

26-1 學校簡介

皇家理工學院位在瑞典的首都斯德哥爾摩，在歐洲可以說是一間頂尖的理工大學。創校至今已將近 200 年，不但歷史悠久，在瑞典也算是首屈一指的大學。出國交換前還在網路上搜尋了一下該校的排名，它是全世界百大的大專院校，能夠被選上交換到這間學校，真的是非常幸運。雖是理工大學，但是該校也有管理相關學院以及課程。由於本身是就讀國際經營管理碩士學程，若要能抵修學分的話，當然要選擇有跟管理相關的課程才行。我所修習的都是工業工程與管理學院裡的課程，工業工程管理學院項下依照課程走向又有細分多個系所。好奇心的驅使下，我特別搜尋了該校是否有與管理相關的碩士學程，有是有，但跟其他隸屬理工相關的碩士學程來比的話，是非常少的，不過也不會太意外，畢竟人家是理工大學嘛！跟管理相關的碩士學程總共有三種：創業與創新管理 (Entrepreneurship and Innovation Management)、工業管理 (Industrial Management) 以及媒體管理 (Media Management)，所以基本上我的課程都是從上述的三個碩士學程中選擇的。

學校腹地廣大，除了在比較接近市中心的本校區外，還有其他校區分別分布在距離市中心三十分鐘到一、兩個小時不等的校區。比較幸運的是，我這次的交換課程主要集中在本校區，所以不用像其他同學還要因為有不同校區的課程而來回奔波。即使我的課程主要集中本校區，但是如果你沒有校園地圖的話，你還是很有可能找不到教室的喔！本校區校地廣大，每一棟建築物都有一個英文字母作為代表，我會建議在交換初期，你可能會需要隨身攜帶校園地圖，或者上學校網站連結到學校地圖，這樣找教室會比較迅速，到了後期若已經熟悉本校區的話，地圖可能就用不上囉！如果地圖真的還是派不上用場的話，就儘管發問吧！我相信一定會有人為你指點迷津的。像我第一天上語言課程就因為不熟悉學校建築物的位置，看了地圖還是走錯，那時候已經幾乎快遲到了，第一天上課就遲到，真擔心給老師留下不好的印象，看到路上剛好有人，索性就鼓起勇氣發問了，我還真是幸運，那位同學還親自帶我到我要上課的教室呢！雖然到最後我還是遲到了…。在此建議在交換初期的時候，去上課

前，記得要加上找教室的時間，這樣才可以避免上課遲到喔！

26-2 國外研修之課程學習（課內）

這次交換的過程中，我總共修習了 6 堂課程：瑞典語 A1、專案管理 (Project Management: Leadership and Control)、創業管理 (Entrepreneurship)、物流與供應鏈管理 (Logistics & Supply Chain Management)、Leadership in Cross-Cultural and Industrial Contexts、瑞典社會與文化 (Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective)。碩士的課程都是以英文授課，其實我也沒有特意安排，比較幸運的是，除了物流與供應鏈管理有期末紙筆測驗之外，其餘的課程大多是以上台報告或者書面報告的形式進行評量。雖然本身沒有特別排斥期末紙筆測驗，但比起紙筆測驗，我更喜歡跟著組員一起討論作業並且產出報告，對我來說，這過程比揭曉紙筆測驗分數還來得更更有成就感。

比較要特別注意的是，該校的課堂時間與教室是不固定的，這點跟台灣是非常不同的。所以建議你在每一個新的禮拜來臨前，可以上網確定自己的課堂時間與教室喔！該校的選課與退選沒有所謂的網路選課的部分，若你要選課或者退課的話，在限定的期間內，你需要填寫選課單電子檔或退課單電子檔，寫完之後，以電子信箱的方式寄給你所屬的課務承辦人，該承辦人會再幫你做課務的處理。

所有課程中，我所修習的瑞典語課程，是屬於為期三個星期的暑期語言課程，為了想早點來瑞典適應環境，所以我在該校開學前，選擇修習了暑期的瑞典語課程，重點是它是免費的，所以就毫不猶豫的把它選下來囉！可別被 A1 的課程名稱給唬了，A1 理當是非常基礎的等級，但是我們的瑞典語老師，上課全程使用瑞典語，對於我這位初學者來說是非常的吃力，但其實漸漸跟上老師的節奏及步調後，雖然全程瑞典語還是有點挑戰，但會發現在這當中，自己學得反而更多也更快，所以就盡量讓自己沉浸在瑞典語的環境中吧！我的成績足以讓我繼續修習瑞典語 A2，但因為有其他課程

的考量，所以正式開學後，我就將瑞典語的課程退掉了。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

我本身並沒有特別參加什麼社團，但這並不代表該校沒有任何社團團體或活動。該校的社團數量算是非常多的，種類也很多元，若對社團活動有興趣的同學們，千萬不要錯過每個學期初該校會有的社團博覽會。儘管該校社團團隊多，種類也算多元，但就是沒有我最喜愛的排球運動的相關社團。但有幸的是，雖然實質上並無排球社團，但該校有一群喜愛打排球的人在臉書上有成立一個排球愛好者的專頁（Volleyball at KTH），會不定期的釋出揪團打排球的消息，對我來說真是一大福音呢！該校內部有成立一個名為 THS Sports 的單位，可在臉書搜尋該單位的名稱，裡面固定或不定時會有球類運動的比賽消息，或者揪團打球的貼文。所以，雖然並無排球相關社團，但我還是有參與到我最喜愛的排球活動。

本身因宗教信仰的關係，每個禮拜天都有固定上教會的習慣，經過身邊朋友的介紹，在斯德哥爾摩找到了 Hillsong Church Stockholm 的教會作為我在瑞典每個禮拜天上教會的地點。雖然這間教會在組織成員上大部分都不是來自該校，但是在這樣的環境下，除了在異鄉能有信仰上的寄託以外，認識校外的社會人士或者是其他來自不同學校的學生，對我來說也是一種成長與學習。印象中其實學校裏頭也有部分宗教相關的社團，似乎也隸屬不同教會，所以如果像我一樣在國外也需要找個信仰寄託的同學們，不妨參觀該校的社團博覽會取得相關訊息，我想他們也會很樂意分享所知到相關訊息。

該校也有一個名為 THS International 的單位，專門舉辦一些國際學生之間的交流活動，尤其如果你是在暑假期間因為語言課程而先來到這裡的話，他們在暑假期間舉辦了很多國際學生的交流活動，組織的主要幹部也幾乎都是來自世界各個不同國家的學生，這個單位辦得活動可以說是非常多元，從斯德哥爾摩的自然環境探索到體驗斯德哥爾摩的夜生活樣樣都有，當中也不乏益智闖關類的遊戲活動，但要特別注意的是，有些活動是有人數限制的喔！所以想要參加的話需事先報名，所以當你得知已被確認為該校的交換生的話，出發前的半個月到一個月期間，記得注意信箱，會有 THS International 的來信，裡面通常會附有活動的相關日期以及報名預約訊息，請不要錯過囉！如果你是很喜歡社交又想藉機會發展異國友情（或戀情？）的同學們，千萬別錯過囉！

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 在課堂中，更勇於站在台上以英文進行簡報或者進行口頭上作業的報告。
2. 比起交換前，現在對於異國的學生，更勇於主動攀談，發展對話。
3. 當你在國外只有自己的時候，遇到問題就要尋求問題解決的管道，並非等著別人來幫助你。
4. 能以更開闊的胸襟面對不同國家間的文化交流。
5. 交到了異國的朋友，有的甚至還能在我回國後繼續保持聯絡與交流，我覺得這才是最可貴，最需要珍惜的友情。
6. 讓我對出國讀書有了一番奇妙的嚮往，甚至不排斥未來安排出國繼續攻讀更高的學位。
7. 出國在外，若能遇到來自自己國家的朋友也要好好珍惜，除了在國外能夠互相照應之外，回到台灣還能繼續保持聯絡，維持情誼。
8. 在國外讀書，自主性比較大，老師並不會盯著你的閱讀或者作業進度，所以大部分要自己好好管

理自己的時間，讀書以及玩樂記得要取得平衡，最好的話是都能夠兼顧（雖然很難…哈！）。

9. 理財、理財、理財，很重要所以說三遍，要好好掌握自己的錢財，不要揮霍過度，也不要太錙銖必較，合理花費才能減輕自己的財務負擔。（我應該是個過度揮霍的例子吧…。）
10. 舉個例子，有一個一樣同期來自台灣的交換生，因為到了瑞典交換，就交到了一位瑞典籍的伴侶，這也可以算是務實的國民外交以及具體效益吧？

26-5 感想與建議

感謝中山大學國際處給我這個機會到瑞典作交換學生，也謝謝國際處承辦人在這之間的行政作業以及行政聯繫，真的是辛苦了，謝謝。說實在，我很幸運，上了自己的第一志願，其實我的前幾志願都是北歐國家，或者是鄰近北歐的國家，特意選擇了離台灣這麼遠的國家做交換，就是想要體驗各種方面都不同於台灣的生活、文化體驗。再者，我個人認為台灣深受美式文化的影響較深，所以對於美國、加拿大以及澳洲的此類跟美式文化較相近的國家與交換校，我比較沒有填在志願表裡面。對於在台灣接觸較少的歐洲文化，才是令我最感興趣的。北歐帶給我的神祕感，更是讓我自己想親身前往揭開它的面紗。老實說，一個學期的交換我認為不夠，當初因為個人的因素考量，不然我肯定會選擇一年。不過無論如何，我很慶幸自己當初又給自己嘗試的機會，回想起那時候準備交換資料的過程，以及在瑞典交換的過程，當中有甜、有苦也會有澀，端看你如何去品嚐上天在每一天所附加給你的任務以及體驗。

出國交換，不盡全然都是美好的，在這過程當中，我也有遇到因為課業的問題而煩惱，因為人際關係的相處上而煩惱，因為自己不懂得獨處而煩惱，因為財務的事情而煩惱，抑或身體健康疑慮的煩惱，諸如此類的煩惱，雖然不是每個人都會碰到，但我想表達的是，讓自己出來，就是給自己一個學習的機會，除了探索知識的領域之外，也能夠自我探索。自我探索聽起來很籠統，但也要自己親身體驗過之後，才能心領神會。它並不是一個學期或是一年就會學好的事情，它會是一個長時間需要不斷磨合以及精進的過程。如我現在回頭看望那段交換期間所遇到種種煩惱，我才發現到自己現在是有些許成長的，即便是微小的成長，也只有自己才能感受得到。

或許我說得有點太抽象了，總而言之，在你自身有良好周密的思慮下，以及跟家人有良好的溝通協調之下，給自己一個踏出舒適圈的機會，或許對你的成長有幫助，也或許沒有。但這經驗總會為你的人生歷程勾勒出些什麼不同的圖案的。

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



圖一、在該校體育館內的排球場地打排球。



圖二、該校在開學後不久所舉辦的音樂會，有煙火秀可以看喔！



圖三、THS International 舉辦的古城巡禮活動。



圖四、從 KTH metro 走出朝學校出口的第一眼景色。