

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： 114 學年 下 學期	
姓名：詹詠亘	臺師大學號：41221117L
臺師大系所：英語系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 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）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
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	

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：115/06/24

獲補助出國年度：1 1 4 學年 第二學期	
中文姓名：詹詠亘	英文姓名（姓，名）：CHAN, YUNG-HSUAN
臺師大就讀科系所、年級：英語系大三	臺師大學號：41221117L
修習國家：瑞典	
修習校名：哈爾姆斯塔德大學	
修習學院：	
修習科系：	
修習期間：115 年 1 月～ 115 年 6 月	
護照入出境時間：	
出境：115 年 1 月 15 日 ☐ 使用自動通關	
入境：115 年 6 月 19 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
Development of New Goods and Services	Maya Hoveskog	7.5	
Swedish as a Foreign Language I	Linnea Gustafsson	7.5	
Capitalism and Sustainability	Linus Andersson	7.5	
Global Culture and Communication	Danielle Cudmore	7.5	

(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）

前言

「瑞典王國是全球最大的林木出產國，也是音樂產業的重鎮，以環境意識、平等、創新揚名國際。」

這是我選擇去瑞典的原因，也是我最想親身體驗的瑞典特質。但真正到瑞典生活、上學後，我才發現瑞典比想像中還要更豐富、更複雜、並且有更多值得我學習的地方。

哈爾姆斯塔德是一個瑞典東南部的城市，位於尼桑河的出海口，是一個安靜、漂亮、生活機能齊全的小海城，整體治安良好，人也都很友善。那邊到處都是海鷗，搭公車可以到附近漂亮的度假海灘Tylösand。

簽證申請和居留證領取

2026年申請瑞典交換簽證可以在網路上申請，但居留證領取的留指紋環節需要在大使館或瑞典境內移民局(Migrationsverket)臨櫃辦理，因為離台灣最近的大使館都需要搭飛機才能到，還是建議可以到瑞典再臨櫃辦理即可，若是沒有特殊情況就不須提早去泰國瑞典大使館按指紋。

在申請居留通過後，可以寄電子郵件給瑞典大使館申請紙本的Decision Letter(可以說是簽證許可的證明書，非簽證本體)，當作入境瑞典的證明文件。大使館的作業效率也不錯，我當時向泰國的瑞典大使館申請Decision Letter，一週內就收到了。

Halmstad的移民局辦事處因為比較近期才開放領居留證，所以當初在選擇領取證件的地點時沒有看到Halmstad的選擇，不過往後可能會有。居留證的規定近期也有更新，不能寄送到申請人的住處，也不開放致電把居留證調到其他移民局辦事處，所以如果不想跑很遠領證(而且是兩次，留指紋一次，領證一次)的話，建議選擇在Halmstad取件，或是在留指紋的時候「臨櫃」說要寄到Halmstad的Migrationsverket。

瑞典的教學環境

哈爾姆斯塔德大學的學期分成兩個學習段，課程有全學期和半學期的課提供選擇。課表的安排依照授課教授們當週有空的時間安排，所以每週上課的天數、時間、教室皆不固定。好處是每週時間不會同時段都不能安排其他活動，只是每次課前都需要看一下學期課表。不過因為上課時間不固定，若同時修一堂以上的課，就很難避免課程衝堂。但不用擔心，教授大多除了Seminar、報告日之外都不點名，並且都會把教材放在網路上提供下載，所以缺課大部分不會影響成績，也很容易可以把課程內容補上。

瑞典的教學方式非常注重自學和課程參與，很常需要課前自己讀課本再到課堂

上參與工作坊或討論。需要注意的是，大部分的老師習慣課後再把簡報給學生，考試內容也不全會在課堂上提到，建議問清楚教授的考試範圍並在課後多花一點時間。雖然聽起來課業有點重，但個人的心得是，一個學期(沒有退課)讀下來不會很累，而且有不少時間可以安排出去玩。上課的氛圍也很好，我在選到的課程中學到不少，也非常享受學習的過程。

選修課程心得

Development of New Goods and Services的課為時9週，由四個教授合作開課，課程有一般課程、Seminar、工作坊、和期末報告輔導課程等等。在這堂課裡學生會從零學習產品研發的過程，並在學期末分組提出一個新產品的提案。我很喜歡這堂課，教授們很專業又和善，雖然內容偏多偏難，但可以學到很多，也因為上課時間在比較冷又比較少出門的一到三月，所以有比較多時間可以把內容學好。

Swedish as a Foreign Language是全學期的課，專門開給外籍生，是學習瑞典文化和練習瑞典語的好地方，可以認識其他交換生順便交朋友。兩個教授人很好，常常帶瑞典點心讓大家品嚐，也有舉辦兩次City Tour帶大家一起認識Halmstad的市中心，課程沒什麼壓力，期末的筆試和口試不會太難，老師也會提供考古題讓大家充分準備。

瑞典的風俗民情

1. Lagom是瑞典人很重要的生活哲學，意思是不用太多，也不用太少，在生活各種層面注重平衡。因此，瑞典人也很重視工作與休閒的平衡，喜歡利用休閒時間從事戶外運動，也和北歐優美的自然環境有很深的連結。
2. 瑞典人也很重視社會和諧，不喜歡突兀的人事物(又稱Jantelagen/Law of Jante)，也很重視個人主義(Individualism)。在瑞典，不在公共場所喧嘩、不影響別人、不侵犯他人的個人空間(不要太靠近別人)是基本尊重。
3. 瑞典人在大部分場所(例如教學空間)都會直呼對方名字。像是在撰寫電子郵件時，或是在跟老師、同學、政府機關人員說話時，都直接使用對方的名字即可，不用加Madam、Sir等稱位。另外，和瑞典當地人說話時可能會覺得對方比較慢熟，或者甚至看起來不是很歡迎，或不喜歡和陌生人寒暄(small talk)。但是不用擔心！大部分的瑞典人其實都很客氣又和善，而且一旦接觸就會發現他們通常很樂於助人。

語言

到瑞典前建議先學幾句基本的瑞典語和字母，因為Halmstad的人基本上不會因為你看起來像外地人就用英文對話，通常都要表示自己聽不懂瑞典語才會切換。個人覺得最好用的三句是”Hej”(你好) ”Tack så mycket”(非常感謝)跟”Förlåt, jag förstår inte sveska/jag kan inte svenska”(對不起，我聽不

懂/不會瑞典語)，這三句我到瑞典第二天就用到了，有助於緩解一些尷尬場面。

瑞典的大眾運輸

搭乘瑞典鐵路可以使用SJ鐵路公司的SJ App購票，也可以用第三方購票平台Omio，在歐洲多國皆可使用；搭乘公車則是可以在上車後向司機買票。另外，若是同省份內的不同大眾運輸也可以使用該省的交通App購票和規劃路線。例如：進出Skåne省(Malmö、哥本哈根等城市)使用Skånetrafiken App購票有時比較划算；在Halmstad搭公車則可以使用Hallandstrafiken App規劃路線，可以買到比較便宜的車票。不過ios的使用者要注意，Hallandstrafiken要在瑞典版的App Store才能下載不需輸入人口號的版本。

最後建議

1. 哈爾姆斯塔德沒有那麼冷，不用帶長筒雪靴，個人的經驗是在那邊半年(1到6月)只有遇到兩次下雪。
2. 若你在16~25歲之間，記得申請國際學生證！Mecenat或ISIC等等都可以，並且不妨到哪裡買票/消費都問問看有沒有學生方案，可以省不少錢！有些博物館是青年/學生票最便宜。
3. 在Halmstad的話，公車有學生票，需要上車後跟司機買，Skånskan咖啡廳也有學生折扣，但電影院好像沒有。
4. 瑞典是一個非常值得去的國家！非常鼓勵大家申請！

(四、照片（如有，請提供）

(五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他