

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：

獲補助出國年度：	111 學年 上 學期
姓名：李家維	臺師大學號：40847028S
臺師大系所：資訊工程系	
臺師大學院：理學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input checked="" type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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：_2023/1/23_

獲補助出國年度： 111 學年 第一學期	
中文姓名：李家維	英文姓名（姓，名）：Lee, Jia Wei
臺師大就讀科系所、年級：資工四	臺師大學號：40847028S
修習國家：瑞典	
修習校名：烏普薩拉大學	
修習學院：Disciplinary Domain of Science and Technology	
修習科系：Department of Information Technology	
修習期間： 2022 年 8 月 30 日 ~ 2023 年 1 月 16 日	

護照入出境時間：

出境： 2022年8月17日 使用自動通關

入境： 2023年1月18日 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
Artificial Intelligence	Kamran Forghani	5	111-1
Human-Computer Interaction	Katie Winkle	5	111-1
Basic Swedish 1	Elin Jakobsson	7.5	111-1
Introduction to Scientific Computing	Sandra May	5	111-1

(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）

這是我對瑞典的第一印象：包袱很重，歷史悠久，但對歷史很看重也讓他們接納新文化的速度感覺很慢。在學校的第一周他們有提供 Uppsala 的導覽（Guided Tour）導遊提到他們的政治人物目前有在 2030 年將人口從 16.8 萬提升到 30 萬的計畫，所以這或許會對這個歷史小鎮帶來我覺得有必要的現代化改變。

瑞典交通，跟台灣相比，可以很明顯發現的一點是瑞典很多圓環。或許這是因為瑞典地廣人稀，車流量都不大，所以還算適合，我想車流量大時交通打結我想可能會相當嚴重。對車子而言，遇到每個路口都得拐個彎，實在不太習慣；而對於行人而言，過個路口都得多繞點路，我想這也是這裡自行車相當流行的原因。

在瑞典的時光也給了我很多時間思考，人生也是，學業也是。我想我很喜歡電腦與程式設計的原因，是能夠「借力使力」，利用電腦的能力來更有效率的解決生活跟職涯上的問題。對於更加強調自主的瑞典，在生活細節上全部都要靠自己，也沒有餐廳幫你解決耗時的伙食問題；在學習上更多是靠研讀內容繁雜的教科書，老師的簡報細緻度跟台灣差上許多，導致有種被問題淹沒的感覺，感受上完全沒有自己使的上力的地方。

當然，可以一直問老師，但這對我來說不是一個舒服的感覺，在台灣可能最多只會在下課產生兩三個問題（大概 10~20 分鐘可以解決），在這邊要用他們的 Question Time 來問，不方便，不即時，加上困惑到不知從何問起，體驗很糟。

（台灣也有類似的 Office Hours，但自己到目前倒是都還沒有動用到。）若用效率來論，還是在台灣感覺比較好，或許在瑞典會更有激發靈感的可能，但負面效果也或許早已淹沒了這個優點。

瑞典會是一個讓我想要在這邊度過更多歲月的地方嗎？根據這五個月來的體驗，就算如果給我足夠的收入或補貼，我可能也不會輕易答應。烏普薩拉很小，斯德哥爾摩其實也算小，這兩個地方跟台灣比起來，人口的稀疏也導致做任何事情都相當不方便，忽略東西昂貴不計，營業時間、商品種類、超市距離都已經為方便性大打折扣，再加上這兩座城市剛好都是山城，無疑對步行或騎車的方便性有雪上加霜之勢。

瑞典有它的美妙之處，漂亮且幾乎原生的森林生態，無可匹敵的海城風貌，一望無際的草原農場，但或許就剛好不怎麼對我的胃口。能來瑞典絕對是次難得的體驗，在這邊遇見的國際朋友也絕對不是在台灣所能比擬的，但我想待時間把瑞典的半年經驗化成美好的回憶，就已經足夠了。嗯，目前看來，我可能不會想再來瑞典第二次。

給在看這段文字的人一些有關瑞典與烏普薩拉的一些小資訊：

1. 我在瑞典語中最常看到這 4 個字：jag（我）、du（你）、och（和，等於英文的 and）、tack（謝謝），其中第四個最實用。在校園的話，還有 hus（棟，用於大樓編號）跟 plan（樓，樓層號），如果不太愛爬樓梯，也可以找看看 hiss（電梯）的蹤跡。另外，瑞典與歐洲通常以零樓作為地面樓，跟台灣以一樓作為地面樓略有不同喔。
2. 烏普薩拉大學沒有學生社團，取而代之的是代表瑞典 13 個大地區的同鄉會，稱為「Nations」，同鄉會中會有合唱團、酒吧、咖啡廳、讀書室，甚至是小型運動場及桑拿。此外，也提供住宿出租及獎學金等學生服務。現在同

鄉會已經沒有嚴格限制只有哪個地區的人才可以參加了，但對於國際生來說，其實沒差啦，可以依自己喜歡哪一個 Nation 的氛圍、建築或美食來決定要參加那一個。Nation 也不時會舉辦活動，尤其這個冬天還有看過滑雪跟冰上曲棍球的教學營，對於第一次出國與見到雪的我來說相當新奇，有興趣的話別錯過了。

3. 由 Uppsala University Housing Office 提供的住宿有很多區，其中「Flogsta」是當中最大的一區，擁有超過 900 多間房間，如果想交很多朋友的話這邊相當適合。每晚 22:00 還有不知從何時起開始有的「Flogsta Scream」，準點會有人放聲尖叫，自己也嘗試了一下，的確相當舒壓，也是在冬天幾乎永夜之下放鬆的好夥伴。順道一提，冬天的太陽通常 8:00 日出，15:00 日落，一天只有大約 7 個小時的日照時光，記得好好珍惜，就算整天上課，中午也要記得出門透透氣曬曬太陽。
4. 雖然很多有趣的事都發生在 Nation，但也不代表你就不能自己創造。如果住到了「Corridor」(獨立單間，獨立衛浴，共用廚房)，別忘了邀上你的「Corridor Mates」(共用廚房的室友)一起來煮個異國風味美食合輯。如果是住到了「Studio」(獨立單間，獨立衛浴，獨立廚房)，那也不妨多坐在交誼廳，邀請室友一起去散佈在烏普薩拉各地的生態保留區爬爬山、散散心，也是很好的選擇。

四、照片（如有，請提供）



Ångströmlaboratoriet 一隅，該校區為烏普薩拉資訊系所在地。

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他