

學校簡介

1. 排名前百，同學與教授都非常優秀。教授授課認真，也嘗試不同方法讓學生理解授課內容；學生課間課後時常討論上課內容，週五晚上甚至週末也仍有許多人在學校自修。
2. 是一間理工大學，尤其碩博士班分成不同 program，分類上更細，因此課程的選擇非常豐富，學習也比較專精。
3. 除了碩博士班課程，部分大學部課程也提供英文授課，此外有補考制度，萬一第一次考試結果不佳可以申請補考。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

English Employment

由於已經碩三，正值找工作的時間點，這門課提供面試技巧與履歷設計等內容，此外老師富有耐心，課前課後都會關心學生的生活，並鼓勵用更正式的方式使用英文。

國外研修之生活學習（課外）

1. 北歐外食實在太貴，學會在不同的超市比價、買（搶）特價品。
2. 開闊自己的心胸，盡量對大部分的要求說 yes！

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 看多更多不同的人，也就有不同的學習、待人處事與生活的方式。
2. 雖然多數人在大學時就開始獨立生活，但在國外吃住要自己張羅，遇到困難或問題要想辦法自己解決，還是與「在台灣獨立生活」有很大的不同。
3. 在國外認識朋友，無論是否是台灣人，相遇相知都很不容易，格外珍惜人與人之間的情感。

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?

1. 由於未抽到宿舍，又聽聞瑞典住房詐騙猖獗，在 Facebook 上花很多時間連絡不同的房東，最後很幸運遇到友善的房東。
2. 在修習的課程並沒有很深的基礎，做作業時遇到很大的瓶頸。花費許多時間研究，透過與組員的討論完成。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

不算有。硬要說的話，瑞典人被認為是相對害羞內向的民族，在超市、車站或商店遇到困難，很多時候即使開口求助也不一定會有人幫忙，只能自立自強、或厚臉皮等到有人願意提供幫助為止。

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？

1. 在國外很多事物都只能自己想辦法，當有人願意提供幫助的時候，格外感謝他們的善意，我想我變得更懂得感恩惜福。
2. 瑞典人甚至歐洲人不見得追求更高的薪資，反而追求更合理的 work life balance，閒暇時候可以運動、陪伴家人與培養不同的興趣，雖然台灣的環境與背景不同，但希望可以把這樣的想法帶回去，盡量追求更有品質生活的。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

花錢的時候雖然很心痛，但想到至少有獎學金會比較好過，無獎學金可能不會改變出國計畫，但可能會改變地點。

感言及心得感想

北歐一直是我很想拜訪，甚至長住一段時間的地方，很幸運有這樣的機會用這樣的方式來到這裡。最初的目的是精進語言能力與專業技能，雖然學期中將一堂專業課程換成就業英文課，但依然收穫頗豐。

在放假期間到其他國家旅遊，不同的經驗也讓我體會到什麼是「世界之大，無奇不有」。旅途中有很多意想不到，也有一些措手不及，就像是人生的縮影，我想唯一能做的就是保持樂觀感恩的心情面對一切。

最後我想感謝親朋好友與指導教授，感謝你們的支持，我會帶著在交換期間所學面對人生的下個階段！

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 is an excellent and historically prestigious institution. In terms of specialized course learning, professors utilize various teaching methods to deepen my understanding of the course content. They encourage real-time questions in class and online inquiries in the course discussion forum, making my learning more efficient.

Living independently abroad is vastly different from being in Taiwan. Although I consider myself very independent, I still has experienced certain challenges. As my landlord said, studying abroad teaches you things you didn't know or didn't think you needed to know.

Nordic countries have always been a place I've wanted to visit and even live for a while. I feel fortunate to have the opportunity to be here in this way. The most impressive aspect is the European pursuit of a high quality of life. I hope to bring this mindset back with me and maintain a healthy exercise routine, cultivate diverse interests, and make my life more colorful.