

學校簡介

瑞典皇家理工學院KTH (Kungliga Tekniska Högskolan/ Royal Institute of Technology)，成立於1827年，位於瑞典首都斯德哥爾摩市中心，是瑞典最大的理工大學，也是世界排名前一百名的知名大學。學校的地理位置很好，一出來就有地鐵站及公車站，附近也有很多超市、餐廳及店家，交通及生活都很方便。

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

瑞典的學期規劃和台灣不太一樣，一學年有兩個學期(Fall/ Spring)，一學期又分為兩個period。通常一門課會在一個period內就結束（包含考試、實驗），少數才是整個學期都有課。一般在一個period不會選超過兩門課，這樣的學習量是比較可以負擔的。在KTH，期末考需要另外註冊，特別的地方是可以re-exam，所以也不一定要在同一學期考，也能透過重考拿到更好的成績。

我前往交換的學期為Fall 2021。在這期間我修了五門課，通過四門，拿到了30學分。課程分別為Bio Fibre Chemistry、Biomedical Materials、Nuclear Chemistry、Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective、及 Swedish A1。其中，瑞典語為暑期的語言班，而社會課則是整個學期都有。

跟科系相關的課程中，我最喜歡的是Bio Fibre Chemistry，是台灣比較少看到的課程。我想開設這門課的原因，應該和瑞典豐富的森林資源有關。課程涉及了生物及化學領域，內容為了解樹的構造、用途，及造紙的過程，並學習其中實際使用到的化學反應。除了在教室上課外，教授也帶我們到校園中實際介紹他在課堂中提過的樹種。這門課也包含了實驗課，可以參觀並使用到他們的學生實驗室。而在Biomedical Materials的課程中，雖然大部分都是講授課，但在這堂課中用英文與組員討論及上台報告的過程，對我來說也是特別的經驗。

在KTH的課程學習並沒有想像中輕鬆，老師在課堂上講的東西很基本，剩下的內容需要自己花大量的時間讀。不過相對的，考試的題目並不刁鑽，都是大方向的基本觀念知識，所以只要有努力就有收穫。我很喜歡在學校的圖書館讀書，除了有開放式的空間，可以邊喝咖啡邊念書，如果喜歡非常安靜的環境，也有其他的自習室可以選擇。

國外研修之生活學習（課外）

我想所有留學生進步最多的就是廚藝了吧！我在台灣時就有煮菜的習慣，但到瑞典後，要學習的就是如何用當地的食材煮出喜歡的料理，畢竟食材差異滿大的。另外，一開始逛超市時也完全看不懂商品的名字，都要拿著手機一邊翻譯，也因為這樣意外認識了很多瑞典單字。

在交換期間，我也參加了不少活動。像是暑假時THS為國際生辦的活動、學生自己發起的Park party、Jam session，還有幫忙學校介紹交換學生計畫的Global Fair。每個活動的性質都不太一樣，但我很推薦都去參加看看，可以體驗到許多不同於台灣的氛圍。

在假期或沒課的時候，我也去了許多歐洲國家旅遊。在歐盟境內旅遊是很方便的，而且只要有學生身分，在買交通票或博物館門票時常常會有優惠，可以省下不少。另外，瑞典北邊的Abisko、Kiruna這些城市也很值得一去。除了有很大的機會看到極光，更可以體驗什麼叫在北極圈的感覺。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進英語口說能力
2. 學習科系相關知識
3. 自我負責、獨立，所有問題要試著自己想辦法解決
4. 更加勇於嘗試新事物
5. 增廣見聞，接觸到了很多不同國家的學生

6. 了解到每個國家有優點的同時一定也有缺點

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?

我住的宿舍是有共用廚房的corridor，遇到室友的機率非常高，大家常常遇到彼此就開始聊天。入住的第一個月，我非常害怕去廚房，因為一遇到人就要開始用英文對話，所以我也常趁沒人的時候才去煮飯。雖然自己的英文實力並不差，但因為實在太少用英文溝通的經驗，導致常常詞不達意，也常害怕會不會被別人覺得自己英文很差。但過了一陣子，我開始覺得逃避不能解決問題，因此我開始試著讓自己多開口和別人聊天。我發現其實只要願意開口說，大家都願意聽，也不會因為你有錯誤而去糾正你，就算稍微講比較慢，只要能讓別人聽懂你的意思就好了。後來不但我和室友們聊天的次數變多了，有時候我突然忘記某個詞他們還會幫忙接下去呢！

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我認為最衝擊我的應該是small talk吧！本來就有聽說歐美人很喜歡small talk，但沒想到我非常不習慣。一開始八月到瑞典時，有許多國際生的活動，在每個活動中，只要有空閒，大家就會不停的聊天，在台灣完全不是這樣！就算參加活動，不認識的人之間也很少主動交流。我並不是那種非常外向的人，再加上一開始英文不太順，就更困難了。但經過幾次活動後，我開始觀察大家聊天的話題，並且記下每個人回答問題的方式，漸漸地就沒有那麼不喜歡了，也學到了更多的英文對話。

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?

經過這段時間，我覺得自己在面對突發狀況時，更能緩和自己的情緒，並且理性處理問題。不論是生活、課業或旅遊，一定會有令人措手不及的時候。雖然當下可能無法避免緊張的心情，但同時也要試著著手去解決。

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？

增進自己想出國的意願，但若沒有獎學金，也不會影響出國計畫。

感言及心得感想

在出發之前，除了擔心在機場迷路，最常聽到大家說的就是北歐人都很冷漠，但到了瑞典之後發現並非如此。我所遇到的店員或是學校行政人員，幾乎每個人都掛著笑容，也都很熱心的幫助我們。這真的讓我實際體會到，我們不能用對一個國家的既有的印象去評斷每個人。而關於交朋友這件事，我認為一切順其自然就好，不管說不說同樣的語言，每個人身上一定有與自己不同的特點和故事。能認識到回台灣後還有聯絡的朋友，是最難能可貴的！

我常和朋友說，到瑞典交換的這段時間，就像做了一場半年的夢。這段期間遇到了許多不同國家的人，看到了每個國家不同的面貌，這些都是在台灣無法親身體會的。

最後感謝中山大學提供這麼好的機會，讓我能到不同的國家體驗他們的校園及日常生活；感謝我的父母、家人，有能力讓我去國外增廣見聞，並且給我心靈上的支持；也謝謝我的朋友常常陪我聊天，給我很多生活上的幫助。

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 (Kungliga Tekniska Högskolan/ Royal Institute of Technology) was founded in 1827. It is one of the leading technical and engineering universities in Sweden, and also in Europe. The main campus, where most students study, is located at the centre of Stockholm. It is surrounded by lots of café, restaurants, and shops. There is also a metro station and bus stop just outside the campus, which shows the convenience the location.

The system of school semester in Sweden is different from Taiwan. There are two semesters in one year, and two periods in each semester. Most student would choose two courses in a period to ensure the loading of study would not be overwhelming. During the exchanged period, I attended in five courses, which were Bio fibre chemistry, Biomedical materials, Nuclear chemistry, Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective, and Swedish A1 level. The following courses were which I was impressed.

In Bio fibre chemistry, we learned about the composition of tree, and the methods and processes of pulping. We learned new skills and knowledges not only by lectures, but also by doing lab works in the course. In Biomedical materials, though most classes were lectures, the process to do the project work with my partner was a precious experience to me. The Swedish society course was talking about the history, culture, and policies of the country. However, the most interesting thing was there were visits of museums included in the course, and it could make us learn more about Sweden.

There were a lot of different activities hold by KTH or student unions. For example, the THS events for international students in August was a good chance to make friends from different countries. Moreover, each student would have your own buddy group. In buddy group meeting, we would play some Swedish traditional summer games, and share some interesting facts of our home country to others.

Apart from school activities, in my free time, I travelled to different countries with my friends. Travelling within the EU is convenient, as long as having a residence card of EU countries. By this chance, we visited lots of famous museums and spots, and experienced the daily life of each country.

Through the time of being an exchange student, I feel like being more independent, and understand the importance of being responsible to myself. Living in a new country is not easy, we have to deal with everything by ourselves, and that make me to understand how precious it is to have friends when you are abroad.

Time flies, the life in Stockholm was so short but splendid. I am really appreciated the chance to be an exchange student in Sweden, which is offered by National Sun Yat-sen University. Also, thanks to my parents always support and care about me, I could not have done this without my family. Last, thanks to all my friends who always take care and help me in my daily life.