

臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：__2019/1/4__

獲補助出國年度：107 學年 第一學期	
中文姓名： 張博歲	英文姓名（姓，名）： Chang, Po-Wei
臺師大就讀科系所、年級： 企業管理學系 107 級	臺師大學號： 40300124E
修習國家： 瑞典	
修習校名： 哈爾姆斯塔德大學	
修習學院： 商學院、教育學院	
修習科系： 交換生學程	
修習期間： 2018 年 9 月 ~ 2019 年 1 月	
護照入出境時間： 出境： 2018 年 8 月 20 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 2019 年 2 月 3 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Business Culture 1	Helgesson Thomas	7.5 credit	半學期
Business Culture 2	Helgesson Thomas	7.5 credit	半學期
Educational Systems and the Teacher Profession - a Comparative Perspective	Ingrid Nilsson	7.5 credit	半學期

(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）

事前準備：

基本上收到學校的確認信以後，就可以開始看機票跟準備簽證的流程了。比較需要注意的是，台灣沒有瑞典的辦事處，所以沒辦法在台灣取得瑞典居留證卡，甚至連 decision letter 都無法取得（網路上說因為某些法律因素所以不能用寄的），得去香港拿（網路上也有說現在好像只能泰國），你也可以不去拿，只要持有 decision letter 就可以前往瑞典再到當地的移民局壓指紋拿居留卡，但根據我本人的經驗是，我當初原本要去香港拿（剛好要去香港旅遊），結果我寫信給香港辦事處時，她竟然直接寄給我耶！黑人問號哈哈哈，但超級開心，所以網路上寫的也不一定準，還是直接去寫信問問看比較實在。

住宿：

重點來囉！Halmstad university 是有保障交換生宿舍的，到時候確定收到 Admission letter 後，學校會請你填一個 google 表單，選填你想要的宿舍志願。總共有三種：

- Hertig Knut: 離學校最近，走路幾分鐘就可以到，離兩大超市 Maxi 跟 Willy's 都很近，車站也很近，地靈人傑，廚房廁所都在自己的房間內，適合怕被打擾的人，但如果室友很雷會是一場悲劇，本人後來換宿舍換到這，大推一波。
- Krusbaret: Party animal 的人可以選住這裡，除了雙人間還有單人間的選擇，廚房在外面是共用的，所以如果你享受煮中餐晚餐時需要跟一大堆人 social 的感覺可以住這，反之如果你怕東西被偷被搶牛奶被偷喝魚被偷吃等等的，不要住這，對，還有怕吵的也不要，簡言之這裡很適合社交大蝴蝶。
- Vallen: “大地雷，雷丘，雷公，十萬伏特的宿舍。”本人一開始住這裡，離學校世界最遠，很偏僻，房間偏小網路很爛，網路爛到只要晚上 7 點大家回到家開始看 netflix 以後就幾乎連不到，那我怎麼會落到這般田地呢？

- 當初我填表單時，結果等到大家宿舍分發結果都下來後，學校說沒收到我的表單（我當時填完還有截圖存證），Anyway，後來才聽說這是他們的伎倆，因為大家想要的宿舍不夠還什麼的，最終他們就把我安排到 Vallen，後來過了幾個禮拜等大家都安頓好後，我就寫信給學生會說我想換宿舍（我知道其他兩個宿舍都還有”一大堆“空位，Literally 是一大堆），結果學生會完全沒有要睬我的意思，就打哈哈好幾次，因為他們懶得處理，所以我就使出“大絕招”。我就寫了一封終極信件，內容提到，因為我常常出門去旅遊需要搭夜車，回到這裡時，因為學校跟車站都離 Vallen 太遠了，我覺得“我的人身安全受到威脅”，沒錯，對於瑞典這種如此注重人權的國家就是要這樣，隔天我立刻就換宿了。

金錢消費花費：

Basically 瑞典的消費是北歐國家裡面最低的，超市跟鎮上的中餐廳吃到飽什麼的甚至比台灣便宜很多，所以完全不需要太過擔心，主要的花費應該來自於你出去玩，在當地生活的花費都還好。瑞典使用的錢為瑞典克朗，顧名思義走出瑞典以後你就是別想使用這個貨幣，並且因為他不是強勢貨幣所以換成其他貨幣的匯率都差到不行，因此我強烈建議走以下這個路線：

- 申辦一張海外消費回饋高過 1.5% 的信用卡 (因為海外手續費為 1.5%)，個人推薦元大鑽金卡非常好用，堪稱海外神卡，海外回饋為 2.2%，怎麼刷怎麼賺，也不用攜帶龐大的現金到處跑增加風險。
 - 不用帶太多瑞典克朗，如果你想要多出去旅遊的話可以帶歐元為主 (真的需要用到瑞典克朗現金的話再用歐元兌換即可)
 - 如果你抱著在當地開戶的念頭，不是不行，因為由於沒有人口號的關係，通常銀行不會給只待半年的學生開戶，尤其他們去年又開始限制學校學生開戶的名額更是難上加難，但本人一樣用了一些小手段順利開到了戶。
- * 小撇步時間：我先到銀行去詢問了開戶的事宜，銀行人員會叫你回去問學校某個行政老師，說必須經由那個老師統一遞交學生資料才能辦理，這時你去找學校的行政老師，老師會說銀行說有限制名額所以只能給待超過一年以上的學生開戶，這時我就說：「可是我昨天去問過銀行了，他說可以，叫我來跟你要申請資料」，然後老師就會讓你辦了。採用一個兩面攻勢。於是我就順利開到戶了☺ 但其實真的不是那麼必要，因為如果你爸媽要從台灣匯瑞典幣給你需要一大筆手續費，literally 是一大筆。所以最後我根本沒用到那個帳戶，建議大家採取我上面說的 1. 辦元大鑽金卡 2. 帶歐元，即可暢行歐洲半年沒有問題。

校園活動：

學校在一些特別節日時會辦一些活動，剛開學時也會有一些迎新，但我老實說，有些滿尷尬癢的哈哈哈哈哈，很看個人啦，可能我個人因為是大五交換都老頭子一個了，覺得這些迎新活動比較像是給大一新生的，但還是可以藉著這些活動認識其他國家的交換生，所以也不用排斥參加，敞開自己的心胸，多嘗試各種事物絕對有好無壞，極光團的評價好像不錯，可是我沒有參加，我自己跟朋友去冰島追極光了，YAH。

學業：

基本上交換生的課不是很多，必須修滿 30credits，每堂課大概 7.5 credit，我相信以師大學生的素質不會遇到什麼困難的，因為師大英語授課的課也很多，並沒有覺得特別棘手或不適應，我們很國際化！

校外育樂活動：

你可以報名學校的健身房，滿便宜的，我沒有報啦因為我太常出去玩了我覺得很浪費錢哈哈，因為這就是一個小鎮，找樂子這件事滿重要的，鎮上有游泳池，有空手道館，有拳擊館，我自己是找了一間練舞室，然後跟那邊的人變很好哈哈，也是滿必須的。

必下載 APP：

交通- Goeuro(他會幫你整理出全歐洲各地通行的交通方式)，FLixbus(歐洲最大廉價巴士，如果你有國際學生證會有無限次 10%優惠，窮人必備)，Skyscanner(最入門且好用機票比價網站)，SJ(瑞典的國鐵，歐洲鐵路就是貴到爆，可以提早預定尋找便宜的票)

住宿- Booking.com(絕對是最好用的，請善用推薦獎金制度，讓你很多住宿根本不用錢)，Airbnb(不要跟我說沒聽過，已經 2019 年了，體驗當地人住家的最佳選擇)

其他- Splitwise(推薦給大家這個神分錢網站，跟朋友出去絕對需要用到的，會自動幫你結算跟換貨幣，絕對不會後悔下載了他)

最實用旅遊建議：

本人這半年就是利用生命在旅遊(當然在不翹課的前提之下哈哈)，環了整個歐洲加上土耳其跟以色列這兩個地方，在此提供一些零零散散的建議，真的有興趣再直接來詢問我：

1. 多加利用“樞紐機場”：大家都知道歐洲內部廉航很便宜，但便宜還可以更便宜，某些特定航點真的可以便宜到炸，只要多利用這些所謂的樞紐機場，出去旅遊真的可以花很省，例如想玩東歐建議從哥德堡飛波蘭只要 181 元台幣(沒錯是台幣)，然後再一路玩下去從布拉格或布達佩斯回來，義大利的話可以飛米蘭，一樣台幣 500 有找，想玩荷比盧或法國可以從科隆或是比利時進去，一樣幾百有找，冰島用瑞典學生證購買 wow air 可享 80%折扣，想玩巴爾幹半島可以飛羅馬尼亞 500 有找順便去希臘，土耳其的話超過 3300 且非直航的話就是買貴了請另覓其他日期，至於國與國之內就用 Flixbus 或是其他巴士通勤，必要就睡機場或車站還可以省住宿費。
2. 吃的方面，如果你很不想花錢在吃的上面，除了吃泡麵以外，請多加利用麥當勞或漢堡王等速食店，他們都會有 1 歐元的漢堡，吃 3 個就會飽了。
3. 行的部分，點跟點之間只要 30 分鐘內可以抵達的，都給我用走的！不要懶惰！又運動又省錢哈哈。這樣就不用花錢買車票什麼的，搭車很奢侈的。用走的還可以飽覽沿途風景。動起來！

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

真心話大挑戰時間，這真的是一個滿無聊的小鎮，重點是旅行非常的不便利，每次到哥本哈根機場來會快要 2000 塊的火車重本，真的是很沈重的負擔，當然瑞典還是一個非常非常棒的國家，所以我也不會後悔來到這裡，Halmstad 這個小鎮真的很 cozy 也很美，每個國家或學校一定有他的 pros and cons，衡量出什麼才是最想要的才是重要的！