

學生出國研修心得報告

研修學年度/學期	114 年度 第 2 學期
研修國家	瑞典
研修/交換期間	2026 年 01 月 16 日~2026 年 06 月 07 日 (共計 04 月 22 日)
在校學制、系所、年級	四年制大學部 互動設計系 大學五年級
研修學校、學制、系所、年級	查爾摩斯工學院(Chalmers University of Technology) 兩年制碩士 互動設計系
中文姓名	李 ~~資~~ 萱
研修/交換重點	● 了解瑞典的學習環境、教學特色 ● 結交世界各地的同儕 ● 培養獨立生活能力 ● 跨文化團隊協作 ● 開闊國際視野
研修/交換心得	學業上，除了深化專業能力，小組專案學會跨文化協作與溝通。而在排球運動中，則建立起不畏失敗的成長型心態。這半年透過旅行和結識各國友人，更讓我拓展了國際視野。
1、緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述） <u>甄選</u> 以獲取學海飛颺獎學金為明確目標。在校期間持續維持優異的學業成績、積極擔任國際處志工（累積服務時數達 30 小時），並積極考取英文檢定。備考期間透過線上教材自學雅思（IELTS），並充分善用校內 Fulbright 資源磨練英語口說與寫作能力。	

當時選校主要基於四項考量：英語普及度、學校排名、是否保證住宿，以及當地的平均消費。在綜合評估各項條件後，最終決定將瑞典查爾摩斯理工大學（Chalmers University of Technology）列為交換排序的第一志願。

由於瑞典地處高緯度，秋季學期日照時間極短且氣溫偏低，為了擁有較佳的適應環境，最終選擇於春季學期前往研修。

出國前準備

因應瑞典冬春之際的寒冷氣候，出發前特別購置了防水高筒鞋，以防融雪滲入鞋內導致體溫流失，同時手套也是必備防寒衣物，否則寒風中手指極易凍傷。

不過，瑞典的室內空間與大眾運輸工具大多設有完善的暖氣設備，因此實際上並無使用到預先準備的暖暖包。

簽證辦理

查爾摩斯理工大學（Chalmers）會主動提供入學許可（Acceptance Letter）與學生保險證明，收到後即可著手申請簽證。當時手續全數採取線上辦理與驗證，只需依循瑞典移民署的電子郵件指示操作即可。

入境瑞典前需取得實體紙本簽證，建議寫信至瑞典移民署駐泰國負責處說明情況，對方即會將紙本簽證郵寄至指定的台灣地址。抵達瑞典當地後，須於期限內預約前往當地的移民署機構壓印指紋並拍攝照片，此項程序記得提早在瑞典移民署網頁上完成登記。

2、 研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

瑞典查爾摩斯理工大學（Chalmers University of Technology）位於瑞典第二大城哥德堡。



Chalmers 正門口

對於交換生而言，最先接觸的校級組織為 CIRC（Chalmers International Reception Committee）。在學期的前半段，該組織會舉辦各式各樣的社交活動，例如保齡球之夜與雷射槍戰。交換生亦可自由選擇加入由兩位在地學生擔任學伴、帶領十餘位交換生組成的 Phaddar Group。在學期初，學伴會帶領大家參與校園導覽，是拓展人際關係、結交新朋友的絕佳契機。

此外，學校不定期會在週一下午舉辦「Monday Fika」活動（詳細日程可參閱官網），現場提供免費的餐點與飲品，不僅是與朋友相約聚會的好去處，也能跨系所認識不同領域的同學。



Monday Fika 的食物

校區內規劃了豐富的開放式公共空間，且大多配備插座，非常推薦在校園中隨意探索，尋找最適合自己的閱讀或休憩角落。

其中，FUSE 是一個開放給全校學生自主使用的大型創客 DIY 空間，館內提供 3D 印表機、雷射切割機、木工機具等專業設備，並設有創業輔導諮詢（Entrepreneurship Coaching），是一項非常珍貴的校園資源。

每年四月底左右，校園會迎來盛大的年度遊行 Chalmers Cortège。在遊行日前十天左右，校方會開放特定場地，讓學生自由組隊並動手搭建專屬的遊行作品。作品主題多與當年的熱門新聞有關，形式包含特殊造型車隊或大卡車載運的舞台，並以行動劇、樂隊或舞團的形式呈現。遊行隊伍會繞行哥德堡市區一整圈，當天全城共襄盛舉，氣氛極其熱鬧。



Chalmers Cortège

3、 國外研修之課程學習(課內) (可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

選課程序

瑞典的一學期分為上下兩個 Period，每個 Period 大約修習 1 至 3 門課程。以交換生而言，在申請入學時便會要求填寫志願課程排序，開學後可登入 Ladok 平台查詢最終分配結果。若有更換課程的需求，建議儘早寫信至交換生選課專用信箱，會有專人協助調配。

部分課程與線上學習系統是與哥德堡大學 (University of Gothenburg) 共用。透過 Canvas 平台，學生可以取得多數課程的教學資源，對於想探索不同領域的同學來說是極佳的參考工具。多數教授的課堂資訊、簡報、討論區及同儕聯繫也都整合於此平台上。

上課情形

本學期我共修習了四門碩士級課程。課程架構兼具理論與實務，專業知識講座與專案實作各占一半的時間。其中兩門課程包含大量的文獻閱讀，學生需在課前自行研讀，才能流暢跟上課堂的討論進度。

在小組討論方面，團隊協作氛圍十分自在。教授與同儕皆給予每位成員極高的尊重，願意傾聽多元的想法，不會輕易否定或評斷。多數專案進度皆是在成員充分討論、達成共識後才向前推進，分工過程既高效又融洽。我很幸運遇到非常體貼且給予全力支持的組員，當專案遭遇瓶頸時，大家都很有耐心地主動協助排解。

人際互動上，多數當地學生已有固定的交友圈，課堂上被動搭話的機會較少。若希望在課堂上拓展人際關係，採取積極主動的態度會更具成效。此外，學校的師生關係平等且和善，教授非常鼓勵學生在課堂中發言、提出質疑，亦會主動徵詢學生對課堂設計的意見。

學習成效

學期初由於不習慣全英語的學術環境與專案討論，在理解與表達上曾面臨挑戰。然而隨著課堂的累積與練習，英語聽說能力有顯著的提升，也變得更具備用英文發言的自信。

以我修習的四門課程為例，期末專案在題目的選擇上給予學生極大的彈性。專案多由學生主導，教師則扮演輔助與諮詢的角色。學生的主動性與最終的學習成效呈正相關，如何從廣泛的構想中逐漸聚焦，並依循研究題目、數據與文獻持續深化專案，是我本次交換最具價值的收穫之一。

其中，一位老師的勉勵讓我印象深刻：「即便專案最終的結果不如預期，失敗本身也是一種學習。清晰展現專案的推進過程與未來展望，同樣是非常珍貴的經驗。」這種重視過程勝於絕對結果的思維，深深鼓舞了我，讓我更勇於嘗試與探索專案的各種可能性。

4、 國外研修之生活學習(課外) (可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)

CIS 排球社團

CIS 擁有豐富的運動性社團，包含田徑、足球、游泳等。單一社團一學期的參與費用為 209 SEK。以我參加的排球社團為例，正式報名前提供三次免費試打的機會。訓練依程度分為初級、中級與高級，除高級班需經教練審核外，其餘皆可自由報名。

我參與的是初級訓練，教練從最基礎的發球開始教，並以正向、鼓勵的方式帶領大家理解規則與技巧。球隊氛圍十分溫和包容，成員不會因為失誤而互相責備，取而代之的是夥伴間真誠的口頭鼓勵，打球氛圍十分自在，也逐漸長出「失敗了沒關係，再試一次就好」的韌性。

印象最深的是在一次連續失誤後我頻頻道歉，一位隊員對我說：「Don't say sorry, you already try your best!」這句話讓我學會對自己的課業與生活表現放寬心。此外，五月初我參與了一場室內沙灘排球賽，柔軟的沙灘大幅降低了跌倒受傷的心理負擔，使人更敢於飛撲接球，體驗非常新鮮有趣，十分推薦給未曾嘗試過的同學。

ESN Göteborg

ESN (Erasmus Student Network) 是一個以學生為主導的國際組織，具備學生身分即可加入，能參與地區性活動和特定商家優惠。

我加入的是 ESN Göteborg，該組織每週皆規劃多元的活動，如 Island Hike, Volleyball Afternoon, Runclub, Movie Night 等，部分活動免費，部分需支付費用。由於許多熱門活動的票券往往在釋出瞬間便被秒殺，建議有興趣的同學密切關注其 Instagram 與 WhatsApp 社群。

我在學期中後期參與了幾次活動，觀察到多數參與者傾向與熟識的朋友一同前往，若想在活動中結交新朋友較具挑戰性。不過亦有朋友在學期初便積極參與，並成功建立朋友圈，因此建議提早於學期初參與，交友效果會更佳。

旅行

哥德堡臨海且地形起伏錯落，城市本身便極具探索價值，包含南群島、自然健行步道、各式博物館與二手商店。多數景點皆可搭乘當地大眾運輸公司 Västtrafik 的交通工具抵達。我通常購買 Zone A 月票，即可在期限內無限次搭乘哥德堡市區內的電車、公車及渡輪，非常便利。

若計畫前往其他歐洲國家旅遊，建議提早規劃並購買 Flixbus (長途巴士) 或 Ryanair (廉價航空) 的票券，通常越早訂購價格越具優勢，且 ESN 亦有提供這兩家交通公司的優惠碼或額外行李額度。

5、 國外研修/交換之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

生活環境

整體而言，哥德堡的生活環境非常安全，生活步調悠閒舒適。市區道路寬廣整潔、人口密度低，車輛多會主動禮讓行人。氣候相較於台灣更為乾燥且寒冷。一月抵達瑞典時，除了保暖外，亦須格外留意地面融雪以防滑倒。



住宿處往下望之街景



前往 Willys 的道路

交通

當地的交通網絡十分發達，包含電車、公車、渡輪等大眾運輸，亦有共享單車與共享滑板車可供選擇。學校離市中心不遠，步行即可抵達多數主要區域。

住宿

交換學校對歐盟以外的學生提供「保證住宿」的福利。抵達瑞典前，與校方合作的租屋公司會寄發電子郵件說明申請流程。基於預算考量，我選擇與同樣來自北科大的同學合租。租屋公司十分友善，願意提供額外鑰匙，亦可直接向其選購床墊等基本寢具。

以我們承租的 Gibraltar Guesthouse 為例，一樓設有免費的公共洗衣房，二樓至五樓則規劃了豐富的公共交誼空間，包含沙發區、桌椅、桌球桌與運動空間，非常適合與同棟好友在此聚會。學期末與朋友在宿舍共同下廚、暢聊的體驗非常難得且溫馨，建議平時即可多加善用這些空間。

關於合租室友的選擇，以下三項因素將大幅影響生活品質，提供同學參考：

1. 生活作息：建議選擇作息相近的夥伴，以確保彼此能獲得充分的休息。
2. 衛生習慣：雙方對於整潔的標準應盡量一致，畢竟廚房、衛浴等空間與家電皆需共用。
3. 性格溝通：強烈建議尋找願意坦誠溝通的夥伴，多數生活摩擦在理性討論後皆能迎刃而解，且在異鄉面臨困難時也能成為彼此安定的支持力量。

飲食

瑞典的物價較高，由於宿舍房間內配有完整的廚房設備與冰箱，為了節省開支，我通常會前往附近的 Willys 超市採買食材並自行烹飪。學校亦設有學生餐廳，一餐費用大約 72 SEK，除主餐外另提供無限量的麵包與飲品。此外，校區內隨處可見微波爐與用餐桌椅，許多學生也會選擇自行攜帶便當。值得一提的是，瑞典的自來冷水皆達到可生飲標準，開水龍頭即可直接飲用，非常便利。



某天的學餐

6、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- **自主性的學習氛圍**：整體的學習風氣自由，但高度仰賴學生的自律與自主規劃。
- **盛行的討論文化**：課堂同儕互動頻繁、態度友善，且非常樂於分享彼此觀點。
- **強大的實作能力**：當地學生動手實踐的能力極強，這也激勵自己必須多將想法付諸實踐。
- **正向包容的師生關係**：多數教授風格和善，溝通時多給予正向鼓勵與具體讚美，同時也能客觀提點改進方向。
- **濃厚的社團與系會風氣**：校園內時常能看到學生組織自辦的各式活動，學生參與度極高。
- **友善的公共空間設計**：校內有大量的開放空間可供自由使用，多數空間皆允許飲食、交談且廣設插座。
- **完善的創客資源**：校方提供資源豐富且設備完整的動手做空間（如 FUSE），供學生自由探索。
- **高開放性的校園資源**：多數校內資源皆開放給全體學生平等使用，不設特定族群限制。

7、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- **英語溝通能力全面提升**：在全英文環境中，大幅增進口說表達與學術聽讀的流暢度。
- **多元專業能力養成**：透過碩士級課程的訓練，深化了專案製作與理論應用的實力。
- **培養成長型思維**：變得更加主動、勇於面對未知，並建立起不怕失敗的嘗試精神。
- **精進跨文化團隊協作**：體驗不同的學習與小組合作模式，提升國際團隊中的溝通與協調能力。
- **拓展國際人際網絡**：結交來自世界各地的朋友，深刻體驗異國文化的獨特魅力。
- **提升同理心與包容力**：在與不同背景、性格的同儕磨合的過程中，學習更具彈性的相處方式。
- **深化自我認知**：在步調緩慢的環境中，獲得更多與自己對話的空間，進而更清晰地了解自我。
- **開闊國際視野**：走訪歐洲城市，感受不同的城市底蘊與文化氛圍，激發探索世界的好奇心。

8、 感想與建議

在真正出發前往瑞典前，我也曾陷入自我懷疑，反覆思考出國交換的決定是否正確，甚至數度產生退縮的念頭。然而，不論過程經歷了多少掙扎，最終我出發了，也完成了這段旅程。

一路上經歷的種種事件，都成為推動自己成長的養分。雖然過程不免伴隨著適應的挑戰，但也因此收穫了許多意料之外的驚喜。毫不誇張地說，這半年是我人生中生活最豐富、心智成長最飛速的時光，也是我至今做過最不後悔的決定之一。非常鼓勵還在猶豫的同學們勇敢跨出舒適圈，為自己勇敢一次，不留遺憾。

此外，自己在學期初錯過了新生茶會與諸多活動，導致學期前半段的生活較為平淡。所幸後期透過主動出擊，有結交到一群很好的朋友。因此，強烈建議在學期初把握機會、多參與活動，積極認識新朋友。

最後，祝大家都申請順利！

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，格式不拘，請採用圖文並茂附加照片插圖 6 張(含說明)，14 號字、行距 20pt
2. 字數限制：至少 2,000 字以上，領獎學金的同學至少 3,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：李萱 所屬系所 / 年級：互動設計系 / 大五

聯絡資訊(同意公開)：t110840018@ntut.org.tw

研修國家：瑞典 研修學校：Chalmers University of Technology

研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：

研修期間：西元 2026 年 01 月 16 日 至 2026 年 06 月 07 日

初期規劃

選擇此校原因：QS 排名、有保證住宿、英語普及度、當地平均消費

是否有相對應科系：☒ 是(系所名稱 Interaction design and technologies) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2024 年 07 月 01 日

何時繳交資料提出申請：西元 2025 年 10 月 15 日

何時獲得錄取通知：西元 2025 年 10 月 17 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ 大約 4950 新台幣 (1500 SEK)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：Swedish Migration Agency

申請簽證官方網頁：<https://www.migrationsverket.se/en.html>

申請所需文件(請逐一列出)：詳見官網

申請所需時程：2025/10/24 (申請日期) 2025/11/15

(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：0 (新台幣)

其他項目：學生卡 費用：650 (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：☒ 線上選課 ☐ 紙本選課 ☐ 其他：

選修學分數上限與下限：上限無 下限無

是否可跨系選課：☐ 是 ☐ 否 ☒ 其他：看各課程規範

課程難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易

學分抵免

• 是否有抵免學分：☒ 有 ☐ 無

• 學分抵免難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易

• 抵免學分數：_____堂課，共_____學分

• 當地研修之課程名稱：_____ 學分：

學分：

北科大抵免課程名稱：_____校外實習_____ 學分：2

學分：

語言學習資源：☐ 有 ☐ 無（如：語言學習中心）

• 是否額外收取費用：☐ 是 ☐ 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

住宿

交換學校所提供之住宿選項

☐ 交換學校宿舍

☒ 交換學校配合之校外租屋公司

☐ 交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍：☒ 是 ☐ 否：

校內宿舍型式包含：☒ 單人房 ☐ 雙人房 ☐ 其他：_____人房

您採用的住宿方式：

☒ 學校宿舍 _____ 單人房，但有找一位室友 ☐ 寄宿家庭 ☐ 自行

租屋 ☐ 其他：

其他住宿資訊來源：☐ 研修學校 ☐ 朋友

☐ 網路-網址：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ _____ 25000 兩個人分 _____（新台幣）☐ 一週 ☒ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☐ 單人房：\$ _____（新台幣）☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☐ 雙人房：\$ _____（新台幣）☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☐ 多人房：_____人房：\$ _____（新台幣）☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

期

交通

研修學校是否有提供接機服務：☐ 是 ☒ 否

若有，是否收取費用：☐ 是 \$_____ (新台幣) ☐ 否

學校附近交通工具（距離可以步行距離計算）

☒ 公車 站名：Chalmers (距學校距離：)

計費方式：

☒ 火車 站名：Chalmers (距學校距離：)

計費方式：

☐ 捷運 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☒ 公共自行車 站名：Chalmers (距學校距離：)

計費方式：

☐ 其他： (距學校距離：)

計費方式：

☐ 無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：☒ 有 ☐ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：☒ 有 ☐ 無

當地英語使用普及率：☒ 偏高 ☐ 普通 ☐ 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

交換學校所在國家城市與比例 沒概念 vs. 臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

● Willys Hemma Göteborg Johanneberg: 學校附近走路 15 分鐘

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

● 不清楚

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

☒ 校內餐廳 ☐ 宿舍餐廳 ☒ 宿舍含廚房設備 ☐ 其他：

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

其他建議

其他建議

1. 某些保險如果人已抵達國外就沒辦法保了，建議在台灣就先保好保險

2. Chalmers 有許多不同的獎學金，有興趣研修的夥伴建議搜尋看看
