

根據 QS 世界大學排名，俄羅斯下諾夫哥羅德州立大學（UNN）自 2011 年以來一直在世界 700 強大學中脫穎而出。2014 年 QS 世界大學排名：金磚四國排名前 200 位的大學排名第 72 位。下諾夫哥羅德國立大學建於 1916 年 1 月 17 日，位於下諾夫哥羅德市（距離首都莫斯科車程約兩小時），是下市最早的一所大學，歐洲大學聯盟的成員。而瑞典厄勒布魯大學成立於 1999 年，在 2018 的泰晤士高等教育（THE）調查，於世界大學排行第 351-400，年輕大學排行第 62！

分別在俄羅斯修習國際關係，瑞典修習國際管理、策略決策…等，其中最喜歡的課程當屬在瑞典的第一堂課-國際管理。與國際學生們一齊修習國際管理，小組成員來自不同文化背景，在討論時常有非常有趣的交流，也透過這過程更加認識不同國家間的差異。而在課外活動方面，瑞典的迎新七成以上的時間都在開派對，可謂熱情洋溢，歌舞昇平。在俄羅斯則是校方規劃了一系列的參訪、交流，無論是參訪市政府外交部長，還是到馬爾他領事館訪問…一系列的活動有玩的，也有專業性的，還有在地知識傳遞以及人脈擴充，非常推薦後面同學到這參加暑期計劃。

這趟出走收穫真的良多，族繁不及備載，這邊條列式重點列下四大項我想是重點得到也受益非凡的，供後面學弟妹參考：

1. 文化衝擊，對傳統華人家庭、社會賦予壓力的反思。尤其在瑞典，許多同學，不管是交換生還是本地生，長於應屆之學生不勝枚舉，許多人都有自己不同的動機與原因延後就學或提早，這是我第一件注意到的事。在台灣，就算應屆生念博士，可能都會遭受些許社會耳語，都幾算還在念書？

唸出來都幾歲了？

其他還有像是晚婚甚至不婚的狀況，在瑞典也屬正常，不會有所謂的幾歲就該結婚，生小孩，在他們觀念裡，結婚不一定要生小孩，當然生小孩也不一定需要結婚。

2. 老話，增廣見聞-讀萬卷書不如行萬里路。尤其在台灣，恐怕7成以上的人對亞洲，甚至台灣以外的世界都知之甚少，在出國前大家也很常問我是不是要去瑞士，包含我也是因為這趟旅程才了解了這許多歐洲國家，不管從歷史、地理，還有文化跟人。有趣事像是：北歐國家找不到蟑螂、歐洲國家大部分自來水都可以生飲，但部分當地人還是會買水、日照東短夏長的情況很嚴重，甚至會出現永晝與永夜、許多地方只有暖氣沒有冷氣…等等。

3. 國際交流，人脈推廣。在來之前其實沒有預想能夠真的在不同國家民族間與他人建立穩固的友宜，結果沒想到才第一個月在俄羅斯，就認識到了很好的朋友，後來去瑞典交換，他們來瑞典找我，我也去丹麥找他們，之後還會來台灣，我們也甚至有計劃將來回俄羅斯開公司…

其實人與人之間，比想像中簡單，有時候沒來由的，拍子對上了，擋也擋不住。我想種族間的負面刻板印象，就是透過這種方式來打破。

4. 台灣的月亮比外國圓-重新認識台灣。其實這因人而異，有些人在國外找到家，我則在這趟旅程找到身分與國家認同感。在遊歷了各國後，才逐漸看見台灣各種美好的地方，從食物到便利商店，從環境到騎樓透天；經過

這趟旅程，認識到了國外發展的新機會，但也確信了，不管之後在哪工作，最後一定會也一定要回到台灣這件事，當然如果能在台灣工作是最好。最後真的很感謝學校提供乘風萬里這項獎助計劃，以及捐贈這些獎金的校友們。當初其實很大一部分原因也是因為這獎助項計劃，才決定參加這些交換、課程。若沒有獎學金，我可能就不會出來了，又或是無法深刻深入當地沉浸般地體會當地文化風情，畢竟沒有這項獎學金，打黑工想盡辦法在當地掙錢活下去是必要的。



從沒想過能在國外真的建立深厚的友誼 but it just happened



雖然歐洲人真的很愛 party，但隔天一早你到圖書館就發現，那些你認為玩最瘋最愛玩的傢伙，也要到圖書館開個讀書趴。其實大家也都很努力認真，對的時間做對的事才是最重要的，工作跟玩樂雖互相衝突，但其實夠並存於生活中。