

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:2026/02/22

獲補助出國年度:114 學年 上 學期	
姓名：柯允涵	臺師大學號：41083011i
臺師大系所：東亞學系	
臺師大學院：國際與社會科學學院	
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 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：_2026/02/22_

獲補助出國年度：114 學年 第一學期	
中文姓名：柯允涵	英文姓名(姓,名): Yun Han, Ko
臺師大就讀科系所、年級：東亞五	臺師大學號：41083011i
修習國家：瑞典	
修習校名：哥德堡大學 University of Gothenburg	
修習學院：人文學院 The Faculty of Humanities	
修習科系： Department of Languages and Literatures Department of Swedish, Multilingualism, Language Technology	
修習期間：2025 年 09 月 ~ 2026 年 01 月	
護照入出境時間： 出境：2025 年 08 月 17 日 ■使用自動通關 入境：2026 年 02 月 01 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
SWE010 Introduction to Swedish Language and Culture	Viktoria Strandberg	7.5	2025 Autumn
SPL136 Intercultural Communication	Joseph Trotta	7.5	2025 Autumn
SPL133 Thinking Translation: Translation Theory from A Literary and Cultural Perspective	Malin Carlström	7.5	2025 Autumn

(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)

2025 年秋季，我前往瑞典哥德堡大學 (University of Gothenburg) 進行為期五個月的交換學習 (大部分課程於 12 月中旬結束開始聖誕假期，實算約四個月)。以下分為學術學習、生活適應與開銷概算三部分，提供後續申請同學參考：

一、學術學習與課堂文化

哥德堡大學人文學院課程多採小班制與討論導向教學，與台灣以講授為主的課堂形式不同，通常以課前閱讀文獻為基礎，上課時透過 seminar 進行討論，老師重視課堂互動與發言，但大部分不以出席率為評分採計，老師更多作為引導者角色。

我修習的課程包含翻譯理論與跨文化溝通相關主題，每週有指定的閱讀內容，部分課程需要每週撰寫 reflection journal 或短篇分析。對於習慣考試導向學習的學生，可能初期不易適應。

瑞典課堂文化強調平等與尊重。學生稱呼教授名字 (First name)，課堂中可以舉手中斷教授提問。雖說交換生佔多數的課程通常較為沈默，但討論與發表的頻率還是偏高的，對希望加強口語練習的同學是有幫助的。

主要的評分依據有課堂上的口頭報告或是 Home essay，還是有部分課程以考試為依據，可以依據自己喜好參考選課。也建議可以提早規劃 take-home assignment 需要的閱讀與寫作時間，避免集中到聖誕假期，通常老師們也都放假去了，有問題會求助無門。

另外，在哥德堡大學一學期總共分為 4 個 Quarter，大部分課程只會有 2 Quarter，可以依據自己的時間安排選課。而 Study pace 則會限制單一 Quarter 的課程數量 (最高 100%)，可以參考我的選課：

Courses	Q1	Q2	Q3	Q4
SWE010	7.5 credit 50%			
SPL136	7.5 credit 50%			
SPL133			7.5 credit 50%	
KI1120			7.5 credit 25%	
Study Pace	100%	100%	75%	75%

二、生活適應與文化觀察

瑞典生活節奏較為穩定且重視個人界線。無論是排隊、公共空間使用，或是日常互動，皆強調不打擾他人，但同時他們很友善，雖然很安靜，但 (根據挪威人和芬蘭人的說法) 瑞典人是北歐裡最外向的了，只要你提出需求，他們都很樂意協助。(雖然瑞典語只會說 Hej! / Tack. / Hej då. / Tack så mycket. 就足夠應付日常生活，但我還是學得很開

心。)對於來自重視群體性文化背景的學生而言，初期可能感到距離感或冷漠，但會逐漸適應(非常I人友善)。

宿舍方面我很幸運有成功排到 Olofshöjd (GU 最大的學生宿舍群)，房型是單人房，含個人衛浴及四或八人的共用廚房，有免費的洗衣間及桑拿。需自行安排採買與煮食，超市物價較台灣高(建議去最便宜的超市 ICA 或 Lidl 購買)，外食開銷高，建議自己煮降低生活成本。哥德堡市中心的商場 Nordstan 裡有亞洲超市，冬季禦寒防水衣物也建議到 Studium Outlet 購買，性能較好，折扣也大。

Olofshöjd 內有一間 Olof Café，每週三、日晚上六點到十點會有免費的茶點咖啡和桌遊；另外有 Free shop 約每月開放一到兩次，建議在購買小家電、餐具食器、枕頭棉被等日用品前，可以先去看看，會省下不少的費用。(大家帶不走的都會丟過去，每間房有基本的傢俱，其他枕頭棉被 cover 等就看前租客留多少)



如果像我只去半年是無法申請個人身份號碼，若預計交換一年以上建議申請個人身份號碼 (Personnummer)，再申請銀行帳戶、手機門號、寄送包裹、辦理超市或藥局會員時，都會使用到。前期申請簽證和居留證的身份認證可以透過程式 Freja 線上完成審核，但請仔細檢查申請資料是否正確，若不正確需要複查，則需要親自到泰國曼谷的大使館進行複查。(移民署網站上看似可以自行選擇負責辦理的大使館，但其實台灣人是由曼谷大使館負責辦理，所以如果出問題就真的要飛一趟。別問怎麼知道的。)

交通方面，哥德堡大眾運輸系統完整，涵蓋電車、公車、渡輪，到機場也有頻繁的機場巴士可以搭乘(不包含在月票內，需另外購買)，可以在程式 Västtrafik 購買月票 (2320 SEK/3 個月)，若想購買優惠票 (1740 SEK/3 個月) 則需要具優惠身份，建議透過加入人文學院所屬學生會 Göta studentkar，會員可以同時享有 Mecenat card 的所有優惠，包括瑞典國家鐵路 SJ，斯德哥爾摩的公眾運輸 SL 等的優惠身份。市區通勤便利(日常生活 Zone A 即可)，也有像 Youbike 的公共腳踏車或電動滑板車可以租借，則需另外申辦的費用。不建議購買二手腳踏車，12 月下雪後反而不實用。

另外一個歐洲國際學生組織 ESN 在學期初會辦理很多迎新活動，促進交換學生融入當地，如果希望可以在歐洲各地旅遊，也可以享有 Ryanair, Flixbus, Flixtrain 等的優惠，可以依自身需求決定是否加入。

瑞典冬季日照時間短，最短大概是 10 點天亮，15 點天黑。哥德堡是位於瑞典南部的港口城市，有點像更冷的台北，多雨，11 月中旬氣溫驟降常在 0 度附近徘徊並開始降雪，可以多補充維他命 D，規律作息，有太陽的時候就多出門活動，學校也都提供很多資源協助維持身心健康，請不要吝嗇使用。7~8 月是旅遊旺季，也是氣候最舒適的時候，如果是秋季去交換，可以提早取體驗瑞典的夏天。By the way，如果看極光是你的夢想之一，除非發生磁暴，不然只待在哥德堡市區是幾乎看不到的，我自己在 11 月中旬前往瑞典北部的 Kiruna 和 Abisko，有成功追光。



(拍攝於 2025/09/11 & 2026/01/04)



三、開銷概算 (以五個月估算)

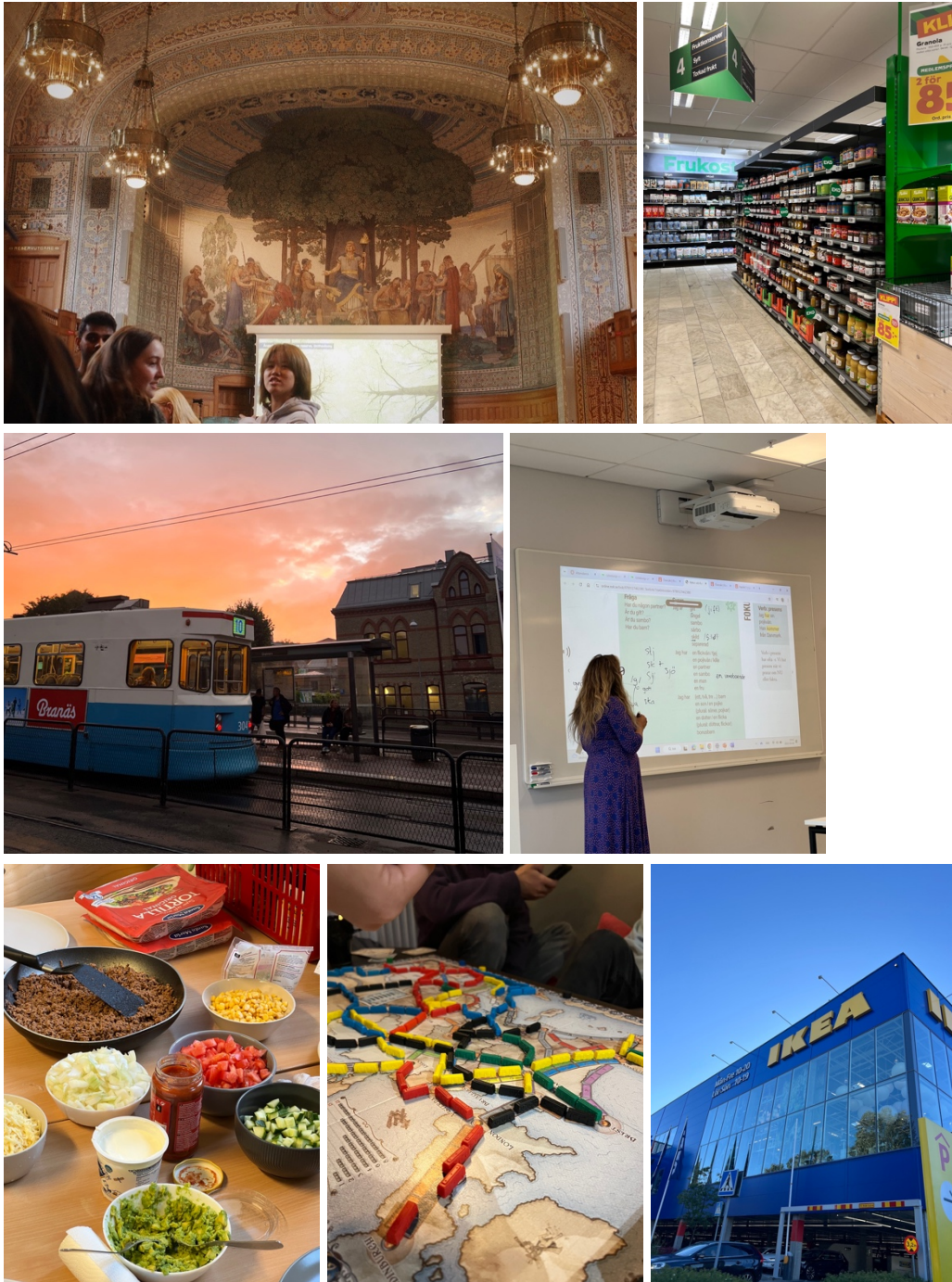
以下為概略金額，實際依個人生活習慣而異 (以新台幣換算，1 SEK ≈ 3 TWD):

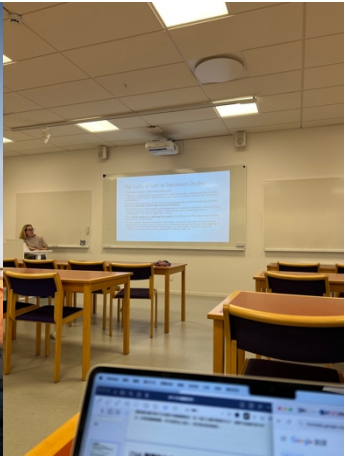
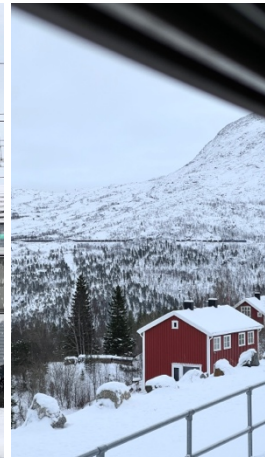
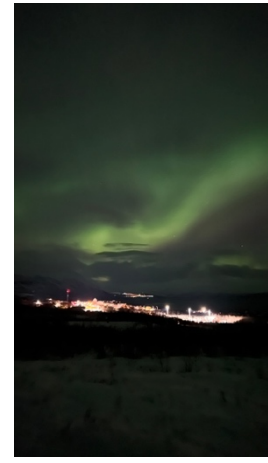
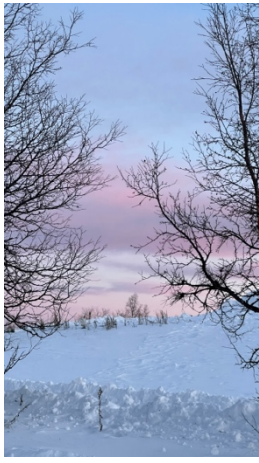
項目	金額
機票	來回約 60,000 元

宿舍費	每月 4,600 SEK (約 13,800 元) , 五個月約 69,000 元
保險與行政費	校方有提供國內免費學生保險，簽證費為 1500 元
生活費 (含飲食、交通)	每月約 7,000~10,000 SEK (約 21,000~30,000 元)
書本費	瑞典語教科書 664 SEK (非所有課程必須)
網路門號	單張預付卡門號 45 SEK，每月 20G 行動網路 249 SEK

整體而言，若不頻繁長途旅行，總花費大約落在 25~30 萬元之間；若規劃多國旅行，依照目的地消費水準不同，可能需多預備 6~15 萬元旅遊費。建議提早儲蓄並善用學生優惠，瑞典為全球無現金社會的指標之一，信用卡、金融卡及行動支付幾乎取代實體貨幣 (我沒看過瑞典克朗現金)，若是交換半年可以使用居留證辦理如 Revolut 等虛擬銀行帳號進行使用，交換一年則可以使用個人身份號碼辦理 Swish 在瑞典當地使用。

四、照片 (如有 , 請提供)







五、影音電子檔 (如有，請提供)

六、其他 (常用 app)

App 名稱	App 圖示	note
Goin		哥德堡大學的交友軟體，主要為認識國際學生用，可以以地圖的方式看到來自世界各地的國際學生。
Freja		簽證申請必備，線上審核證件用。
Vy flygbussarna		瑞典境內機場巴士的 app，可線上購票較優惠。
Västtrafik		哥德堡公眾交通 app，需透過 app 購票、查票。
Mecenat		學生優惠卡 app，會不定時通知各種優惠資訊。(可以去吃瑞典漢堡 MAX)

<p>Revolut</p>		<p>虛擬銀行 app，可以即時兌換各國貨幣，無需辦理實體卡，歐洲境內、英國都可使用。可比較自身消費習慣與常用銀行卡利率，不一定較划算。</p>
<p>SJ</p>		<p>瑞典國家鐵路 app，可線上購票、查票。</p>
<p>SL</p>		<p>斯德哥爾摩公眾交通 app，可線上購票、查票。</p>

TMI：

1. 哥德堡沒有 Starbucks, 只有 Espresso House, 有名的咖啡店還有 da Matteo。
2. 哥德堡市政府有提供免費的桑拿可以預約：Allmänna bastun。
3. 北歐的二手商品品質很好，如果需要購置衣服，不介意的話建議看看二手商店，高機率撿到寶：
 - I. Erikshjälpen Second Hand Citybutik
 - II. Björk & Frihet BjörkåSecondhand
 - III. Urban Outfitters (少量二手)