

## 學校簡介

KTH是瑞典規模最大且歷史悠久的理工大學，教學和研究領域包括了自然科學和工程，也包括了建築、工業管理、城市規劃。

## 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

我修了以下四種課程：

English for Employment

Swedish Society, Culture, and Industry in Historical Perspective

Bio Fibre Chemistry

Swedish A1 for Engineers

最喜歡瑞典語，雖然語言課程不包含在認可的學分之內，但老師用很自然的方式讓我們多練習多講，而不是以強硬的填鴨式的方法學習，感覺是以融入生活為目的的學習語言。剛好初抵達瑞典生活到處都是瑞典語，更容易地將新語言運用在生活中。

## 國外研修之生活學習（課外）

自己處理三餐

打理自己的生活環境

安排自己的生活（和別人互動或是安排旅遊）

## 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立生活
2. 語言能力進步
3. 和不同國家的同學有不同的文化交流
4. 可以去歐洲各國旅遊

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？

最一開始得知沒有宿舍的時候是我遇到最大的難題，只能先解決眼下抵達時要有地方住，到了瑞典後再找長期的，因為不敢沒有看到屋況就先簽約。因此解決方式是透過各個平台找尋有沒有人出租空房，並且自己釋出要找房的訊息，當時就是在網路社團發出文章後，有人回覆後才順利找到適合的房子。

## 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在歐洲的同學的個性大多都很外向，喜歡聚在一起聊天、開派對，如果要融入他們就必須多參加這些活動，但是我本身的個性並不是很喜歡參加這種情緒需要維持很亢奮的活動，但加入之後發現即使在這種活動中，也是有一部分的人喜歡靜靜的喝飲料聊天，在這邊面對到不同的文化時，

除了去了解之外偶爾適時的加入也是不錯的選擇。

## 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？

在歐洲生活最大的人格轉變應該就是學會變得順其自然不要著急，歐洲的交通工具很多時候都不像台灣的會準時，很多時候誤點、停駛都是很常有的事。一開始的我都會很心急，會擔心之後的行程怎麼辦，接不上下一班車時怎麼辦。可是一起在誤點的火車上的歐洲乘客看起來都很習慣一點都不擔心，很自在的做自己的事，多遇到幾次後我就學會再安排行程上盡量不要同一天搭兩種不同的交通工具，或是花比較多的金額購買有保險的車票，能夠彈性的面對事情，以及面對突如其來的改變時，可以處變不驚的調整之後的行程。

## 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？

補助生活上的開銷；沒有獎學金還是會選擇出國，因為機會難得。

## 感言及心得感想

能夠有這個機會參與學校的交換計畫實在是非常感謝學校提供這個機會，以及家裡剛好可以負擔我出國增廣見聞這個夢想，在大學時期就有規劃想要參與學校的交換計畫，但礙於疫情關係只好作罷。很幸運的是在自己當學生的最後一個階段，完成論文之後可以毫無後顧之憂的出國生活一段時間。我在高雄長大，大學和研究所都在高雄念，似乎從來沒有離開自己的家鄉好好的生活過。因為交換計畫得以去了離台灣非常遠，講的語言和氣候都非常不一樣的國家瑞典。我覺得自己一直都是可以把自己生活過得很好的人，不會讓自己餓著，也很會自得其樂，面對都是陌生的環境也很勇於去認識新的人，突破自己的舒適圈。在瑞典短短半年讓自己體驗不同的生活方式，深度體驗一個國家，也藉此可以到其他各國旅遊，看到各種曾經只能在課本上看到的建築物、名畫、自然風景。當曾經在書本中的事物，真實地存在自己眼前，真的是會熱淚盈眶！在求學的過程中，可以擁有這些體驗非常的感激，也很希望未來有機會也可以靠自己的能力回到這個曾經生活過的地方留下不同的回憶。

## 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)

As an exchange student at KTH, the largest and oldest technical university in Sweden, renowned for its programs in natural sciences, engineering, architecture, industrial management, and urban planning.

One of the most valuable courses I took during my exchange program was Swedish language class. Although it didn't count towards credit, the teacher emphasized natural learning methods, fostering conversation and practical use rather than rote memorization. This approach greatly facilitated my integration into daily Swedish life, making it easier to apply the language in real-life situations, especially upon my initial arrival in Sweden.

Beyond academic learning, my time abroad encompassed independent living, managing daily chores, organizing my life, and engaging with people from diverse cultures. Facing the challenge of finding accommodation without access to dormitories upon arrival was tough. However, by leveraging various platforms and posting inquiries online, I managed to secure temporary housing and later found a suitable long-term arrangement.

Interacting with classmates from across Europe provided a rich cultural exchange. Many of them were outgoing, fond of gatherings and parties. While it wasn't my natural inclination to participate in highly energetic social events, I discovered that even within these gatherings, there were quieter moments where individuals engaged in relaxed conversations. Embracing this cultural diversity meant not only understanding but occasionally joining in these different social dynamics.

Living in Europe triggered a significant personal transformation—I learned to embrace spontaneity and avoid unnecessary worry. European transport often deviates from the strict schedules I was accustomed to in Taiwan. Initially anxious about delays and missed connections, observing European passengers calmly handling such situations helped me adapt. I started scheduling travel with more flexibility, opting for tickets with insurance to accommodate unexpected changes.

I am immensely grateful for the opportunity provided by the exchange program. Coming from Kaohsiung and having always studied there, this was my first experience living far from home, in a country as different as Sweden in terms of language and climate. I've always considered myself adaptable, capable of enjoying life and meeting new people even in unfamiliar environments, stepping out of my comfort zone. In just six months in Sweden, I experienced a different way of life, delved deep into a country's culture, and explored neighboring countries, witnessing architectural marvels, renowned artworks, and breathtaking natural landscapes that previously existed only in textbooks. Seeing these things come to life in front of my eyes was a deeply emotional experience. I cherish these experiences during my academic journey and hope to return one day, creating new memories based on my own efforts and abilities.