

學校簡介

林奈大學位在瑞典南方一座城市，韋克舍。學校提供非常廣泛的英文教授課程供留學生選擇。這是一間非常國際化的學校，每年有上百位留學生前來交換。我覺得瑞典的大學上課風格以課外自主學習及課內密切與師長、同儕互動為主，給予學生的自主空間非常大。除此之外，這是一間非常多元化的學校，留學生有機會接觸到不同科系、背景的留學生同學。

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

我修習的課程除了基本瑞典語以外，還有Swedish Culture, Leisure and Sports、Entrepreneurship and Context及Entrepreneurship and social Change。

在Entrepreneurship and Context及Entrepreneurship and social Change這兩堂課中，老師帶我看見企業創業與地方關係上如何相互影響，課堂中我們涉略知識相當廣泛，從女性主義到倫理觀，從過往一些缺乏資源的社區如何透過企業創業而被翻轉的案例到311後的福島如何出現新的創業機會的案例，課程內外均有大量與同學師長互動的機會，對我而言，收穫最大的就是能全方位浸泡在充滿英語的環境中，練習短時間內用英文建構自己的想法並產出。

透過Swedish Culture課程，讓我更了解戶外休閒活動、運動對北歐民族的重要性及意義，也擁有許多機會到森林學習基本求生技能、認識動植物及體驗瑞典人的休閒運動，這堂課可以說是我人生上上過最棒的課。

國外研修之生活學習（課外）

透過Friend family group的社區平台，認識了兩位瑞典長者，他們帶我參觀他們的家，與我深度交流瑞典與台灣的文化，讓我親身體會到北歐人享受生活的態度

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 親自體驗北歐文化與精神：北歐是著名地幸福國度所在，來到這裡親自體會到這樣的精神。在北歐（丹麥與瑞典）的日子，若與素昧平生的在地人對到眼，總能看見他們臉上掛著一抹淺淺的微笑，平日的上班時間也能看見許多爸爸推著推車出門溜孩子，享受珍貴的日光時間，而走進在瑞典人的家，也能看見他們對生活儀式感的重視，瑞典人務實不奢華，總是追求恰恰好、不多也不少地完美精神（Lagom），沒有汲汲營營與不斷比較，所以可以從人們的表情中看見平靜的滿足，我很開心能實際擁有這樣的經歷與體驗。
2. 獨立自主的生活能力：因為北歐物價非常高，從飲食到交通花費都很高，所以自己張羅三餐、二三十分鐘的路程走路都是日常。課後之餘，我也安排許多次旅行，旅行中需要自行安排交通、住宿及各項行程，每一次的旅行對我而言就像在解鎖各種關卡，每一次能安全抵達目的地及回家，就是最成功的結果。
3. 語言能力進步：瑞典人的英文能力相較歐洲其他地區是比較好的，因此在這裡能浸泡在說英文的環境，而選擇瑞典留學的台灣人並不多，所以有更多使用英文的機會與留學生及當地人做交流。

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？

在波蘭旅行的時候，因為信用卡在ATM操作不當，導致被鎖卡，更雪上加霜的是，另一張備用信用卡並未開啟國外交易功能，所以在旅行期間完全沒有經濟能力，只能仰賴朋友幫忙。這個教訓告訴我出國前要確定每一張信用卡都能使用，並且謹記每張卡的帳號密碼。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

歐洲留學生的party文化太過盛行，party或是下廚過後不愛收拾，造成相當大的困擾。解決方式就是不斷溝通，幾次溝通還是不聽就下重話，同時幫他們收拾殘局。

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？

我受北歐人的價值觀與生活方式影響甚廣，他們很重視家庭生活，同時，也比較多將生活的重心放在自身及自身的家庭，而非外面的世界，這對我未來對於職涯，從追求工作表現上的成功，如何達到最好的工作生活平衡才是最重要的。

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？

獎學金對我留學生活最大的幫助是負擔我一部分的生活費，減少經濟負擔，沒有這筆獎學金我仍舊會出國，擁有這筆獎學金讓我非出國不可。

感言及心得感想

謝謝西灣領航提供獎學金讓我有出國的機會，這個體驗是我這輩子最美好的禮物

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)

Background:

Due to the graduation requirements of the Department of Human Resource Management, I stepped out of my comfort zone and chose to study abroad in a country I had never considered before, Sweden.

Introduction to the Study Abroad Institution:

Linnaeus University is located in Växjö, a city in southern Sweden. The university offers a wide range of English-taught courses for international students. It is highly international, with hundreds of exchange students arriving each year. The university's teaching style emphasizes self-directed learning and close interaction between students and faculty, providing students with a high degree of autonomy. Additionally, it is a diverse institution where international students have the opportunity to interact with peers from different academic disciplines and backgrounds.

Course Learning Abroad:

In addition to learning basic Swedish, I took courses such as Swedish Culture, Leisure and Sports, Entrepreneurship and Context, and Entrepreneurship and Social Change.

The Entrepreneurship and Context and Entrepreneurship and Social Change courses exposed me to the interplay between entrepreneurship and local communities. These courses covered a wide range of topics, from feminism to ethics, and included ample opportunities for interaction with classmates and professors. For me, the greatest benefit was being fully immersed in an English-speaking environment and practicing articulating my thoughts and ideas in English.

Through the Swedish Culture course, I gained a deeper understanding of outdoor leisure activities and the importance of sports to Nordic culture. This course provided opportunities to learn basic survival skills in the forest, explore flora and fauna, and experience Swedish leisure activities.

Specific Benefits of the Study Abroad Experience:

1. Experiencing Nordic culture and spirit firsthand: Living in Denmark and Sweden allowed me to experience the happiness and contentment prevalent in Nordic countries. Observing locals with their subtle smiles and appreciation for simple joys reinforced the pragmatic and balanced approach to life (Lagom) of Swedish people.
2. Developing independent living skills: Managing daily expenses and organizing travel arrangements in a high-cost region like Scandinavia fostered self-reliance and adaptability. Each successful journey felt like unlocking a new achievement.
3. Improving language proficiency: Immersed in an environment where English was commonly spoken, I had ample opportunities to converse with both international students and locals, which significantly enhanced my English skills.