

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/學期、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	109
薦送學校、系所、年級	北科創新設計所 三年級
中文姓名	李旻頤
研修國家	瑞典
研修學校	查爾摩斯理工大學

一、緣起

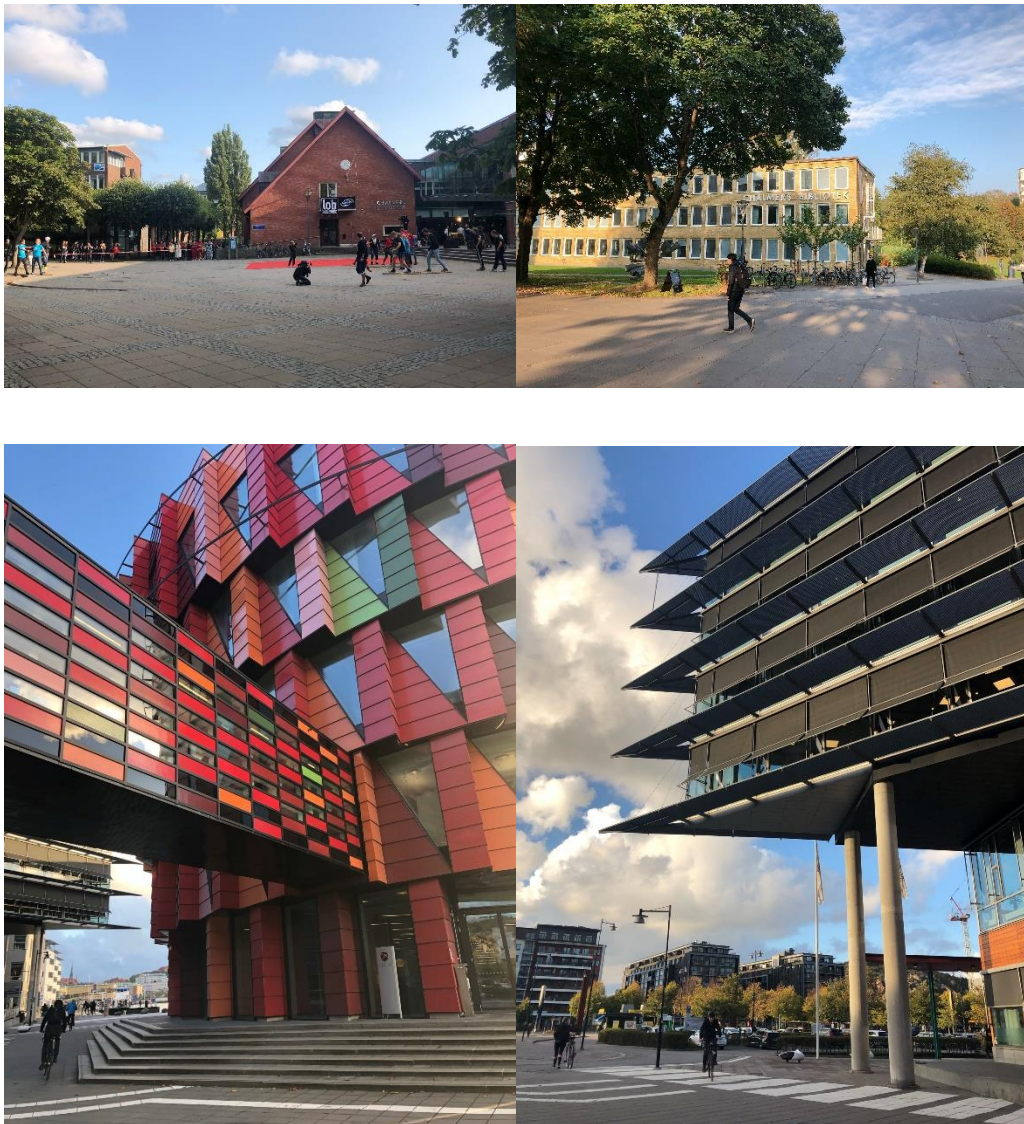
瑞典人口為 1023 萬，大約只有台灣的二分之一，但瑞典人的發明創造對現代文明有很大的貢獻，如 Volvo 汽車、H&M 服飾、IKEA 家具、甚至諾貝爾獎的發源皆是出自於瑞典。瑞典在 2020 年全球競爭力排名世界第六，產業精緻度排名以及創新程度排名也皆名列前茅，而北歐設計一直也以簡約且自然聞名，獨特的產品設計風格讓身為設計系學生的我，對於這個遙遠的北歐國家，有強烈的好奇心，想要親身前往一探究竟，於是便毫不猶豫的選擇瑞典作為交換國家。

二、研修學校

學校是查爾摩斯理工大學 Chalmers University of Technology，位於瑞典第二大城哥德堡(Göteborg)，Chalmers 是一所以工程技術、自然科學和建築等學科為主的瑞典理工大學，與首都斯德哥爾摩的瑞典皇家理工學院(KTH)並列瑞典最好的理工大學。

校園分成兩個校區，分別為位於約翰內堡 (Johanneberg) 的主校區和位於林德霍姆 (Lindholmen) 的分校區。兩個校區的建築風格

截然不同，一個簡潔明亮一個科技前衛，沒課的時候在校園晃晃也會覺得很有趣！



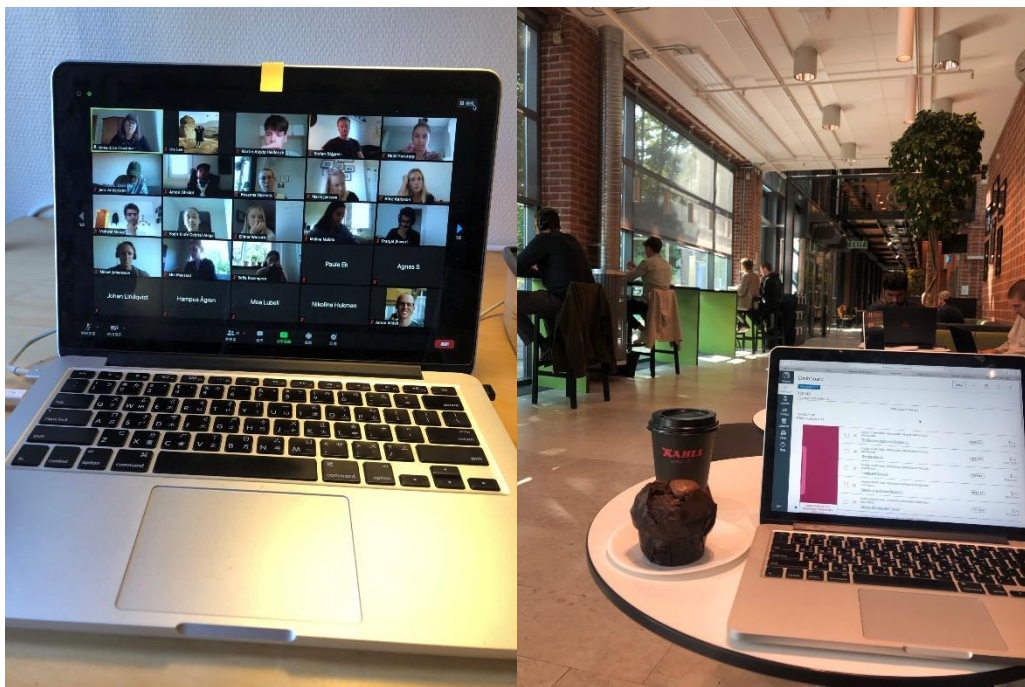
校園一景/ (上)Johanneberg (下)Lindholmen

三、國外研修之課程學習(課內)

雖然說主修的科系是工業設計工程，不過難得到國外且在沒有畢業學分壓力之下，我嘗試選修了一些需要跨領域的課程，如專案管理、介面設計以及商業行銷等課程，這些課程大多是多系合開，又或是和鄰近的哥德堡大學合作的學程，在全英語授課的環境中，

除了必須快速消化困難的課程內容，也需要和來自各國的組員溝通合作，讓我覺得充滿有挑戰性。

可惜的是，今年因為受到肺炎疫情的影響，除了少數需要使用教室的實驗課，大部分的課程都改為線上授課，因此沒有太多機會與班上同學有實際的交流，會見面的基本上只有同組的組員，可能會一起約在學校討論室做報告。不過 Chalmers 的課程依舊如傳聞中的扎實又難修，每堂課的線上教材都很完整，教授們也竭盡所能地透過視訊直播努力和同學們互動，只能說在疫情之下，這裡的教學不會打折扣，反而讓我有特別不一樣的修課體驗呢。



透過視訊見面的同學們/只要有電腦網路隨處都是我的教室

四、國外研修之生活學習(課外)

【美食體驗】

北歐物價是出了名的昂貴，通常一餐在外面餐廳吃飯的話，大概就是台幣 400 元起跳，而且還不一定合胃口。在當交換學生的期間，大都是自己逛超市買食材在家裡煮居多，所以我想來瑞典之後廚藝應該有稍微進步吧……。不過偶爾和台灣朋友們一起出門吃在地餐廳，或是和外國朋友們來一場異國美食交流，都很有意思！



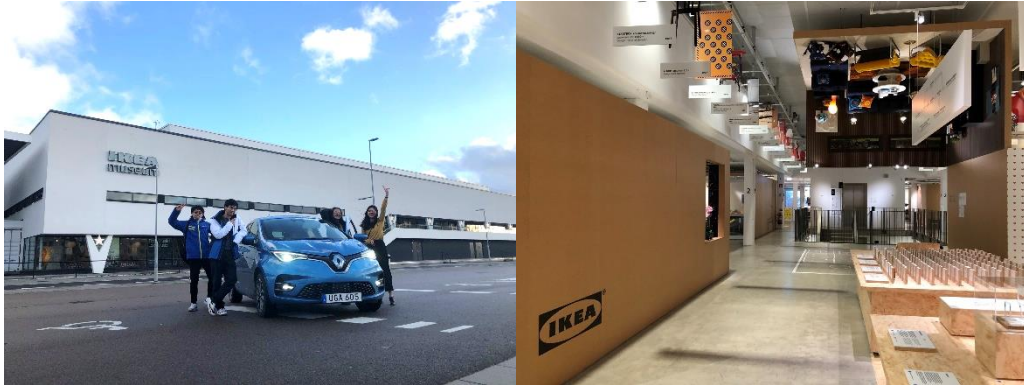
國際生的 international dinner，派出珍奶為台灣代表



(上)不美味學餐 70 克朗/在地瑞典餐廳肉丸餐 200 克朗/
(下)美食小吃市集偶爾破費體驗也很不錯啦

【瑞典旅遊】

十月第二波疫情的爆發，迫使歐洲各國再度關閉邊境，讓我有許多原定要去走訪的歐洲國家無法成行，卻也給我機會更深度在瑞典境內旅行。除了把哥德堡和首都斯德哥爾摩這兩大城玩遍之外，我和幾個台灣朋友一起自駕前往中南部，沿途風光明媚所有農村小鎮都很可愛，我們順路造訪了肖洛霍爾姆古城堡，並前往一個非常有代表性的小鎮—艾爾姆胡爾 Älmhult，在這裡有全世界第一家 IKEA 改建而成的 ikea museum，完整的展示出宜家家居的歷史發展和歷代經典設計，真不枉費我們千里迢迢來朝聖，此外，我們也順道體驗了瑞典傳統桑拿和湖邊度假小屋，都留下非常深刻的映象。



朝聖全世界唯一的 IKEA MUSEUM



Älmhult 附近的湖邊小木屋/肖洛霍爾姆古城堡

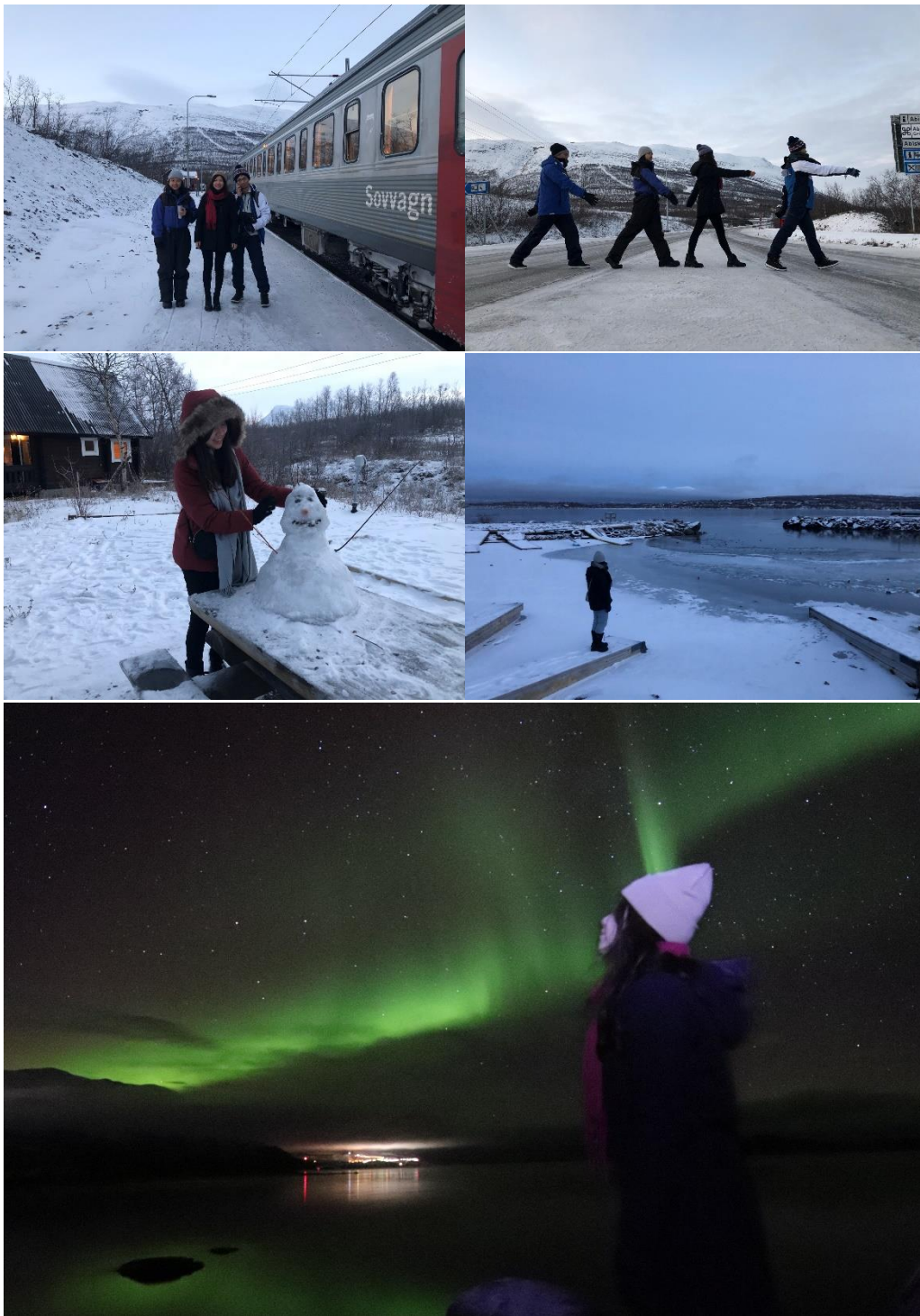


瑞典傳統桑拿，在室內木屋烤箱加熱身體後跳進湖中冷凍降溫

另外一個來瑞典必須完成的心願就是~~~~看極光啦!!!!!!!!!!!!!!
我們利用聖誕假期，搭過夜火車自助前往最北邊的極光小鎮—阿比斯庫 Abisko 和基律納 Kiruna，剛好正值北極圈內的永晝，每天日照時間只有幾小時而已，所以我們都很把握天亮的時間體驗戶外活動，例如哈士奇拉雪橇、冰釣和國家公園健走等等，在這冰天雪地的國度裡，每天都要雪衣全套上陣，不然會直接變人體冰棒，到了晚上就是不斷的監看極光指數，並到黑暗無光害的湖畔等待極光的出現，幸好我們運氣好遇到了極光大爆發，看著滿天的綠色光芒舞動著，當下的感動與澎湃很難用言語描述，絕對是畢生難忘。



Kiruna 薩米文化村/哈士奇拉雪橇



Abisko 的冰天雪地與極光

【FIKA 文化】

FIKA 在瑞典語中的大致意思是一起喝咖啡，吃甜點聊天的休憩時刻。不過其實對瑞典人來說 FIKA 不只是午後休息的咖啡時間，更是辦公室的社交空間，一種日常生活的平衡美學。瑞典人非常愛喝咖啡，彷彿血液裡流的都是咖啡，也是全世界咖啡消耗量最多的國家之一，所以我也入境隨俗努力挖掘哥德堡的特色咖啡廳，課餘空閒時間就跟朋友去 FIKA 一下，好好體驗瑞典人的慢活哲學。



Let's FIKA

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 一年分成兩學期(Semester)，每學期再細分為兩階段(Period)
- 課程長度多為一個 Period，比台灣週數短且札實
- 學生必須利用課餘時間自主學習，研讀相關文獻
- 一堂課除了教授之外，業界講師非常多
- 比起有標準答案的選擇題，申論題更常見
- 任何作業報告撰寫，都很重視資料引用來源
- 設計系的資源非常多，舉凡材料到設備都有
- 重視學生的閱讀與表達能力
- 無論是教授的上課簡報或是學生的報告，都很重視排版美學

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 英語能力可能有些許進步
- 適應獨立生活且更能應更各種突發狀況
- 和國外頂尖學生交流，更能發現自己的不足
- 拓展人脈且讓視野更宏觀
- 文化體驗帶來的衝擊與感動是無價之寶
- 轉換環境可以創造更多新的想法

七、感想與建議

出國交換除了課程上的收穫，最大的一部份還是在於文化體驗，很慶幸我有這個機會，在碩士班畢業之前，可以到瑞典求學及旅行，用緩慢且深入的步調來體會北歐生活和文化。這半年說長不長說短也不短，卻也足夠讓我回憶好多年了，非常鼓勵未來的同學們大膽的申請瑞典學校，因為北歐的生活與台灣完全不同，瑞典的有趣之處值得實地走訪一趟且好好體驗。