 增進內心勇氣與獨立能力

六、感想與建議

在這半年的交換期間內，到現在我一刻也沒有後悔過，且很感謝當初的自己有做出這個決定並努力去實現。這是自己第一次離開家和台灣到國外生活這麼長的一段時間，從一開始的緊張、陌生，遇到壓力、困難時的孤單想家，到最後的適應及習慣當地生活，過程中各種挑戰和不容易也都一一克服了，回頭看一切都是很值得的，因為在這一趟所獲得到的都是無比珍貴。無論是交到了各國朋友、體驗到不同的風俗文化，內心的成長更是深刻感受的到。而至今我也仍非常開心選擇了來瑞典交換，因為在去過其他許多歐洲國家後，發現綜合起來瑞典真的是一個非常適合生活居住的地方。除了交通便利、付款幾乎都是用信用卡或電子支付非常方便，也是喜愛肉桂卷人的天堂，由眾多小島而組成的斯德哥爾摩風景更是怡人美麗，即便是瑞典的首都，但卻不像一般的大都市一樣都是高樓林立，走在街上轉過街角總能被眼前七彩細膩的建築又或者是風光的湖泊、港灣而震懾不已。而我最喜歡的還是瑞典人那“剛剛好”（Lagom）的相處距離，不會和南歐國家的人一樣熱情到難以招架，但也更不會感受到像一些東歐國家的冷淡、無理，不管是路上的行人或店員臉上時常都是掛著那發自內心親切的微笑，對於身處異鄉的我們感受上更是倍感溫暖，推薦大家有機會都能來到這樣一個舒適安全又美麗的國度體驗看看！