

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：張淳絨

日期：2022 年 8 月 27 日

活 動 名 稱	110 學年度交換學生
活 動 時 間	2021 年 8 月至 2022 年 8 月
活動地點 (交換學校名稱)	Kristianstad University

心得報告

一、學校資源與課程介紹:

我總共修了四門課程，分別為瑞典文化與社會、國際修辭學、跨文化溝通、專業組織的管理和領導，課程中都有許多分組討論，老師很注重學生課堂發表，以及課堂中跟同學分組討論，互相學習分享，上課老師講課的時間不長，通常老師講完重點三十分鐘過後其他的時間都是自行發問，以及跟同學討論。瑞典文化與社會是一堂很有趣的課程，老師非常風趣，告訴我們許多瑞典歷史故事，教我們一些瑞典語的基本用語，以及如何融入瑞典社會，如何跟當地人社交，還包含了瑞典重要節慶跟飲食文化，我認為這是一堂值得選修的課程，能更深入瞭解瑞典的文化風氣。國際修辭學對我來說是一堂演講課，課堂中常常需要一個人上台演說，演說完畢老師及同學會給台上的演講者一些建議及如何提升演講能力。老師非常的和藹可親，有些同學有上台的恐懼，但他從來不強迫學生，總是給學生鼓勵及想辦法克服學生的恐懼。這堂課對我來說非常有幫助，原本我是一個不太善於上台說話的人，因為容易緊張，但是上完這堂課，我進步許多而且也學到了如何上台演講的技巧。跨文化溝通是一堂很多交換生的課程，課程中有許多分組討論，跟不同國籍的學生分享國家文化禮儀及禁忌。專業組織的管理和領導是一堂專業課程，作業很多需要閱讀大量文章跟自行找相關資料完成作業。

二、氣候與衣著:

夏天的衣服不需要準備太多，畢竟夏天溫暖的時候只有6-8月三個月，8月底就開始轉涼了。瑞典的夏天溫度非常宜人，氣溫約20-25度，只有幾天特別熱或破30度，8月底就開始轉涼了。冬天的衣服不建議從台灣帶太多，因為防寒效果沒有當地買的好，我只帶了一兩件外套一開始變冷時能穿，其他的冬天外套衣著都是在當地買的。冬天最冷時，我遇到-11度一整週，內著衣物都要穿全羊毛材質的，不然無法保暖，當地的運動用品店有賣非常多的內著衣物，能以自己需求選購。

三、日常生活住宿、交通及飲食:

學校有主要兩個宿舍，一個在市區，另一個在郊區海邊附近，我選擇住離市區火車站很近的宿舍，因為交通便利，走路能到附近採買生活用品以及能走路上學。宿舍有廚房大部分學生都自己煮，因為便宜很多。瑞典超市食材非常豐富，很多食材都是處理好的，買回家不用清潔或洗滌就能煮了。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信:

瑞典開戶非常繁瑣，由於交換生的簽證是低於一年的，簽證是十個月而已，所以沒有當地 personal number，要一年以上的簽證才會有 personal number，處理很多重要事情都需要有 personal number，沒有 personal number 的情況下很多事情都非常不便，所以我最後放棄瑞典開戶，直接用台灣信用卡在當地消費。瑞典是個極少使用現金的國家，到處都卡片支付或 apple pay，而當地人最常使用的是 Swish payment。簽證是到瑞典專門處理簽證的網站自行申請，簽證建議不要太早申請，兩個月前申請即可，不用擔心開學前拿不到，因為他們知道開學時間，所以他們會在開學前給你。電信我是使用 vimla 瑞典最便宜的，有學生方案能使用，依照個人使用流量去做選擇。

五、社團生活、學校活動:

學校幫交換生舉辦很多交換生的交流活動，能讓交換生互相認識，並且提供免費點心或食物。社團活動我參加學校的運動社團，一學期繳交約台幣約600就能參加很多運動，包含游泳、拳擊、羽球、攀岩、padel 等運動。

六、其他心得分享:

瑞典人雖然冷漠又害羞，但他們其實很友善，如果你主動尋求協助他們都很願意幫忙，瑞典有個特別的社交習慣是，住公寓裡不要跟鄰居打招呼，所以他們會刻意避免鄰居，所以不會跟鄰居搭同一台電梯，看到有人在等電梯，他們絕對走樓梯。瑞典人很信任他人，許多超市都有自助結帳，坐火車 sj 基本上也不太查車票，而且車站是無閘門能直中走入搭出的地方。以下為我的兩個個人故事。有一次我在火車上，我多次嘗試買車票，但沒有成功，因為網路訊號不好。老實說，當時我感到壓力很大，因為列車長正在檢查車票。她走向我的時候，我把我的情況告訴了她，她說不用擔心，你可以等一下再買，但她也沒有再回來檢查我的票，最後當然等網路穩了我有買票。我真的很驚訝瑞典人怎麼能如此信任他人！

還有一次我在雜貨店購物，我去自助結帳。我想知道我的蔬菜重量是否有秤對，所以我按下協助鈴向他們尋求幫助，工作人員過來後，說看起來沒錯，我相信你。我很驚訝，因為他沒有檢查我的東西，以確保我是否正確的秤重。我很震驚瑞典人怎麼能如此的相信他人。以上就是讓我喜歡瑞典的原因。

給未來交換生的建議:

不用帶太多現金去瑞典，畢竟當地不太使用現金，在台灣準備好海外回饋高的信用卡使用即可。

活動照片

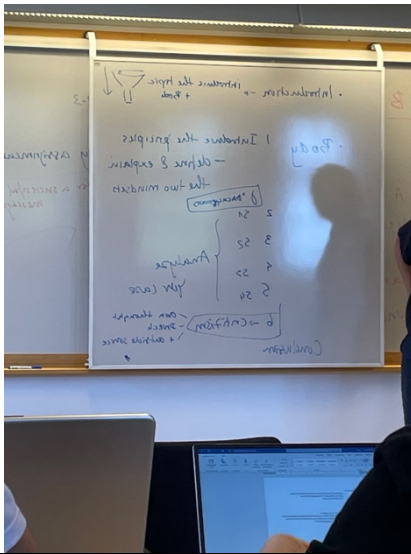
(照片說明:) 學要正門建築



(照片說明:) 課堂討論



(照片說明:) 作業討論



(照片說明:) 上課狀況

