

# 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：\_\_7/21\_\_

獲補助出國年度： 108 學年 第二學期	
中文姓名： 張少謙	英文姓名（姓，名）： CHANG SHAO CHIEN
臺師大就讀科系所、年級： 教育學系四年級	臺師大學號： 40400108E
修習國家： 瑞典	
修習校名： Halmstad University	
修習學院： X	
修習科系： X	
修習期間： 108 年 1 月 ~ 108 年 6 月	
護照入出境時間： 出境： 108 年 1 月 14 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：108 年 6 月 22 日 <input checked="" 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
Development of New Goods and Services	Maya Hoveskog	7.5hp	下學期
Business Culture I	Thomas Helgesson	7.5hp	下學期
Practice or Field Studies in Educational Settings	Ingrid Gyllenlager	7.5hp	下學期

(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）

#### 課程方面

瑞典一個學期還會再拆成上半和下半學期，中間沒有休息，但如果課沒有分 I, II，那就是只上半個學期而已，因此相對每周時數就會比較長，可能一堂課有六小時或需要一周上兩次。一學期的上限是四堂課，因為是交換生的緣故，坦白來講課程分量都不會太重，我最後算是選了三門課。當初會選這間學校其中一個原因是因為它有商業的課程（校級交換很多學校其實都沒有），自己過去已有一些相關經驗想更了解北歐的商業環境，但我也還是上了一堂教育的課程，主要原因是因為這堂課可以直接到當地高中，跟著當地老師見習不同課程和校園生活，而它也成為我這三堂課當中的最愛。

首先上半學期我只上了一堂 Development of New Goods and Services，不算太硬的商業課程，但有些基礎的 know-how 仍會比較好吸收，可以了解到一套服務或產品的開發流程，對於 PM 相關工作有興趣的話，我覺得這堂課還算不錯，課程中後段也有舉辦一個 Seminar，邀請企業來現場，我們運用 New Business Canvas 針對企業問題提出解決方案，這套模組也加入了永續發展的元素，這也是北歐所滿強調的一點，從中也可以去發現說企業在經營的時候，考量的不只是成本效益，而是更宏觀對於環境和社會的影響。

下半的 Business Culture 坦白來說聽起來很有趣，但就很像是一堂滿無聊的通

識課，可以知道一些 Swedish Culture，但我認為這部分透過旅遊或和當地人對話遠遠可以有更好的吸收，所以整堂課的收穫其實不太多，但如果想上一些很輕鬆的課程的話這堂課就可以當一個選擇。

另外剛我提到最愛的一堂課程 Practice or Field Studies in Educational Settings，因為老師要退休了可能是最後一次開，之後就不知道多久以後會再有相似的課程。由於自己對於教育體制的了解很有興趣，因此在見習中和帶我的當地高中老師互相分享過很多想法，簡單來說他們的高中就像小規模的大學，學生選擇很多也相對自由，中間可能有空堂、校門也隨時敞開。雖然人們常捧著隔壁芬蘭的教育，或認為整體北歐教育非常的好，的確，但我自己仍是從中看到一些問題的存在，好比說有時候可能過度依賴科技... 等。簡言之，這堂課是能讓你真正感受到當地生活的樣貌，以及接觸到最多當地人的時候，畢竟這邊課程的選擇通常會以 for 交換生為主，那這樣的機會當然就要好好把握，課程也有要求每次去學校都要寫一篇短日記，最後期末則是以一個 Seminar 總結，來自各國的學生，分享他們在不同學校的觀察並對比自己過去的教育。在此不多做贅述，有興趣的話可以再自行連絡我做更詳細的了解這堂課或瑞典教育。

## 生活方面

Halmstad 是瑞典第十幾大城市，對比台北來說他們的第二大城市其實都很小，所以不用多說這裡就像是個鄉下地區，生活很簡單，但也更多了時間和其他人培養感情或沉澱自己。會建議來的時候買一台腳踏車，就夠你到整個城市的各處，但如果要徒步的話其實也真的沒有非常遠，市區和學校都是 20 分鐘內的腳程而已。由於這裡靠海，所以附近有兩三個海邊可以去，但多數時間天氣都很冷，所以絕對要把握好天氣去看看，可以帶個啤酒或點杯咖啡，享受瑞典人所謂的 Fika，海邊不用抱著非常大的期待，但就是一種很舒服悠哉的享受。

從這裡要出國去玩，通常都是搭火車或巴士到哥本哈根的機場，大概兩個多小時的時間，所以至少三四天以上才會到其他國家玩，平常若是待在這的娛樂就會比較偏少，市區有一兩家夜店和幾間酒吧，但因為都非常貴，通常要喝大家還是會自己買在公共區域聚會。

住宿的話目前則剩下兩大宿舍區，比較近的有自己的獨立衛浴和廚房，又分成雙人房和三人房，稍遠一點要騎腳踏車的那邊，則是公共廚房獨立衛浴，又分成單人房和雙人房。我住的這間比較近，但其實人相對比較少，亞洲人比例較高；另外那間可能周末會有 Party 等等，怕吵的話就不適合，但我待過不少次那裡，我自己是滿喜歡有公共廚房的區域可以聊天，如果注重隱私預算足夠就可以挑單人房，就可以同時有公共和私人空間。

#### 四、照片（如有，請提供）



波蘭 Zakopane



火鍋 Party



瑞典高中見習 mentor & partner



Halmstad 學校外面

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他