

國立交通大學
交換學生/雙聯學位心得報告

姓名	葉尚昀	學號	0310515
系所及年級	光電工程學系四年級		
交換期間	自 107 年 01 月 05 日至 107 年 07 月 25 日		
研修學校/前往地點	瑞典 Chalmers University of Technology		

一、心得報告(中文約 1500~2000 字，英文約 500~1000 字，附 3~5 張照片)

國家與學校介紹：

大家都知道瑞典是非英語系國家中英文最好的國家，基本上如果是本地長大的瑞典人不管年紀英文都很好，所以如果你出國交換的目標之一是練英文，瑞典是你非常好的選擇。當然我們也知道瑞典人跟台灣人很像，都比較內向，於是如果想要認識到瑞典朋友，最好的方法就是主動出擊。他們水準文化都很高，並不像平常大家所說的冷漠北歐人，當你主動向他們開口的時候會發現他們其實非常健談、友善跟禮貌，每個來交換的朋友不管國籍都在這邊有很好的體驗。

Chalmers 是歐洲很有名的學校，在瑞典這種想要讓每個大學都平衡的體系下，Chalmers 依然是瑞典公司很喜愛的一所工程大學。從瑞典朋友口中所得知，其就業博覽會 Charm 好像是斯堪地那維亞最大的就業博覽會的樣子，非常推薦來交換的大家去體驗一下和跟公司聊聊天。Chalmers 位於哥德堡，是 Volvo 公司的所在地，也因此最大的科系是機械工程，而許多畢業生也就選擇去 volvo 工作。而我想因為 chalmers 是瑞典第二理工學院所以應該每個科系都是公司的愛用者吧！chalmers 很瘋狂，每個 period 都有一次 pub crawl 和幾次超大的 party。當在 pub crawl 的時候學校大概會有 18 個酒吧可以讓你進去，有些是原本的 café 或 bar，有些則是某些學生會在當天自己開的一個小 bar 非常熱鬧！而學業方面，因為他們每個課程都要在兩個月內教完，於是其 loading 很重，當地學生大概都是認真讀認真玩的概念，其現象就表現在每個禮拜五的 Afterwork 和 party 上面了。在瑞典可以體會到歐洲人那種，努力工作卻又不忘體驗生活的平衡，與許多交換生相處之後，也對人生有不同於在亞洲或台灣下的看法，很推薦大家出來跟全世界交流改變想法！

Chalmers 在哥德堡，是瑞典的第二大城。雖然說是第二大城，其熱鬧程度卻遠不及斯德哥爾摩，這也為其帶來了一份安寧感與祥和，就我所知，每個人都很享受在哥德堡的環境與生活！哥德堡離自然很接近，半小時到一小時的大眾運輸就能到城市週邊的湖跟森林。冬天時湖面有機會結凍，針葉林被白雪覆蓋，放眼望去一片白雪靄靄，讓我驚艷連連。而夏天，湖面則成為大家最愛的游泳勝地！瑞典人超珍惜有太陽的時候，天氣一好，那邊的沙灘就充滿著曬日光浴、烤肉和玩水的人，超級恣意的生活！而周遭也有許多小島，大約一到一個半小時就能到達。每個小島都有自己的特色，唯一的共同點都是極為放鬆與美麗，不論是冬天或是夏天都超級美，是我在哥德堡最享受的景點之一！

出國前的準備：

關於申請宿舍或是簽證等等我在這邊就不贅述，因為當時的學長姐分享應該就會提到，重點就是越早弄越好，然後再瑞典跑簽證之前記得要先預約與記得自己的地址，還有注意自己轉機的國家，有些國家會刁難還沒有居留證的人。

然後出國的時間差不多會在一月多期末考當周（若你是春季班的話），所以要向各科老師確認一下是否可以有其他方法完成期末，還要評估一下自己實力阿～

再來我認為最重要的就是練習自己英文的溝通能力與社交技巧了。關於練習英文和習慣與外國人對談，我個人推薦去找在交大的交換學生，甚至參加學伴計畫都有很大的幫助。而社交技巧就只能多練習，你不主動就比較難認識到別人（總有一方要主動的吧！），而話題才能讓別人有機會更深入的認識你。還有最重要的一點，就是要打開自己的心胸！在國外你會認識來自不同國家、不同種族、不同興趣專長的人，對一切都抱持好奇跟熱情跟接納每個人的不同是我認為體驗這邊生活很重要的關鍵！像我在出國前一個學期在真正開始認識到外國人，我發現其實他們跟我們一樣，就只是長相不同與一些觀念不同而已，還是跟我們一樣喜歡講屎的哈哈。

我覺得難得有機會出來放風好好享受人生，可以為自己訂一些想要達成的目標，因為來到這裡你會有很多自己的時間，就有機會可以增加自己某項能力或改變自己的某些習慣。這些都是我覺得會是你這次得到的很棒的收穫。

國外的學制與選課：

在 Chalmers 應該幾乎不管什麼課都喜歡有分組作業，是一個讓你能夠認識人的機會，另一方面也會讓你有多一些關於這堂課的壓力。之前提到過的，因為每堂課都壓縮在兩個月，所以如果是主科的話，他的課程會滿重的，建議看清楚評分方式後，挑選幾個合宜的課程，在開學的第一個禮拜完成加退選！



Fig 1. Chalmers 有很多空間讓你自由做事



Fig 2. 哥德堡的美麗夜景



Fig 3. 第一個禮拜住青旅時一起去湖邊烤肉



Fig 4. Chalmers 交換學生社 Circ 所分的小組



Fig 5. 邀請朋友一起來家裡煮飯



Fig 6. 哥德堡車程一小時的小島冬天景色

二、建議

三、其他

國立交通大學
交換學生/雙聯學位心得報告

姓名	葉尚昀	學號	0310515
系所及年級	光電工程學系四年級		
交換期間	自 107 年 01 月 05 日至 107 年 07 月 25 日		
研修學校/前往地點	瑞典 Chalmers University of Technology		

一、心得報告(中文約 1500~2000 字，英文約 500~1000 字，附 3~5 張照片)

這次交換收穫最多的不外乎就是交到了來自世界各地的好友和自身成長了許多吧！在開學的第一個禮拜，幾乎就認識了接下來六個月會一起相處的夥伴！雖然查默斯的交換學生會會幫大家分組，但最後變成好友的卻不是當時的組員，而是在其他場合認識的朋友！認識了很多國家的人，也交換了很多的觀念和想法，大家都有不同的故事與背景，也因此改變了一些對人生的看法。

在台灣的觀念裡，每件事情幾乎都要排的妥妥當當的，上了高中就是大學，上了大學就是研究所或工作，都沒有停下來好好想想自己想要的到底是什麼。在這次交換所認識的人中，很多人都比我們年長，因為常常他們不是有 gap year 就是先去工作一陣子之後再回來讀書，如果去問他們修課修的如何，有八成左右的回答都會是，雖然很難，但因為有興趣所以學得開心。這種對自己學的東西有堅定志向的熱情，我覺得是我們應該學習的地方。

而這次出來交換對於獨立的感覺很強烈，因為在瑞典的宿舍就我所知都是一人一間房的，你沒有室友只有鄰居，這跟在交大的四人寢生活大不相同。再來，因為外食費用很貴，所以大部分人幾乎都會能煮就自己煮，不管你以前會不會煮飯，在這邊都要開始學習，像我前幾個月都很用力的在看 youtube 影片學料理哈哈。開始料理之後才知道每次煮飯、備料、吃飯加洗碗都要花掉大概二到四個小時，為了要騰出那麼多時間來處理食物，就得對時間安排更謹慎，也更加感恩那些煮飯給你吃的人了～但我認為利用這機會好好練習煮菜也是件很棒的事，感覺自己能越來越獨立，對以後自己出去生活的景象也在如此的練習下慢慢摸出了樣子。

這次也開始體驗了以前沒有的——自己旅行當背包客的生活。在這麼多旅行的經驗下來，心境跟時間的安排真的很重要，在我的感覺下，一個開放和樂觀的心境就會讓你在旅行的時候很開心，這會讓你不管遇到什麼事情都會覺得很愉悅，也因此，我推薦大家在安排旅行的時候給自己充足的時間，讓自己除了可以逛過重點景點之外，還能夠有時間在城市放空，這樣就可以玩的放鬆一點。對長程旅行來說，心靈的放鬆是件很重要的事情呢！而獨自旅行是我很推薦大家試試看的一件事情，獨自旅行的前幾天會很沮喪因為覺得很孤單，但到了中後段之後會覺得越來越能夠與自己相處，也能對旅行更有掌握。也因為獨自旅行，你會更渴望去認識新的人，也讓大家更敢開口找你講話，是我覺得一件很值得練習的事！但自己旅行住在青旅，能不能認識人都只能憑緣分了，有時找不到一個自己適合聊天的對象只能自己想辦法排解無聊，習慣面對這種不確定性，也算是旅行的一段學習吧！

來了才發現，其實很多人都是來練習英文的，除了我們亞洲學生之外，很多歐洲學生也是藉此機會來讓自己英文進步的。我個人的感覺是，在這邊生活，聽力與表達能力應該都會自然地有所成長，然而文法和發音等等並不會因為多講就變好。於是我覺得可以練習的方法是在講的當下注意自己的文法並練習修正和多練習寫作都是我覺得很好讓自己進步的方法喔！就我的

觀察，不知道是有意還是無意的，很多交換學生很容易就跟自己母語的人聚在一起。因此他們常常都會很感謝在聊天的人中有講不同語言的人，才讓他們有機會可以練習英文。於是不用擔心英文不好，到了國外就盡量的講吧！大家都是來練習的，也都很有耐心去了解你想要講的是什麼，是我覺得在這次交換中很好的經驗！

出來一趟跟許多國家的人聊天之後才知道，其實每個國家或多或少都有自己的問題，並沒有一個完美的地方，很多被外人推崇的制度其實在當地也會面臨改革的需要。談論政治議題，也是一個大家常常好奇的內容，尤其台灣是個小國家，很多人對台灣也不是很了解，對歷史和政治環境有所認識，不只可以跟其他人討論很久，也可以順便讓大家認識台灣這個國家，做點國民外交！政治參與是全部公民都需要做的事，對政治冷感就是讓壞的人統治自己，尤其在歐洲民主如此發展的地方，大家時不時就是討論社會議題，抱怨政治現況而對改變有所冀求我認為算是全球的趨勢吧！來到歐洲，看見那麼多古老建築，自然而然的就慢慢對歷史有所興趣與認識了，多參加走路團，多跟人聊聊，認識世界也認別人認識你和台灣吧！



Fig 1. 與哥德堡大學的朋友拍照



Fig 2. Chalmers 的桑拿小屋



Fig 3. 歐洲人很愛野餐曬太陽



Fig 4. 美麗的Lindholmen 校區



Fig 5. 瑞典的美麗櫻花



Fig 6. Chalmers Festu party

二、建議

三、其他

|