

繕打 **中文及英文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介:

瑞典皇家理工學院 (KTH Royal Institute of Technology, KTH) 是瑞典歷史最悠久、規模最大的理工科大學，位於瑞典首都斯德哥爾摩。KTH 以其在工程、技術和自然科學領域的卓越教學和研究而聞名，擁有世界一流的實驗室和研究中心。校園環境優美，結合了現代設施和歷史建築，為學生提供了理想的學習和生活環境。

B. 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:

在 KTH 的交換期間，我選修了幾門課程，包括應用計算流體動力學、載人航太和瑞典文化。這些課程不僅涵蓋了理論知識，有的還需要做實驗和實踐項目。

我特別推薦的一門課程是載人航太課程。這門課程由在該領域具有豐富經驗的教授授課，他是有上過國際太空站的瑞典太空人，課堂上可以學習太空載具的相關知識和聽教授分享他上太空的趣事，課堂後段會以設計一個載人航空器為目標將學生分成不同組別，每組負責不同子領域的項目，最後再和不同組別同學合作進行修改來完成計畫，這在太空技術不普及的台灣很難有這個機會可以學習，對我來說是一個非常特別的學習經歷。

C. 國外研修之生活學習 (課外):

斯德哥爾摩作為一個北歐最大以及充滿文化氛圍的城市，為我的生活增添了许多樂趣。利用周末和假期，參觀了市內的博物館和歷史遺跡，欣賞台灣沒有的北國風景，享受雪國特有的滑雪和滑冰活動，並且體驗了當地的美食和風俗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉):

1. 多樣化的知識背景：可以學習到台灣教育體系中未涵蓋的內容，增加知識廣度

2. 實踐經驗：參與了實驗和實踐項目，培養了動手能力和問題解決能力。
3. 跨文化交流能力：與來自不同國家的同學合作，提高了跨文化溝通和協作能力。
4. 語言能力：全英文的學習環境極大地提升了我的英語聽說讀寫能力。
5. 獨立生活能力：在異國他鄉獨立生活或旅遊時，學會了如何應對各種生活挑戰。
6. 擴展人際網絡：結識了來自不同地方的朋友，拓展了我的國際人脈。

E. 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？

在交換期間，我曾遇到過語言溝通問題。剛到瑞典時，由於室友們來自世界各地，加上部分室友的英語口音較重，初期的交流存在一定困難。此外，瑞典的冬季非常寒冷且漫長，對於習慣溫暖氣候的我來說，適應這種天氣也是一個挑戰。

為了解決語言問題，我主動和室友們交流，了解彼此的生活習慣和文化背景。無外乎就是多講，有時參雜手勢也是可以理解的。隨著我們彼此熟悉，交談中即使有講錯也不會感到尷尬。在適應寒冷天氣方面，我陸續購買了適合當地氣候的保暖衣物，並學會了如何在低溫環境下保持健康。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在適應瑞典的生活方式和社會文化時，我經歷了一些文化衝擊。比如課堂上，瑞典人進行分組討論時非常勇於發表意見，教授提問時學生們的回答也常常充滿創意，甚至包括一些天馬行空的想法，這與台灣的課堂氛圍有很大的不同。此外，瑞典的飲食習慣與我平時的飲食習慣也有較大差異。

為了適應這些文化差異，我學會了尊重和理解不同的文化背景和價值觀，並且調整了自己的上課方式，盡量跟上他們的節奏。我也嘗試接受和享受瑞典的飲食文化，但仍會到亞洲超市購買熟悉的食物。這段經歷讓我變得更加開放和包容，並且能夠更好地適應不同的文化環境。

G. 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？

這次海外交換經歷讓我變得更加獨立和自信。在異國他鄉生活和學習，不僅需要自理能力，還需要解決各種突發問題的能力。這段經歷也讓我更加珍惜和尊重多元文化，培養了開放包容的心態。最大的成長在於自我管理和跨文化交流能力的提升。這些技能對我未來的職業發展和個人成長都有著重要的意義。此外，我也學會了如何在壓力和挑戰下保持積極的心態，這對我今後面對各種困難和挑戰非常有幫助。

H. 感想與建議

這次在瑞典皇家理工學院的交換經歷是我人生中非常寶貴的一段經歷。不僅在學術上有了很大的收穫，還在個人能力和視野上得到了極大的提升。

對未來想要參加交換計劃的同學，有以下建議：

1. 提前準備：做好語言、文化和學術方面的準備，這樣能夠更快地適應新的環境。
2. 積極參與：勇於嘗試新事物，積極參與各種課內外活動，充分利用交換機會提升自己。
3. 保持開放心態：尊重和理解不同的文化背景和價值觀，學會適應和接受新的生活方式。
4. 面對困難：遇到困難時，要保持積極的心態，尋求幫助並堅持不懈地解決問題。

這次交換經歷不僅豐富了學術和專業知識，還讓我在個人成長方面獲得了極大的提升。希望未來的同學們也能夠抓住這樣的機會，體驗不同的文化和生活，為自己的人生增添一段精彩的篇章。

I. 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) 500 字以上
赴中國交換者免填英文心得

##School Introduction

The KTH Royal Institute of Technology (KTH) is Sweden's oldest and largest university of technology, located in the capital city, Stockholm. KTH is renowned for its outstanding teaching and research in the fields of engineering, technology, and natural sciences, boasting world-class laboratories and research centers. The campus features a beautiful environment that combines modern facilities with historic buildings, providing an ideal

setting for students to study and live.

##Course Learning

During my exchange period at KTH, I took several courses, including Applied Computational Fluid Dynamics, Human Spaceflight, and Swedish Culture. These courses not only covered theoretical knowledge but also involved experiments and practical projects.

A course I particularly recommend is the Human Spaceflight course. This course was taught by a professor with extensive experience in the field, who is a Swedish astronaut that has been to the International Space Station. In the class, we learned about space vehicles and listened to the professor share interesting stories from his space missions. In the latter part of the course, students were divided into groups to design a manned spacecraft, with each group responsible for different subfields of the project. Finally, we collaborated with other groups to make revisions and complete the project. This was a unique learning experience, as such opportunities are rare in Taiwan, where space technology is not as widespread. For me, it was a very special learning experience.

##Extracurricular Learning

Stockholm, as the largest city in the Nordic region and a city full of cultural ambiance, has added much enjoyment to my life. During weekends and holidays, I visited the city's museums and historical sites, admired the northern scenery not found in Taiwan, enjoyed skiing and ice-skating unique to snowy countries, and experienced the local cuisine and customs.

Specific Benefits

1. Diverse knowledge background: Learning content not covered by the Taiwanese education system, broadening my knowledge base.
2. Practical experience: Participating in experiments and practical projects, cultivating hands-on skills and problem-solving abilities.
3. Cross-cultural communication skills: Collaborating with classmates from different countries, improving my cross-cultural communication and collaboration skills.
4. Language proficiency: The all-English learning environment greatly enhanced my English listening, speaking, reading, and writing skills.
5. Independent living skills: Learning how to handle various life challenges while living or traveling independently in a foreign country.

6. Expanded social network: Meeting friends from different places, expanding my international connections.

Reflections

Overall, my exchange experience was an invaluable part of my life. I gained significant academic insights and personal growth, enhancing my abilities and broadening my horizons.

This exchange experience has not only enriched my academic and professional knowledge but also shaped me into a more independent, open-minded, and culturally aware individual.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
B. 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
C. 國外研修之生活學習（課外）
D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
E. 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？
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？
G. 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？
H. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片



KTH 上課的泰國朋友



在斯德哥爾摩第一次看到結冰的湖面



趁課餘時間去波蘭健行