

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生
返國報告書

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

林奈大學位於瑞典南部；距離首都斯德哥爾摩約 4 小時火車，距離哥本哈根約 3 小時車程。該學校有兩個校區，分別為 Vaxjo 和 Kalmar，兩者距離約 1 小時火車。Vaxjo 校區位於內陸，並且有一座小機場，城市規模並不大。Kalmar 校區則是靠近海。校內有許多來自世界各地的學生。

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

我認為我受益良多的課程是瑞典語課程，該課程雖然有難度，但卻可以讓人大概了解北歐語言大概是什麼樣子，挪威、丹麥、瑞典的語言雖然不同，但是仍有一定的相似度。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課餘時間可以參觀當地名勝古蹟，並且實際體驗和了解當地文化，並和歷史課上學到的東西融會貫通。除此之外還可以參加傳統節慶活動等等，並且結交當地朋友。在課餘時間也可以藉由去外地旅遊來認識來自世界各地的朋友。當自己一人時，則可以思考未來畢業後人生去向；也可以試著了解自己和獨立生活。當遇到文化不同的人時，則可以互想體驗和了解彼此，以增廣見聞和人脈。因為不是每天都有學校課程，所以可以學會如何安排時間和更好的規畫生活。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

以下我列出在交換過後的具體受益:

1. 變得更會安排自己的時間

2. 增強再說英文時的自信心
3. 學會斷捨離不需要的物品
4. 藉由去旅行的方式認識更多朋友
5. 藉由修課程的方式大概了解不同領域的概況，以利於之後人生規劃
6. 能更有效的管理自己的金錢去向
7. 增強國際觀、和地理知識等等
8. 參與當地的就業博覽會，並了解未來工作有那些公司可以選擇
9. 在團體討論時可以勇敢地發表自己的立場、意見
10. 在獨處的時間可以更好的了解自己、自我認知等等
11. 心理韌性增強，學會應對和適應文化衝擊和挑戰

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？

在海外生活期間，我最大的困境是不敢和別人說話。這個問題對我的日常生活、學習和社交都帶來了很大的挑戰。我發現自己不敢和別人說話的原因主要是因為對陌生環境的陌生感和對語言能力的不自信；因此我給自己設立了一些小目標，每天嘗試與陌生人進行簡短的對話。例如，詢問路人方向、在超市詢問商品位置、和同學討論作業等。除此之外我也積極參與學校舉辦的新生活動，並嘗試認識當地朋友、或是其他不同國家來的人等等。我認為克服語言恐懼是一個持續的過程，需要時間和耐心。但是我相信每天進行語言練習、並不斷挑戰自己，隨著時間的推移，我一定可以逐漸變得更加自信和從容。

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？

在國外生活後，我遇到我最不適應的事是有許多博物館、餐廳等等的地方需要先線上預約時間，

不然就無法進入參觀等等。不過之後我漸漸意識到這種預約制度在當地是一種普遍且有效的管理方式，有助於控制人流量和提升服務品質，於是我開始嘗試去適應這種新的規則；甚至未來去其他地方，就算不強制預約制我也會預約時間，以確保當天計畫順利。

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？

我認為我在交換過後最大的不同是可以在求助於別人之前，學會先嘗試自己獨力完成或是面對生活中的各種挑戰。例如在去瑞典之前，需要處理居留證或是簽證的問題，但是我當時人在荷蘭。因此我就需要聯絡官方人員並確認如何更有效的申請瑞典居留證，畢竟我的案例特殊。這些經歷讓我逐漸建立了對自己能力的信心，每當成功解決一個問題，我都能感受到自己的進步和成長，這種自信心也隨之增強。

H. 感想與建議

最後，我認為當地學校安排的住宿品質不是很良好，例如個人的浴室地板發霉嚴重、且住宿提供的洗衣機、烘衣機等等的公共設施只有在四棟不同的宿舍其中一棟有，所以住在其他動的人如果要用的話就不是很方便，除此之外該洗衣機預約系統存在許多問題，因此有時候甚至沒辦法洗衣服。

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

Linnaeus University is located in southern Sweden, about 4 hours by train from the capital, Stockholm, and about 3 hours by car from Copenhagen. The university has two campuses: Växjö and Kalmar, which are about 1 hour apart by train. The Växjö campus is inland and has a small airport; the city itself is not very large. The Kalmar campus, on the other hand, is near the sea. The university hosts many students from around the world.

One of the courses I benefited greatly from was the Swedish language course. Although it was challenging, it provided a good understanding of what Nordic languages are like. Despite differences, there are similarities between Norwegian, Danish, and Swedish. In my spare time, I could visit local attractions and experience the local culture firsthand, integrating what I learned in history classes. Additionally, participating in traditional festivals

and making local friends enriched my experience. Traveling also allowed me to meet friends from all over the world. When alone, I had time to reflect on my future after graduation, learn about myself, and live independently. Meeting people from different cultures was an opportunity to share experiences and broaden my horizons. Without daily classes, I learned to manage my time better and plan my life more effectively.

The specific benefits I gained from the exchange include:

Improved time management skills.

Increased confidence in speaking English.

Learning to declutter unnecessary items.

Making friends through travel.

Gaining a broad understanding of different fields through coursework, aiding in future planning.

Better financial management.

Enhanced international perspective and geographical knowledge.

Attending local job fairs to learn about potential future employers.

Expressing my opinions and positions confidently during group discussions.

Better self-understanding during alone time.

Enhanced mental resilience and the ability to cope with and adapt to cultural shocks and challenges.

During my time abroad, my biggest challenge was not daring to speak to others. This issue significantly impacted my daily life, studies, and social interactions. I realized that my fear stemmed from unfamiliarity with the new environment and a lack of confidence in my language skills. To overcome this, I set small goals for myself, such as trying to have brief conversations with strangers every day. For example, asking for directions, inquiring about product locations in supermarkets, and discussing assignments with classmates. I also actively participated in school-organized events to meet local friends and people from other countries. I believe overcoming language fear is a continuous process requiring time and patience. With daily practice and constant challenges, I am confident that I will gradually become more confident and composed.

Another significant adaptation challenge was that many places like museums and restaurants required online reservations. Initially, this was inconvenient, but I gradually realized that this reservation system is a common and effective local management practice to control crowds and improve service quality. I began to adapt to this new rule and even started making reservations in advance when visiting other places, even where it wasn't

mandatory, to ensure a smooth plan for the day.

The most significant change after my exchange was learning to face and solve life's challenges independently before seeking help from others. For instance, before going to Sweden, I needed to handle residence permit or visa issues while I was in the Netherlands. This required contacting officials and figuring out the most efficient way to apply for a Swedish residence permit, given my unique situation. These experiences gradually built my confidence in my abilities. Each time I successfully solved a problem, I felt my progress and growth, boosting my self-confidence.

Finally, I found the quality of the accommodation arranged by the local university to be subpar. For example, the bathroom floor in my personal room was severely moldy, and the shared laundry facilities, including washing machines and dryers, were only available in one of the four different dormitories, which was inconvenient for residents of the other dorms. Additionally, there were many issues with the laundry reservation system, sometimes making it impossible to do laundry.

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

林奈大學位於瑞典南部；距離首都斯德哥爾摩約 4 小時火車，距離哥本哈根約 3 小時車程。該學校有兩個校區，分別為 Vaxjo 和 Kalmar，兩者距離約 1 小時火車。Vaxjo 校區位於內陸，並且有一座小機場，城市規模並不大。Kalmar 校區則是靠近海。校內有許多來自世界各地的學生。

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

我認為我受益良多的課程是瑞典語課程，該課程雖然有難度，但卻可以讓人大概了解北歐語言大概是什麼樣子，挪威、丹麥、瑞典的語言雖然不同，但是仍有一定的相似度。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在課餘時間可以參觀當地名勝古蹟，並且實際體驗和了解當地文化，並和歷史課上學到的東西融會貫通。除此之外還可以參加傳統節慶活動等等，並且結交當地朋友。在課餘時間也可以藉由去

外地旅遊來認識來自世界各地的朋友。當自己一人時，則可以思考未來畢業後人生去向；也可以試著了解自己和獨立生活。當遇到文化不同的人時，則可以互想體驗和了解彼此，以增廣見聞和人脈。因為不是每天都有學校課程，所以可以學會如何安排時間和更好的規畫生活。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

以下我列出在交換過後的具體受益:

1. 變得更會安排自己的時間
2. 增強再說英文時的自信心
3. 學會斷捨離不需要的物品
4. 藉由去旅行的方式認識更多朋友
5. 藉由修課程的方式大概了解不同領域的概況，以利於之後人生規劃
6. 能更有效的管理自己的金錢去向
7. 增強國際觀、和地理知識等等
8. 參與當地的就業博覽會，並了解未來工作有那些公司可以選擇
9. 在團體討論時可以勇敢地發表自己的立場、意見
10. 在獨處的時間可以更好的了解自己、自我認知等等
11. 心理韌性增強，學會應對和適應文化衝擊和挑戰

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？

在海外生活期間，我最大的困境是不敢和別人說話。這個問題對我的日常生活、學習和社交都帶來了很大的挑戰。我發現自己不敢和別人說話的原因主要是因為對陌生環境的陌生感和對語言能力的不自信；因此我給自己設立了一些小目標，每天嘗試與陌生人進行簡短的對話。例如，詢問

路人方向、在超市詢問商品位置、和同學討論作業等。除此之外我也積極參與學校舉辦的新生活動，並嘗試認識當地朋友、或是其他不同國家來的人等等。我認為克服語言恐懼是一個持續的過程，需要時間和耐心。但是我相信每天進行語言練習、並不斷挑戰自己，隨著時間的推移，我一定可以逐漸變得更加自信和從容。

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？

在國外生活後，我遇到我最不適應的事是有許多博物館、餐廳等等的地方需要先線上預約時間，不然就無法進入參觀等等。不過之後我漸漸意識到這種預約制度在當地是一種普遍且有效的管理方式，有助於控制人流量和提升服務品質，於是我開始嘗試去適應這種新的規則；甚至未來去其他地方，就算不強制預約制我也會預約時間，以確保當天計畫順利。

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？

我認為我在交換過後最大的不同是可以在求助於別人之前，學會先嘗試自己獨力完成或是面對生活中的各種挑戰。例如在去瑞典之前，需要處理居留證或是簽證的問題，但是我當時人在荷蘭。因此我就需要聯絡官方人員並確認如何更有效的申請瑞典居留證，畢竟我的案例特殊。這些經歷讓我逐漸建立了對自己能力的信心，每當成功解決一個問題，我都能感受到自己的進步和成長，這種自信心也隨之增強。

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？

獎助金可以利用在買來台灣的機票、或是補貼生活開銷等等。如果沒有獎助金我就會多花時間和家人討論出國時的費用、開銷等等的支出之後，再和家人討論是否決定出國交換。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

非常感謝能有這份獎學金，我可以利用獎學金補貼在國外的生活開支和購買來回時候的機票費用。

