

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

B. 國外研修之課程學習 (課內)，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. 感想與建議

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

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

心得

A. 學校簡介

瑞典皇家理工學院 (KTH Royal Institute of Technology) 位於瑞典首都斯德哥爾摩，是北歐最具規模與影響力的理工大學之一。學校成立於 1827 年，至今已有近兩百年的歷史，以卓越的工程與科技研究聞名。KTH 與瑞典產業界、政府部門以及國際學術機構有緊密的合作，學生能夠在學習中接觸最新的科技趨勢與跨領域的研究。校園環境融合古典與現代建築，並且坐落在斯德哥爾摩市區，交通便利，生活機能完善。

B. 國外研修之課程學習 (課內)

在 KTH 的一學期中，我最喜歡的課程是 **Sensor Programming for Media Technology**。這堂課程給予我們高度的自由，能夠使用 Arduino 以及各式各樣的感測器 (如光感測器、心跳感測器、動作偵測器等)，發展出各種互動式裝置。課程的特色在於並不僅僅是完成一個指定作業，而是讓學生以小組或個人形式，自行設計一個想解決的問題或一個創意作品，並透過程式設計與硬體整合加以實現。我在課程中體會到什麼是真正的「開放式學習」，老師不會規定每個步驟，而是提供方向與資源，讓學生去發揮創意、嘗試錯誤、並在反覆調整中成長。

這樣的學習方式讓我覺得既新鮮又具有挑戰性。與台灣多以考試和作業為主的課程不同，KTH 更重視過程中的探索與創造力。對我來說，這門課不僅僅是技術上的訓練，更是一種創意思維的啟發。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

課餘時間，我經常與來自不同國家的朋友一起活動。透過這些交流，我不僅加深了對當地文化的理解，也更能融入瑞典的生活。當地人非常注重戶外活動，無論是冬天的滑雪，還是夏天的野餐，這些活動都讓我感受到瑞典人對自然的熱愛。此外，因為瑞典屬於申根區，台灣護照又享有免簽待遇，我能夠自由地到歐洲各國旅行。這段期間，我走訪了多個國家的首都，雖然大多是以窮遊和 city walk 為主，但卻大大拓展了我的視野。

旅行中，我選擇入住青年旅館，不僅節省費用，還能認識來自世界各地的旅人。這些經歷讓我發現文化差異之美，也學會用更開放的心態去看待世界。

D. 交換/研修之具體效益

這次交換帶給我的效益十分多面向：

1. **學術上**：學習跨領域的知識，特別是感測器與互動設計相關的技能。
2. **語言上**：提升英語溝通能力，並初步接觸瑞典語。
3. **人際交流**：與來自世界各地的同學互動，擴展國際人脈。
4. **學習方式**：體驗到更強調自主與探索的教學模式，增進自學能力。
5. **視野拓展**：透過課外旅行與跨文化交流，對世界有了更深刻的理解。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境

剛到瑞典時，我面臨的最大挑戰是適應生活。由於我是唯一一位來自中山大學的交換生，初期難免感到孤單。但我積極參與活動，認識台灣來的朋友與其他國際學生，逐漸建立起自己的朋友圈。這個過程讓我學會了主動尋求支持，也體會到互助的重要性。這段經驗啟發我未來在遇到困難時，更應該勇於開口尋求協助。

F. 海外生活是否曾遇過文化衝擊

文化衝擊並不算太嚴重，但最大的差異在於 **天氣與物價**。北歐冬天白天短、夜晚長，常常讓我分不清楚時間，因為我剛抵達斯德哥爾摩時是下午三點天已經全黑。到了夏天，白天常、夜晚短，晚上 10 點才天黑，半夜兩點就天亮了；此外，瑞典物價約為台灣的三到四倍，對學生來說是一大負擔。我的適應方式主要有兩個：其一是逐漸習慣寒冷天氣，並不再覺得難以忍受；其二是盡量自己煮飯，避免外食。這些生活習慣的調整，讓我慢慢適應當地的生活模式。

G. 海外生活歷練對個人成長的影響

這段交換經驗讓我學會了 **時間管理** 與 **獨立生活**。瑞典大學的課程安排不像台灣一成不變，課程時間彈性大，因此需要自己合理規劃。剛開始雖然有些混亂，但後來逐漸養成規律的作息。另一方面，一個人生活雖然有時候孤單，但卻讓我更能享受獨處，學會與自己對話。這段經歷讓我在人格上變得更加成熟與獨立。

H. 感想與建議

能夠到瑞典交換，是我人生中非常難得且寶貴的經驗。這裡的學習方式與台灣截然不同，老師強調啟發而非直接給答案，讓我更加懂得自我探索的重要性。同時，透過旅行與交流，我認識到世界的多樣性，也更加確定自己未來想走的方向。如果要給未來的交換生建議，我會說：要勇敢嘗試、主動交朋友、善用時間，並且學會在有限的資源下創造最大的收穫。

Reflection

A. Introduction of the University

KTH Royal Institute of Technology, located in Stockholm, Sweden, is one of the most prestigious engineering universities in Northern Europe. With a long history since 1827, it has developed into a leading institution in science, technology, and innovation. The university collaborates closely with industries and research institutions worldwide, providing students with both theoretical knowledge and practical opportunities.

B. Course Learning

Among the courses I took, the one I enjoyed the most was **Sensor Programming for Media Technology**. This course allowed me to use Arduino boards and various sensors to build interactive projects. Instead of being restricted to a fixed assignment, students were encouraged to develop their own creative ideas, design projects, and implement them through programming and hardware integration. This open-ended approach was very different from the learning style I was used to in Taiwan, and it stimulated my creativity and problem-solving skills.

C. Life Learning

Outside the classroom, I had the chance to interact with local students and experience Swedish culture. People in Sweden value nature a lot, and they often organize outdoor activities regardless of the season. I also traveled around Europe thanks to the Schengen visa policy. Although I was traveling on a budget and mostly stayed in hostels, this gave me the chance to meet many travelers from different cultural backgrounds.

D. Benefits of the Exchange

The exchange program benefited me in many ways:

1. Expanded academic knowledge in interactive technology.
2. Improved English communication skills and basic Swedish.
3. Gained international friendships and networks.
4. Learned how to study independently under a different teaching system.
5. Broadened my worldview through traveling and cultural exchange.

E. Difficulties and Solutions

One of the main difficulties I faced was being the only exchange student from my home university. This initially made me feel isolated. However, I actively participated in student events and built friendships with both Taiwanese and international students. This experience taught me the importance of taking initiative in building connections.

F. Cultural Differences

The most significant cultural differences I encountered were related to weather and living costs. The long, dark winter days made it hard to adjust at first, and the cost of living was three to four times higher than in Taiwan. I adapted by gradually getting used to the cold weather and by cooking meals myself instead of eating out.

G. Personal Growth

Living alone in Sweden gave me a strong sense of independence. I learned to manage my time effectively, as course schedules were flexible and required self-discipline. I also became more comfortable spending time alone and learned to value solitude as a form of personal growth.

H. Reflection and Suggestions

Looking back, I am truly grateful for the opportunity to study abroad. It was an eye-opening experience that helped me understand different educational systems and cultural perspectives. For future exchange students, my advice is to be proactive, embrace challenges, and make the most out of every opportunity.