

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

注意事項: 填寫完畢後(請給 word 檔, 不需轉成 pdf), 請連同 3 張交換/研修期間的照片原始檔(每張 1mb 以上) email 至 oia.outbound@mail.nsysu.edu.tw & oia.exchange2@mail.nsysu.edu.tw 後, 再行辦理返校手續。

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

A. 學校簡介

林奈大學 (瑞典語: Linnéuniversitetet) 是位於瑞典南部 (Småland) 的一所大學, 2010 年合併兩校而用瑞典生物學家卡爾·林奈 (Carl von Linné) 命名, 所以有兩個校區, Växjö (韋克舍) 和 Kalmar (卡爾馬) 校區, 此大學有人文、社會科學、自然科學和科技這些領域, 我想上運動科學的課程而選擇 Växjö 校區。Växjö 校區距離丹麥哥本哈根機場只要火車大約兩個班小時的火車, Kalmar 則是再往東邊搭更久的火車。Kalmar 靠近海邊, 而 Växjö 則是校園附近有很多大湖泊, 同時也有自然保護區, 自然景觀很漂亮, 學校校區還有中世紀風格的城堡。



圖表 1 Växjö Cathedral 是當地最古老的教堂，位於市中心、公車廣場站和鄰近 Växjö lake



圖表 2 學校 H building，在圖書館對面，裡面有國際交換學生處與諮商與冥想教室，列印中心也在此，是學生常常經過的地方



圖表 3 當地美麗的自然環境 Bokhultets naturreservat，瑞典體育休閒文化的老師帶班上同學去健行和學習瑞典的北歐式健走與欣賞自然以及反思自我與環境，老師當天還帶他的狗一起來，休息時間吃 Fika 和欣賞美景



圖表 4 Teleborg Castley 在學校校區旁邊，也鄰近 Lake Trummen，地點在市中心 4 到 5 公里的地方

B. 國外研修之課程學習（課內）推薦和喜歡的課程

- Swedish Culture, Leisure and Sports, Spring 2025 - 7,5hp – Växjö

-
推薦指數：4/5

- 這堂課非常推薦，這學期我們是體驗戶外溜冰、森林健行、地板曲棍球 (Floorball)、瑞典舞蹈、瑞典體操翻滾和倒立以及戶外野炊與 fika 等等，主要的課程管理與考試的教授是丹麥人 Arne Rosendal，其他課程有不同的瑞典老師帶領，基本上每堂課都在兩小時以內，有一次上台報告和兩次 essay 要繳交，但題目都很簡單，主要是反思和探討你國家體育文化的差異，另外每堂大部分是不同老師，有植物學家教授 Jonas Ahnesjö 帶我們認識野外植物與環境教育、有歷史老師 Tobias Stark 教國家認同與瑞典文化以及帶我們體驗瑞典當地休閒體育活動的老師 Åsa Wiberg (她教完這學期就要退休了)，這是一門多元跨域，可以體驗和反思，同時負擔不會很重的一門課程。這門課按照瑞典的 academic hour，有 15 分鐘的緩衝時間，表定十點的課，老師大約 10:15 才會很 chill 地走進來，課程上的很開心快樂，也很快就下課了，體驗各種球類和森林健行是很難得的經驗，喜歡跨域的老師分享不同的觀點，像是多親近自然、遠離城市有助於身心的健康以及體育的參與不只是為了成績，而是團隊合作和存粹的快樂有趣而已。

- Beginners' Swedish, part1 (Svenska för nybörjare, del 1 - 7,5hp – Växjö – 67%)

推薦指數：5/5

瑞典文基礎班是正課後的時間，一週兩次，時間是 17:00-19:30 (在冬天是天黑出門，在夏天則是下課還是大白天)，這門課進度快，若是對語言學習有興趣會覺得很有趣和有挑戰。Roland 老師是總老師也是我這門課分到的老師 (共四個班，一班 13 人左右)，老師是可愛的老爺爺，上課課本用 Rivstart A1&B1 Textbok (含有習作本 Ovningsbok)，交換生群組有好心人上傳電子版，所以沒花錢買書籍，一開始還沒課本時，老師先印這週會用到的內容紙本的給我們，稱讚教育和會教課本外的實用瑞典人詞彙和句子，他上課讓我們幾人一組互相朗讀和討論課本題目，再輪流點每一個人來唸飯和翻譯句子，不會也沒關係，同學會幫忙，老師也很友善，不會苛責或是挑惕，我和香港同學唸的破破爛爛，老師也笑笑的說「很好」(老師後來說我們亞洲人又不是學 alphabet，所以卡卡或是不順是正常的，很同理我們) 一開始瑞典文字母只教不到一堂課就教完了！對亞洲學生來說很吃力，單字發音跟英文有點不同，有些詞又有點像吹口哨和捲舌，對法國人和德國人發音算是很相近，對美國人來說文法和拼音也很像，不過我每天學習和多聽瑞典語就在一個月後慢慢習慣和記住了。最後考試分為口試和筆試，口試兩人一組自我介紹和討論 (可以先寫好稿，忘機可以偷看小紙條)，筆試的部分是選擇題、填充題和小作文，不會考很刁難的題目，作文也是有幾個題目，自己選自己想寫的來寫就行了。我覺得學到的數字很實用，去超市購物，店員會說金額，去健身房運動有時候全部瑞典文授課的教練會數數，去看球賽也聽得懂幾號球員和比分幾比幾，另外時間也不錯，搭火車或是別人問時間也用得到，推薦這門課給想要深入了解瑞典語言和文化的人。

- Beginners' Swedish, part2 (Svenska för nybörjare, del 1- 7,5hp – Växjö – 67%)

推薦指數：3/5

瑞典語進階課延續瑞典與基礎課，上更多文法和詞彙變化，這次重新分班，我的老師是 Maria，她比較嚴謹和有效率，17:00 準點開始上課，上課內容是用習作本 Ovningsbok 來填答和翻譯每一句話，另外老師還有自己整理講義和動詞變化本給同學，她教課認真，也很在意發音的正確性，可以學到很多，課程內容扎實，最後考試是小組口試，題目到時候知曉，可以自己準備筆記帶著，另外還有筆試，這次比基礎班的難，會考課外的一點單字，小作文也還是選自己喜歡的題目，整體來說是比較難的課程，需要投入很多才能學好，如果錯過一堂就要花很多時間才能跟上，這堂課固定上課的人到最後只剩五六人，不知道是太難，還是學期中大家課外事情多，沒時間來上課，總之是一門有挑戰的課，文法比較複雜和有很多不記就寫不出來的部分，想了解更多瑞典語文法的人，才建議選修，不然只會覺得進度快又跟不上。

- Perspectives on Contemporary Illnesses (Perspektiv på samtidens ohälsa -7,5hp – Växjö – 100%)

推薦指數：4/5

我當初選這門是看大綱有 lifestyle 和對現代文明病的介紹才想說上上看，沒想到負擔很重，100%是真的上滿上好，一週至少三天要上課，還有每週小組討論。老師有兩位共同授課，有義大利的 Chiara 隨和老師和德國的嚴厲老師 Barbara，她們上課喜歡小組討論和上台分享，大家提出自己的想法切磋，我們這學期班上只有七個人，小班制跟每個同學都算熟，大家每次換不同人討論，期末兩個小組報告由老師分配組員，老師把兩組都平均分配，每組有一個瑞典人，一個亞洲人，話多話少的也平均安排。雖然老師好像有點嚴肅，但其實人不差，好溝通也願意討論。這門是護理學院的課，所以有一堂去當地基層醫療中心參訪，和醫護人員一起 fika，認識環境和人員的待遇，瑞典的福利和工作環境真的很好！這門課當下覺得好辛苦，都要在學校和配合其他組員的時間，不過也因為大家長時間接觸，最後感情很好，是四門課中認識深入和交流閒聊最密切的同學。



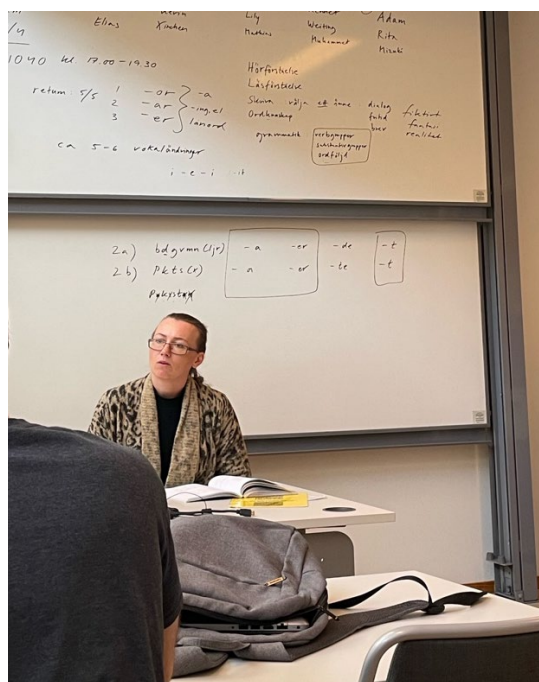
瑞典舞蹈



環境教育



Roland Lindholm 瑞典文 (一) 的老師



Maria Nyman 瑞典文 (二) 的老師



Health clinic Skärvet visit 門口合照(有參與的同學為

我、美國 Mercedes 和立陶宛 Greta 以及香港同學

Smile Yan Yu Yuan)



Perspectives on Contemporary Illnesses 這門課的瑞典 Tova、美國 Mercedes 和德國 Rita 同學們

C. 國外研修之生活學習

獨立生活方面，就是一人獨立生活，自己決定事情，自己煮飯購物，自己吃飯和去上下學，而其中我第一次嘗試的是自己去超市買一日三餐的食材回來煮，在瑞典外食不僅不好吃，還很貴，一頓要三百他必起跳，外送也貴，類別主要是披薩和其他我沒蛇默姓去的美式食物，所以只好自己買調味料、肉、菜、但、牛奶、優格、水果、肉桂捲等等，以前在台灣不用自己煮，要碼吃咖喱煮好的，住外面就吃外食，自己用的話也就是電鍋料理，在宿舍的大廚房、烤箱、電磁爐的齊全環境下，我自己做飯五個月，一開始冷到沒什麼食慾，不想吃東西，頂多蛋加菜和泡麵吃一吃，後來覺得不能這樣下去，去超市買生烤雞回來烤，用烤箱料理烤馬鈴薯、節瓜之類的，再後來買了胡椒、醃肉的粉以及醬油之後，開始想有什麼簡單好吃的料理可以做，第一次自己用電磁爐煮白飯，水放太多變成稀飯，早餐想吃蛋餅就用鬆餅皮和蔥自製蛋餅皮，配上起司真好吃，另外生理期想補一下，上網搜到港式紅棗蘋果雞湯，要煮一小時但簡單好吃，我還想吃沒那麼甜的甜點，我自己自製南非蛋塔 (South Africa milk tart)，肉桂粉搭上蛋塔當飯後甜點，結論是自己煮才發現好吃的食物要加好多油、鹽和糖調味，所以開始思考如何料理健康又好清洗鍋具碗盤的餐點。

學校課外休閒活動方面上，我主要是去運動和參加學生組織的活動。像是 Culture Connection 是學校學生的給組織，幫交換生辦課後活動，像是星期一晚上有抱石日、星期二晚上有桌遊日、星期三有 tango 跳舞日、星期四有 Swedish Fun 瑞典文、星期五是手作手工藝日。這個學生組織辦這些活動除了讓交換生課後有活動可以選擇，還希望可以各國文化交流，在娛樂的同時，不只認識新朋友和學習新事物，還能輕鬆聊天更認識這個人和其文化，這些活動都是免費和自由參加的，沒有綁定大家每週都要參加，讓我時間可以很彈性安排，我有時間就參加星期四 (接續下午在學校上瑞典語課)、星期五和一兩次的星期三跳舞活動，可以認識學校的學生 (非交換生)，像是瑞典人的學生和國際生 (例如中國來瑞典讀書的留學生)，我覺得國小和國一國二之後就幾乎很少碰這些 '不誤正業' 和小朋友自由發揮的繪畫、跳舞與手工藝這類的，在當下進行的過程真的很開心，也不用額外付費，像是長大後想學才藝都要去外面花錢上課和買材料，這讓我跳脫實際層面的阻礙，可以享受無限制的創作和無負擔的認識新的人，不只讓我心情愉悅，也讓我重新思考我以前在課業沒那麼重之前所喜歡的休閒活動有什麼。

運動方面，我很喜歡運動，在台灣幾乎天天運動，不管是戶外爬山、跑步或是室內健身或是瑜伽都做，因此我付了學校健身房半年的健身房學生費，差不多台幣三千元，除了基本健身器材使用之外，還可以預約上各種團課

(CrossFit, Pilates, 陰瑜伽, boxing, 飛輪課等等)。基本上我有時間每天都去，我非常珍惜這邊運動盛行的風氣，比起台灣學校健身房裡的練肌肉健身男子和小白的初學者，這邊的瑞典人和交換生會使用更多器材和多樣的訓練，有體操類的吊環和團體飛輪課搭配夜店燈光之類的，不是只有肌肉訓練而已，還有健身棍這種暖身和柔軟度訓練的好東西，瑞典人好像都有運動習慣，畢竟冬天超短白天和漫長黑夜令人冷和憂鬱，在健身房遇到的人比接上和學校校園遇到的人還多。我應該有上超過 100 堂團課，上過至少六位瑞典教練的課，授課語言若有外籍生時，是用英文授課 (瑞典人英文都超好，超市店員英文也可以溝通)，有時絕大多數是瑞典人時，則是全瑞典文教課！這是我接觸和學習瑞典語的好地方，除此之外，健身房讓我認識較多的瑞典大學生和瑞典樂齡長者，老伯伯都很友善和邀請下次白天再一起上課 (早上的課九成老人，一兩位交換生)，我看到還健康能做輕量重量訓練和各種運動的健康老人，不只身體健康，精神狀況也良好，比起瑞典年輕人的疏離感，老人更加喜愛聊天和主動連結關係。我很喜歡這種運動生活風格，運動不是為了健康而做的任務，而是生活中的日常一部分，開心運動和拓展交友圈，「活到老、動到老」！

另外，社交和文化體驗方面，我週末或是有空時會參加瑞典阿姨的聚會，我有加入 fb 社團「Friend Family Kronoberg」，這是和 Växjö 當地瑞典人一起 fika 或是參與當地活動的資訊平台，我參加好多次活東，包括大家相約去吃披薩、吃中東料理、瑞典阿姨家吃日式料理、看球賽以及庭院 fika 等等。大家相聚聊天，從各國文化談到社會議題和個人旅遊等等，這一群人之中多數是日本人 (至少四個起跳)，還有韓國人、烏克蘭人、俄羅斯人以及從 Turkistan 來的，在吃飯之餘，大家分享近況，勇於發表自己想法和自己國家的文化，像是亞洲的加班和下班後回老板訊息對西方人來說不可思議，下班就是私人時間和空間，怎麼會還跟工作相關，另外，有一次談到瑞典和西歐最近的槍擊事件，談到社會邊緣人和社會的現況，除了對議題發表自己意見以外，還探討國際局勢等等。我喜歡這種不是立場對立的自由談話，不會有偏激、不聽別人想法的人，大家聆聽彼此發言，我喜歡這種對談。界線感也抓得很舒服，不會讓人為難或是問尖酸刻薄的問題，有時會也人問我身為台灣人，對中國有什麼想法？她們會說「如果不想回答也沒關係」，這種不冒犯和尊重的方式讓我很安全，不會像台灣鄰居或是親戚多管閒事，問未來、問結不結婚、講別人八卦等等，不問薪水、不問私人問題，也不干涉別人的選擇。

瑞典文化和環境方這方面，我感覺非常自在，地廣人稀，大家保持距離不互相干擾，界線很清楚，但同時不是冷漠，還是有互動和友善的舉動。特別是推嬰兒車的爸爸或媽媽，又或是老人家推助行器過馬路，車輛、腳踏車都很有禮貌，有路人都會禮讓 (像是日本的狀況)。瑞典的工作環境良好，薪水佳且顧及員工權益，像是任一方請產假都還有薪資，小孩也可以托育或是提早上下班接送小孩上下學，我的觀察是發現大家在工作崗位都很認真，不會不開心和臭著一張臉，大家工作也很 chill，有 fika 時間或是午休時間自己調整，只要一個月工作時數達標，另外看起來沒有加班文化，下班後是個人時間，不用再處理工作事務，最特別的是男女平權，公車司機不只有男性，女性司機很常見，穆斯林的女司機也有看到過，而且到點換司機，保障司機不過勞超時工作。自然環境上，瑞典是地超大，南瑞典沒什麼高山、大多是平地 and 湖泊，以我從宿舍到大學的五公里為例，我走路要一小時，騎腳踏車要半小時 (很多人騎腳踏車通勤)，搭公車不用轉車的話要二十分鐘，人行道、腳踏車道以及車道都是分離的，不同通勤方式有不同的路線和風景，在冬天時，幼兒園在馬路上行走和自行車騎士會穿反光或是螢光背心來更加引人注目。畢竟人少，自然環境多，造就戶外活動盛行，北瑞典的滑雪之類的，其他地方的森林散步、戶外野炊烤肉都是很尋常的活動，假日還有家庭釣魚或是親子划船都是很一般的休閒活動。特別的是，Växjö 小鎮當地體育場館齊全，小孩從事最多的體操、高爾夫球，floorball，還有足球運動。學生的課後時間參加體育活動是像我們台灣學生去補習一般的課後活動。

整體生活上令我很放鬆和欣賞，雖然一開始適應了一個月和有時候感到孤單一人，但這是個像烏托邦的世界，個人為中心的和平、平等環境。我變得更加有自信，我學習認同最自在自己和找到自己的獨特性，亞洲面孔在 Växjö 超少見，黑頭髮黃皮膚也是獨一無二，加上說中文和台灣國籍的特色，讓我反思兩國之間的差異，擺脫台灣教育制度和社會框架的束縛，自在做自己，勇敢表得自己的想法，認真融入當地的生活，體驗歐洲式 chill 生活和平等人權。

D. 交換之具體效益 (條列式列舉)

- 培養自信

- 增加國際視野
- 體驗瑞典在地文化與當地人生活
- 認識世界各國的各種民族特色與個性
- 平衡生活和課業，享受慢步調生活
- 文化差異與自我反思
- 了解地理環境、氣候以及民族跟文化的關係

E. 海外交換生活期限是否曾遭遇困境，及是否解決問題？（如何解決、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）

我的第四門課也是最後一門課是在四月底結束，因此我原本打算自己去西班牙走朝聖者之路，然而 5/1 星期五當天下午我在路上發生車禍！我腳踏車故障，所以改成騎共享滑板車回宿舍，在宿舍 500 公尺的地方，我在過斑馬線時，對面車子方向盤故障，往我這邊爆衝，所幸我沒有外傷，我也沒被車子實際撞到，兩台警車來調查，我一開始從地上爬起來整個人嚇傻，心跳狂跳，路人和肇事駕駛來拉我起來和關心我有沒有受傷，只有物品掉落一地，我人沒有任何地方痛或是外傷出血，接著做筆錄，我從沒想過我第一次車禍是意外，而且還在國外一個人遇到，保險啊、賠償問題、還有車禍原因都讓我當下有點擔心，還好警察和目擊者的協助讓我沒事，沒有責任，可以安心回去宿舍。當天感覺生命很可貴，而且我還有好多事想做，要好好把握每一刻，畢竟計劃趕不上變化，意外不知哪時候到來！

我隔天跟我姐姐說，我姐趕快跟我爸媽說，我原本沒打算讓我爸媽知道，怕他們會擔心，不過我媽後來跟我說發生這種事情要第一時間跟他們聯絡，雖然他們不在瑞典，但至少經驗或是聯絡保險和告訴我車禍後要去醫院檢查之類的，我這次經驗讓我知道我人生歷練還很長，還有很多需要學習的，後來一個月我基本上前兩週待在宿舍觀察，也跟同宿舍的朋友說我的意外，讓她們留意我有沒有出門或是昏倒在房間之類的，隔天陸續出現小腿和手肘的瘀青，腳踝也有點卡卡的，但行動正常，一週後就沒什麼事，那陣子還蠻恐懼和驚魂不定的，擔心會不會內出血或是以後不能運動，也決定不要安排獨旅和激烈運動，不改變計劃多玩歐洲再回台灣，而是按原本六月初學期結束後的機票時間回台灣。如果未來再發生這種事，我會當天去醫院檢查，或是詢問瑞典阿姨瑞典的醫院看診方式，也可以問國際處我遇到這種事該怎麼辦，另外，學校諮商中心也可以預約談一談，讓我不要自己待著自己解決，而是向外尋求幫助。

F. 海外生活期間是否受曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

1. Fika 這個詞既是名詞也是動詞，源自瑞典文的咖啡 (kaffe)，算是瑞典人的「coffee break」，他們真的會完全拋開工作。他們早上 10 點左右會先休息 1 次，下午 3 點再休息 1 次，而且不是為了開會、工作才喝，他們要把握這個機會，與同事一起放鬆。Fika 的文化很棒，讓生活可以放鬆，享受點心和午後交談時光，生活不是只有工作而已，可以找空檔療癒一下。台灣光上班族一釘不可能悠閒吃飯和有下午茶時間，我去參訪基層診所，他們醫生和護士有 fika 專屬休息與飲食泡茶空間，下午自主 fika 一下。這個享受工作的氛圍和 fika 的日常，就像像 Go royal 的 Swedish fika 歌一樣，You should try the Swedish fika ~ everybody have a Swedish fika ~ come and join our Swedish fika ~，我們東方人過度投入課業和事業都需要留個 fika 時間讓我們喘一口氣，不要用力過頭，身心都搞壞了。我很喜歡這個輕鬆愜意的時間，我很享受跟瑞典人一起 fika，雖然我不喜歡喝咖啡（瑞典人是全球前幾名咖啡消費國），還是有其他東西可以喝，重要的是大家相聚放鬆的時光。
2. 平等與包容 “Lagom”（‘just the right amount’ or ‘not too much, not too little’），在中文通常被翻譯為「中庸」、「足夠」、「剛剛好」、「不多不少」、「恰如其分」等等，是種平衡的狀態，不意味著壹定要完美，簡單俐落，避免繁雜。像是街道上基本都是黑或素色的車，大家冬天也都穿黑色的羽絨大衣，這種不引人注目，融入群體的狀態令我很驚訝。另外，瑞典人遇到外國臉孔，不會直接用英文問話，都先講瑞典語，算是尊重對方，平等看待，不會因為是外國臉孔就把對方當成外國人。我在的地方有蠻多中東移民的，但白人瑞典人照常過生活，不會躲避或是用有色眼光看待不同族群或是性別的人，很尊重和包容多元族群！

3. 慢步調與享受生活，在這邊通勤要花至少 30 分鐘到一小時，地方大，不果是校區還是超市，可以很有空間感和到處散步，路上的椅子會有人坐在那邊曬太陽，享受陽光的日曬，珍惜有陽光的日子，此外，湖邊也有椅子可以坐著欣賞自然景觀，大家走路悠哉，不急不緩的過日子，沒人匆忙趕公車或是教授匆忙進教室，即使遲到，也是悠悠哉哉走進來，心態很平穩，不像亞洲同學都早到，還怕遲到用跑的衝忙進教室。享受生活的部分包含在餐廳吃飯以小時以上，慢慢吃飯、聊天和喝咖啡，大家到齊才點餐和開動，每個生活過程都不趕，慢慢的做事，連繁忙的移民局員工也是慢慢做事，帶著微笑迎接下一位辦事人員，所以我也試著不要著急和慢慢來，慢慢吃飯，試著不要五到十分鐘吃完，去超市也慢慢逛和採購，不用一次買很多，書包放得下的就好，不要買一堆，有要吃完的壓力，這段時間讓我更平靜，沒什麼快節奏生活讓我緊張到腸胃不適，享受當天當下的生活，不用焦慮於未來或是憂鬱於過去，把握當下就好。
4. 瑞典第一次到機場和超市就覺得也太貴了吧！簡單外食塞柏台幣起跳，除了牛奶比較便宜，其他生活用品都更貴，還有標榜環境友善的要收更多錢，像是我買雪地毛毛長靴鞋，清理噴霧式 ecofriendly 的多要台幣二百元，另外速食店的番茄醬盒子是紙做的，環境友善，飲料和醬料也是自助，自己控制量，不會標準料喝不完而浪費。新衣服更是超貴，隨便一間 T-shirt 也要三四百，有品牌的更是要千元，所以我都跟烏克蘭同學去逛二手商店，可以買一兩百的二手衣物，相對便宜，而且選擇還蠻多的，不只循環再利用，不會浪費資源，還能省錢。

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？

首先是建立對自己的自信，在瑞典大家都很平和，不會干預其他人，界線清楚讓人很自在，所以我漸漸不見害怕和人社交，過去在台灣大四時，別人都問很多未來規劃和不管他事的我的私人問題，這讓我很不想跟人閒聊，不喜歡別人詢問我的個人狀況，而在這彼此尊重，也在相見親切的開頭問候「How are you?」，這讓我去深思我當下如何？我過得好嗎？我可以去講我的近況，不用擔心別人干涉我的決定和插手我的未來生涯規劃。因此我覺得我對自己更有自信，我更相信我自己所做的選擇，不會跑出很多否定或是質疑的聲音。

獨處時間很多，讓思考什麼生活方式和步調適合我，我知道我不適合大都市快步調、人冷漠的生活環境，我自己喜歡小鎮的大自然環境、人與人之間的信任和享受生活的熱情，不是痛苦工作為了賺錢生存，是做自己喜歡的生活、享受 fika 時光和運動生活型態的身心健康模式。我變得更勇敢和更多元的批判性思考，在我們宿舍有喬治亞、烏克蘭、印度、科索沃的交換生，她們也是國際處境尷尬，定位不明確且有強敵的存在，我試著去思考不同立場的人咬怎麼包容彼此，要怎麼判斷誰對誰錯？國際視野更廣闊，跟西歐與美國的同學討論國際局勢、美國的代理人戰爭以及歐洲對俄羅斯入侵烏克蘭的討論。我也很開心 be myself，在這邊只介紹國籍和名字，年齡、科系和大學不是重點，大家沒有頂大的追求，或是歧視學歷或是人種的問題，每個人都有自己的特色，而我就我自己，來至台灣的愛運動女孩 Wei-Ting Huang，小個子黑髮的亞洲臉孔，我沒有平凡無奇，像亞洲眾多人口跟隨社會群眾的一小個人，我是有自己想法的獨立個體，不是中山的學生、不是誰的女兒、不是一個女人，我有我自己跟別人不同的地方。

最後一次旅行，我在台灣人歐洲交換生社團找到旅伴，去波羅的海三小國認識其他在立陶宛、捷克以及波蘭交換的台灣人，還有在德國與英國讀碩班的台灣學生，大家有不同的目標和生活經歷，有人是大二出來交換為了在歐洲旅遊享受大學生活，有人是選物價低的立陶宛和有台灣代表處，而待在立陶宛的清大學生，大家聚在一起自我介紹，就會講到來自哪個大學、出國獎學金、旅遊過幾個國家以及推薦去什麼地方旅遊等等的經驗，我覺得這有種海外台灣人相聚還念台灣食物和物價低的感同身受，但同時又會有台灣影響的名校迷思和錢、旅遊以及私生活個人問題的話題，讓我沒那麼自在，這次非常印象深刻的是立陶宛地陪的男生，問說我來台灣哪所大學，他說他來自清大，我才忽然想起以前根深蒂固的頂大光環，在外面遇到陌生人問說大學生喔，讀哪個大學？我說中山大學，他們會說很不錯，國立的大學，而在瑞典卻沒有頂大的迷思，瑞典教育免費，沒有分好壞的大學，所以我也忘了有大學等級之分這一回事，我忽然發現我可以擺脫這種想法，不以學歷的好壞先入為主，而是真心相處再做判斷，我變得更有平等心。我覺得我最大的改變是自我的肯定和內在的自我成長，變成一個獨立自主的成人。

H. 感想與建議

我的感想是這是很美好的回憶，這半年的生活讓我成長和增廣見聞，我獨立一人在國外生活很勇敢，一人搭飛機去第一次去的歐洲，自己搭火車到小鎮，什麼都靠自己很厲害！很感謝我的爸媽放手讓我去交換，也謝謝他們負擔我去的費用，我學習到很多，也變成更完整的一個人，過程經歷憂鬱、害怕、事情不順利、孤單的日子，但是同時也有快樂的美好時光讓我回味一輩子，深入當地長達五個月的時光很難得，畢業後也只能有跨國婚姻或是工作簽之類的才能在國外居住那麼久，我很感謝沿路遇到的人事物，也謝謝瑞典給我的平靜、美好與自然療癒。

我建議要去瑞典交換的話，推薦去交換至少半年，一年的時間更好，我是 Spring2025 學期，季節是冬天到夏天（下雪很冷、日短夜長到日夜溫差大、白天超長夜晚很短），所以前兩個月沒什麼出去，天黑又冷也讓人憂鬱，而到五六月春暖花開時，我的學期已結束，要回台灣了，也沒辦法參加六月底的仲夏活動，聽來交換一年的台灣同學說他們上學期來時，八月很舒服，樹和花茂盛，景色優美，而且比較多時間可以旅遊，還能過到歐洲的大節日聖誕節，所以我建議金錢可以負擔的話，一年的交換時間可以體驗更多。

I. 英文心得（包括學校介紹、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想）

University introduction :

Linnaeus University is a state university in the southern part of Sweden, Småland. There are two campuses, one in Växjö and the other in Kalmar. The name came after the Swedish scientist Carl Linnaeus, who is known as the "father of modern taxonomy". There are faculties like faculty of health and life sciences, faculty of arts and humanities, faculty of social sciences and faculty of technology. Växjö campus is located outside Växjö city center. You can take bus 3 to go to the campus directly. It is an American campus style. The campus borders a nature conservation area and is near the Lake Trummen and Teleborg Castle (Teleborgs slott).

Courses :

1. Beginners' Swedish, part1 + Beginners' Swedish, part2

You go to a country for at least five months, why not learn the local language. Then you can understand what people are saying and realize the poster or the label of the products at the supermarket. "Beginners' Swedish, part1" is the basic Swedish class. You learn numbers, clock and time, greetings, self-introduction and so on in this class. It helps you to know basic words in sentence and trains to speak the right pronunciation.

"Beginners' Swedish, part2" is more advance. You need to know how to use the right form of nouns (singular and plural, definite and indefinite), verb groups, tenses and preposition. This is more memorable thing and a little complicated. But it will be great to learn that. In both class we used Rivstart A1 A2 this book to learn. Swedish is similar to English and German (for foreigners out of Nordic countries). Besides the 26 alphabets same as English, there are three additional letters "å, ä, ö", I think at first the pronunciation of some words is difficult to pronounce, for example number 7 "sju", "k" and "j" has distinct pronunciation. And sometimes Swedish sentence tones sound like singing for me. It has a melodic rhythm, so it is awkward to read every word separately when I studied in the first month.

2. Swedish Culture, Leisure and Sports

What's more, "Swedish Culture, Leisure and Sports" let exchange students experience Swedish sports and leisure activity like floorball (innebandy) and "friluftsliv" (open-air/outdoor life, which is the concept of life that appreciate and connect with nature). You can experience be yourself and compare back to your home country. The teachers are very nice and teaches interesting contents.

3. Perspectives on Contemporary Illnesses

Last if you want to challenge yourself, you can choose" Perspectives on Contemporary Illnesses". This. Class is 100% class, so almost a month with three to four days to be at school having lectures or group discussions. The English words of modern illnesses will be a little bit difficult to remember (I just know the word in Mandarin, but I need some time to remember the English version). In this class we only had seven students. Two are Swedes, and the teacher are from Germany and Italy. It had a long time of lectures and workshops, but the final three exams (group presentation, written exam and individual presentation) were easy to pass. This time the written exam was at the library and used the computer to type your answer. Very special and local way to experience and to see other local Swedes students also having exams at the same space.

Life learning :

Lagom is a very Swedish thing. Don't be unique or outstanding. Just be equal, not too much, not too little, just right! I appreciate this kind of life. Life with passion of work and fika. For Swedes, a happy life needs three things: a house, a dog and a Volvo. It is enough to have a work-life balance life. Not too much work and not too little your own time and space. What's more, respect every one's choice and gender. No discrimination over ethnicity. Be a adult that you are and focus on your own life. Respect others lifestyle and opinions.

Concrete benefits :

I am confidence in myself after this five-month journey. I know how special I am and how great I am. I have my own perspectives and voices. Besides, I experienced Sweden local Sports and gym's equipment. I have more ideas about what I can bring back to Taiwan and what I can do in the future. What's more, knowing people from around the world broaden my horizon. International relationship is not something that I used to learn in politic class, but someone or something that happened nearby. I also travel around in Europe countries, such as Netherland, Belgium, Poland and Baltic states. I experienced their food, knowing their history at the country and observed their culture and how the people live their life. Through this period, my English improves, and I met lots of friends from small country that I would never know before. I learned Swedish and experienced local life. This is a unforgettable memory.

Reflection :

This is my first time to go to Europe and to live alone out of home and didn't go back home to see my family for a long time. I used to live by my own out of the university in my own room for three years, but I like to go home and brought food and connected with my sister and parents. This five months in Sweden, I cooked for myself, I tried to plan my life and got out of my comfort zone. Thanks for all the people that I met in 2025 during this exchange period. No matter how worse or how great the things were, I become as confidence and happier than I used to be. I strongly recommend students to go abroad to exchange. Especially to Sweden, this is a lovely, freedom, equal and peaceful country to go to. My life become more stable and happier. I went through some loneliness, hardness and accident, but I also made good friends, exercised happily and embraced the wonderful nature. The fire, the lakes, the forest is still in my mind. I am grateful about all these things.