

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2018/06/29_

中文姓名： 邱思齊	英文姓名(姓, 名): SZU CHI CHIU
臺師大就讀科系所、年級： 國文系四年級	臺師大學號： 40320119L
修習國家： 瑞典	
修習校名： 哈勒姆斯塔德大學	
修習學院： 不分院	
修習科系： 不分系	
修習期間： 2018 年 1 月 ~ 2018 年 6 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Marketing		7.5 hp	春季班
English Listening Comprehension and Vocabulary		7.5 hp	春季班
Swedish as a Foreign Language I		7.5 hp	春季班

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

食



(圖為農曆過年時亞洲學生們共度除夕夜)

瑞典的物價水平其實沒有想像中的那麼高，只略高於台灣一點，已是北歐五國中最低廉的國家了，尤其哈勒姆斯塔德不是一個大城市，偶爾到城內吃吃外食也是可以的。但學生們為了省錢還是多會選擇到超市買食材回家自己煮，在學校和宿舍附近就有至少兩家非常大間的超市如：MAXI 以及 Willy's，另外在火車站附近也有一間由香港人開設的亞洲超市，裡面應有盡有甚至連台灣的珍珠（粉圓）都買得到，唯獨泡麵種類非常少，且和台灣相比滋味都非常平庸，故建議同學們可以自己多帶一點過去，不過在市中心也有幾家非常美味的中餐廳，懷念家鄉味的時候可以去尝尝。

衣



我去的是春季班，體驗的是從寒冬到春夏的過程。冬天冷的時候真的很冷，會到零下十幾度，且若是到更北邊的城市遊玩很可能會到體感溫度零下二十度以下，但因北歐室內皆配備有暖氣，所以只需要一件防風防水的厚大衣即可，不太需要像台灣一樣的洋蔥式穿法，否則到室內脫掉大衣之後反而會太熱。另因雪地容易結冰，建議最好帶一雙防滑的雪靴，同時可以搭配羊毛襪來保暖。在瑞典，五月才是春季的開始，不過剛好我去的這年據說是二十年來最熱的春天，幾乎就像夏天一樣了，但因為不像台灣這麼潮濕，所以還算可以忍耐，當然短袖短褲還是不能少，如果不想從台灣帶那麼多衣服去的話當然也能在市中心服飾店如當地品牌 H&M 購買，只是要小心帶不回來。

住



來源:<http://www.readytotrip.com/hotels/Sweden/West%20Coast%20Sweden/Halland/Halmstad/krusbarets-vandrarhem/>

(圖為 K 宿舍雙人房)

學校宿舍分為兩種：一種為離學校較近的公寓式套房 HK，有雙人房及三人房，內有自己的廚房及浴室；另一種為離市中心較近的宿舍型套房 K，有單人房及雙人房，內有自己的浴室以及共用的廚房。宿舍房況都非常好，一些基本的床具、廚具也都會提供，所以非常方便不需要從台灣大老遠的帶過去。我自己因為較注重隱私權及個人空間，所以選擇住在 K 的單人房，個人認為住在 K 雖然離學校稍微遠了一點點，但因為各樓層都有四間廚房的公共空間，所以較容易認識來自各國的學生，且時常會舉辦許多派對地點也都是在 K；若住在 HK 的話，較大概率只會跟與自己同房的室友混熟，以上資訊提供同學們參考。

行



哈勒姆斯塔德這個小鎮不大，學校宿舍以及市中心都可以步行到達，但若是想要更方便的話十分推薦買一輛腳踏車，學校附近就有很多家腳踏車店可以買二手的約 400SEK 即可購得，不過瑞典的腳踏車和台灣的十分不一樣，可能因為他們普遍較高，所以就算把座椅調到最低騎起來對一般女性來說還是稍微有點吃力，不過只要習慣即可，另外他們大多都是用腳煞車，對習慣手煞車的台灣人來說是一個新奇的體驗。若需要到較遠一些的湖泊、海邊或是購物中心的話，也可以選擇搭乘公車，公車車資在上車時再付款即可，可以選擇付現或是刷卡，十分便利。另外，如果需要到其他城市或國家的話，火車站和巴士站也在步行可及的距離而已。



(圖為行銷學課堂報告)

這學期我一共修了三門課，分別是英語、瑞典語及行銷學。

其中我個人非常推薦的是瑞典語，教授的老師是一位英國人，上課風格十分活潑，很有趣，但他教的速度稍微快了一些，因此每周都應該認真複習才跟得上。

雖然瑞典語對亞洲人來說是完全不同的語系，在學習的一開始會比較吃力，相較其他學得很快的歐洲學生比起來會稍微有點壓力，但只要發揮台灣人刻苦耐勞的學習能力，到課堂的中段就能開始得心應手，能夠學習除了英文以外的第二外語也是交換生活中非常重要的一環。另外，因為校際交換不分系的原因，所以可以自由選修自己專業以外有興趣的課程，希冀同學們也能好好把握這個機會。



(圖為同行的台灣學生們與冰島雷克雅維克地標合影)

到歐洲交換的一大優勢就是能夠周遊列國，適度安排自己的假期到各國遊玩也是交換生涯中非常重要的課題。因為學校的課真的不多，所以大約平均兩個禮拜就有一個三到五天的假期，好好利用一些 APP 如 Skyscanner、Booking.com 等各個訂廉價機票和青年旅館的網站，一個禮拜大約可以出國兩三次，探索各國的風土民情，為自己的交換生活增添更炫麗的色彩。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他