

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：_15.06.2020_

中文姓名： 謝澧億	英文姓名(姓, 名): LIYI SHIEH
臺師大就讀科系所、年級： 國際人力資源發展所二年級	臺師大學號： 60786005i
修習國家： 瑞典	
修習校名： Halmstad University	
修習學院： N/A	
修習科系： N/A	
修習期間： 2020 年 1 月 ~ 2020 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	Venilton Reinert	7.5 hp	1
Educational Systems and the Teacher Profession - a Comparative Perspective	Ingrid Gyllenlager	7.5 hp	1
Swedish as a Foreign Language I	Nick Pugh	7.5 hp	1

(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）

由於此學期不巧遇上 COVID-19 爆發，因此在交換經驗上恐怕與過去的同學有許多不同。學校教學方面，僅 1 月至 3 月中有在校園上課，其後皆改為線上教學。

瑞典的課程時間規劃與台灣不同，不同大學之間也可能存在差異，基本上一個學期會分成兩個 Periods，依照 Study pace 會有在一個 Period 裡就結束的課程，也會有跨兩個 Periods 的課。但課會上幾週，一周內又會有幾堂課，每堂課要上幾小時，這都是由授課老師決定的。舉例來說，Period 1 的課程在一月中過後開學便開始上課，當中有些課可能一週一堂 2 小時，有些課可能一週兩堂各 2 小時，又有可能一週一堂 3 小時。即便 Period 1 表定在三月最後一週結束，但隨著課程規劃不同有可能提前一兩周就安排期末考並結束課程了。Halmstad 大學似乎是將交換生課程獨立安排，也就是說課堂上的同學遇到交換生的機率較高。好處是交換生來自不同國家，彼此可以交流不同的文化，但缺點是如果錯過學校舉辦的一些能夠認識瑞典當地同學的活動，或者像是本學期因為 COVID-19 而取消諸多學生活動的狀況，很可能整個學期下來都認識不到瑞典同學，所以想和瑞典人交流的同學需要自己關注相關機會。此外，在瑞典的大學與其說是聽課，實際上更像是同學們跟老師之間的知識與觀點分享。學生要讀老師提供的資料和文獻，也要自行探索相關的知識，整理後在課堂上跟同學還有老師們分享自

己學到的東西。也就是說參與度很重要，如果想增進自己用英語 presentation 的能力是很好的機會。

在瑞典生活，基本上不會有太大困難，Halmstad 有亞洲超市所以想吃亞洲食物的時候不用擔心沒地方買。以我選擇的宿舍 Patrikshill 來講，離市中心很近，所以像是生活用品包含小電器，到市中心有 Clasohlson 可以買到，床單也可以到 HEMTEX 或 Åhlens 買，比較需要從台灣攜帶的大概是插座轉接頭而已。而非常重要的一點是，北歐是無現金為主的社會，所以非常多地方是不收現金的，但想買腳踏車的同學需要準備一些現金，因為大部分二手腳踏車店家都是小本經營，他們只收現金或是當地的電子交易工具 Swish 而已。Swish 需要瑞典帳戶跟瑞典人口號，交換生是沒有辦法取得人口號的，所以二手腳踏車唯一購買辦法就是使用現金。而瑞典腳踏車價格不低，同學也可以試著用 FB 的 Marketplace 找找看 Halmstad 有沒有人賣車。

上述提到的人口號在瑞典是一個極為重要的存在，只要你想要線上申請會員或是綁定個人資料都會需要，因此對無法取得人口號的交換生來講是相當麻煩的。另外一個麻煩是瑞典雖然是信用卡社會，但歐洲的信用卡有 PIN code，台灣發行的卡片沒有，所以無論是自助或是人工結帳刷卡，經常會需要出示護照並簽名，以一個無現金社會來講，每結帳一次就要重複一次這個過程是相當惱人的。

有兩個解決辦法，一個是使用手機的 Apple Pay 或 Samsung Pay，另一

個是利用自己的居留證號到網路上申請英國發行的 Revolut 簽帳卡或德國的 N26。Revolut 好用在可以直接用台灣的簽帳金融卡刷卡儲值，手續費不高，同時卡片可以設定 PIN code 以及有一個 IBAN 帳號，但是沒有辦法幫一般交換生會買的當地 COMVIQ SIM 卡線上儲值，因為瑞典有許多線上刷卡安全系統會擋非常多國家的卡，但另一家 N26 德國的卡通常可以被接受，缺點是 N26 沒辦法直接用簽帳卡刷卡儲值，這時候搭配 Revolut 就很重要，因為兩家都有 IBAN 帳號，可以儲值 Revolut 然後免任何手續費轉帳歐元到 N26 使用。除了信用卡部分，有歐洲帳戶非常大的一個優點，是如果和歐洲的同學出去旅遊，要平分訂房、車票、餐廳... .. 等費用，歐洲人通常不用現金消費，所以有這種數位帳戶方便性就大幅提升！

而在瑞典，Halmstad 大學給的學生證，出了學校通常是不被認可的。包含搭乘交通工具的學生票，店家的學生優惠等，只有 Mecenat 機構發行的學生證會被認同。同學拿到學校給的學生證之後，可以到 Mecenat 網站上申請，該機構會要求提供學校課程註冊證明等等，這些資料都可以在 Halmstad 大學的線上系統下載 PDF 檔案，非常簡單。

而休閒上，瑞典生活非常親近自然。如果選擇 Patrikshill 宿舍，附近就有步行可達的沙灘，中途會有一片小森林要穿越，而之中有一片草原旁甚至提供烤肉場地，許多同學在天氣放晴的時候會過去放鬆。提到天氣，瑞典天氣可以說是非

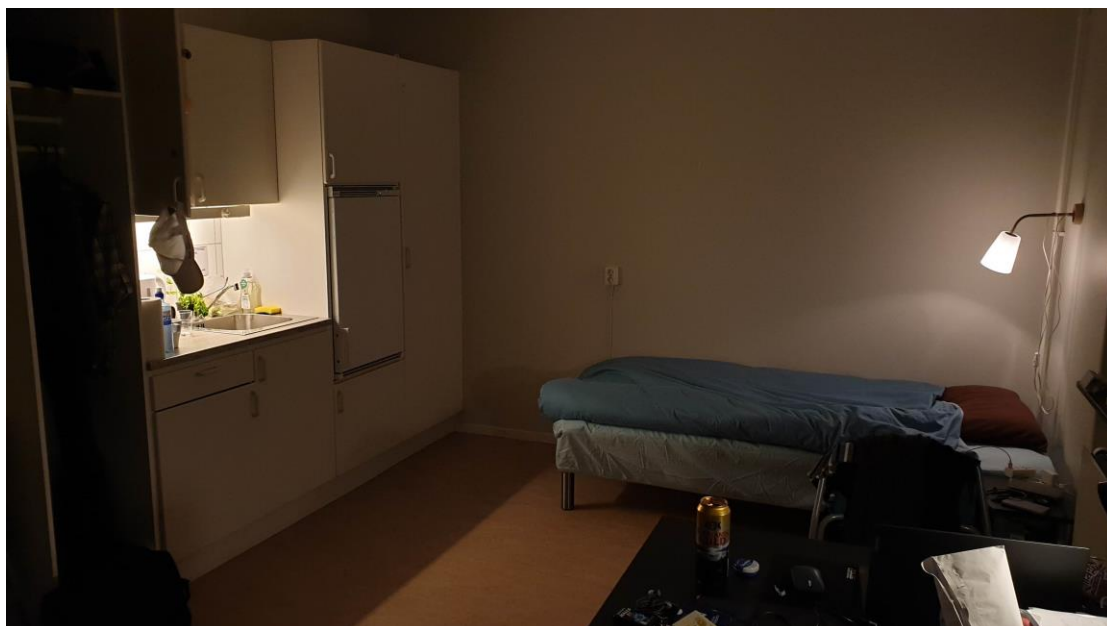
常不好，雖然不是極為寒冷，但 4 月以前的冬季，位處西岸的 Halmstad 是強風和降雨極度頻繁。在這個時節過去的同學，可以防水的鞋靴很重要，防風保暖的衣物也很重要。

瑞典的物價和鄰國丹麥或挪威相比並不算太高，要到餐廳用餐基本上 150 瑞典克朗起跳，速食店則差不多是 70-100 克朗。但宿舍有很棒的廚房，所以和宿舍的朋友們一起下廚，再分享自己的料理是一個很好互動。而既然是短期的交換，個人建議不要太執著吃家鄉的食物，每個禮拜嘗試新的歐洲食物，更有異國生活的新鮮感。而交通費用跟台灣相比則是相當高，但有 Mecenat 學生證可以節省很多，且瑞典每個省分都有自己的交通公司 App，例如到馬爾默玩一天，可以使用當地交通公司 App 查詢看 24 小時票(僅是兩次單程票價格)，而兩人以上另有多人折扣，如果再加上學生折扣，那就和原票價差距相當多了。

最後，簽證的辦理對台灣學生而言是有點麻煩的。首先在瑞典學校部分的流程跑完後，會收到一個通過信件內有一個連結，讓我們到瑞典一個公用的選課系統上選課。選完課直到選課結果出來後，才會收到 Halmstad 大學寄來的確認信以及該選課系統的核可信。這個信件很重要，是用來申請學生簽證的證明文件之一。關於學生簽證需要怎麼填寫，Google 可以找得到，但我個人再最後選擇負責單位時，我選擇了位於曼谷的瑞典大使館。而我在 11 月時去了曼谷一趟，到大使館進行拍照和指紋紀錄，居留證大約需要一個月的時間製作並寄送到曼谷。

完成後會有確認信告知可以領件，經過詢問居留證可以在大使館保留 3 個月，於是
我在一月出發去瑞典前，先在曼谷待幾天，到位於 Nana 站的大使館領取居留
證，再從曼谷直飛哥本哈根。如此一來，到瑞典就不再需要大老遠跑去移民局走
全部的流程了。

四、照片（如有，請提供）







五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他