

心得報告

一、學校簡介

KTH 皇家理工學院位於瑞典首都斯德哥爾摩，是瑞典歷史最悠久、規模最大的理工學院。

KTH 在 QS 世界大學排名中長年穩居全球前 100 名，且 KTH 非常國際化，學校提供許多英文授課課程，也有許多來自世界各地的學生。

主校區交通便利性高，學校捷運站 (Tekniska högskolan) 就能直達市中心。

二、國外研修之課程學習 (課內) ，推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡 Swedish A1 for Engineers 這堂課，老師人非常好，上課步調不快，內容主要以日常生活用的到的為主，例如超市採買、咖啡廳點餐和搭地鐵，且每堂課都會有和 partner 練習說瑞典文的環節，上課氣氛歡樂，也真的學到很多東西。

三、國外研修之生活學習 (課外)

在國外一個人生活學到最多的是獨立，需要一個人完成所有事，從剛落地瑞典就需要先面對在完全陌生的地方尋找交通工具抵達租屋處，接下來要處理電信問題，還有在看不懂語言的超市採買。

因為外食實在太貴了，我也學到許多煮飯的技巧，建議學弟妹們出國前可以學幾道料理。

除了生活之外，關於旅遊我也學了很多，如何訂便宜機票、住宿和火車票，該如何在有限的時間裡安排行程，以最少的錢得到最多的體驗。

四、交換之具體效益 (請條列式列舉)

- 1.增廣國際視野
- 2.精進英文能力
- 3.培養獨立性
- 4.提升解決問題的能力
- 5.體驗不同國家的生活/學習/工作方式

五、海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

我在交換期間遇到最大的困境是，在 period 2 開始前，我的其中一堂課的課程大綱並未明確寫出實驗進行的時間，資訊上寫的是會在每週上課的時間進行，於是我就預訂了某段時間要去其他國家旅行，但意想不到的，在課程的第一堂課，教授才說明這堂課的實驗項目需要耗時整整一個月的密集參與，也就是每週要有 2-4 天都到實驗室，但是時間和我已訂好機票、住宿、租車的旅行有衝突，且第一堂課就直接進入分組和各組討論實驗提案的環節，所以我也無法臨時換課，雖然覺得很崩潰，但我只能硬著頭皮去詢問教授，教授就說只要我跟組員們協調好就沒問題，於是我就和組員溝通是否能在我旅行前多做一些實驗，我不在的期間我會持續跟進實驗進度，以及我回來後可以再負責更多書寫結果的部分，幸好他們人很好都答應了，但也造成我那段時間的課程壓力很大。

六、海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

我覺得我沒有遇到很大的文化衝擊，唯一比較不一樣的是在我住宿的地方是一層樓的住戶(約 15 人)共用一個廚房，但很多歐洲人使用完都不會清乾淨，留下許多殘渣，很常在中午時看到他們作完早餐遺留下來滿桌的麵包屑。

七、海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我最大的成長是獨立和接受一切事情發生的能力，在一個離台灣好遠的國家，時區、語言、氣候、人種等全部都不同，離家人和朋友也好遠，所以需要學習的事情很多，也需要重新建立生活圈和交友圈，從一開始需要導航搭地鐵去超市，到超市需要打開翻譯才看得懂要買什麼，到過幾個月後可以完全不用導航和翻譯就完成一趟採買，也是成就感很高的一件事！

在國外也很常發生一些我們預料不到的事情，例如火車延誤、無法溝通或讓我覺得挫折的事，但慢慢地我也學會接受這些不確定，學習隨時隨地調整狀態和隨機應變。

八、感想與建議

我覺得這趟交換讓我學到很多也成長了很多，更清楚自己想要的是什麼，也更多勇氣追尋自己喜歡的事物。我也想給學弟妹一些租房上的建議，是我看了其他屆的心得都沒看到的。

關於住宿，我的經驗是在學校開放申請宿舍時就申請了，但等到前往瑞典的前一個月才收到通知說沒有宿舍，可以排隊候補但不一定有，後來我發現瑞典的學生住宅申請制度是需要先在網站上排隊 90 天後，一天算一點，累積到一定的點數可以看房子，系統會優先讓點數多的人選擇要不要承租，於是在我只剩 30 天的情況下排隊也排不到房子，最後我是在社團詢問是否有人要轉租房子才找到的。

於是我想建議學弟妹最保險的方式可以在確定要前往瑞典前，就在瑞典學生公寓網站 SSSB 註冊排隊，以防沒排到宿舍後續比較麻煩，也可以加入一些台灣人在瑞典的 FB 社團、LINE 群組，大家都很樂意幫

忙。

九、英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

KTH Royal Institute of Technology, located in Stockholm, is the oldest and largest technical university in Sweden. It consistently ranks among the top 100 in the QS World University Rankings, a fact that reflects its global academic prestige. What struck me most was how international the campus felt. With a lot of courses taught in English, KTH attracts a diverse student body from all corners of the globe, creating a melting pot of ideas and cultures that I had never experienced before.

Among all my classes, my absolute favorite was **Swedish A1 for Engineers**. The instructor was very kind, and the pacing was perfect for beginners like me. Instead of just memorizing dry grammar, the curriculum focused on practical, everyday scenarios like grocery shopping, ordering at cafes, and navigating the subway system. It was a rewarding course that provided me with the essential tools to blend into Swedish society rather than just feeling like a temporary visitor.

In Sweden, I also discovered that **Fika** is way more than just a coffee break; it's a lifestyle. It's that sacred time in the afternoon where everything stops for coffee and a cinnamon bun (*kanelbulle*). Whether I was overwhelmed by a heavy workload or exhausted from studying, a quick Fika session with friends was the ultimate reset button. It taught me the importance of slowing down and actually talking to people, a simple human connection we often forget in our busy lives.

Living in Stockholm also turned me into a surprisingly decent chef. Because eating out in Sweden is quite expensive, I significantly improved my culinary skills out of necessity. I highly recommend that future exchange students learn a few basic recipes before heading abroad. Beyond daily chores, I also mastered the logistics of budget travel. I learned the art of hunting for affordable flights, finding safe hostels, and securing train tickets. Meticulously planning these trips taught me how to maximize my experiences while minimizing costs, allowing me to see the beauty of Europe without breaking the bank.

The most profound change I experienced, however, was the ability to **accept uncertainty and embrace independence**. Being in a country so far from home, with different time zones, freezing

climates, and a foreign language, I had to rebuild my social circle and my entire daily routine from scratch. I still remember the first week, feeling helpless and needing GPS just for a simple grocery run. Moving from that state to navigating the city with total confidence a few months later was incredibly empowering. I learned to stay calm when trains were delayed or when communication barriers arose, adapting my mindset to handle whatever came my way.

I truly appreciate the opportunity to exchange at KTH and live in Sweden. This journey has not only broadened my vision but also opened a whole new world to me. I returned home with a much clearer sense of who I am and the courage to pursue what I love.