

國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：范姜冠宇

系所：設計系

學號：B10630004

研習學期：

110 學年度第 2 學期



交換國家/學校：瑞典

Luleå University of Technology



研習學校授課語言：Eng



研習期間：

2022/01/08~ 2022/06/29

2000字報告必須包含下列幾項：

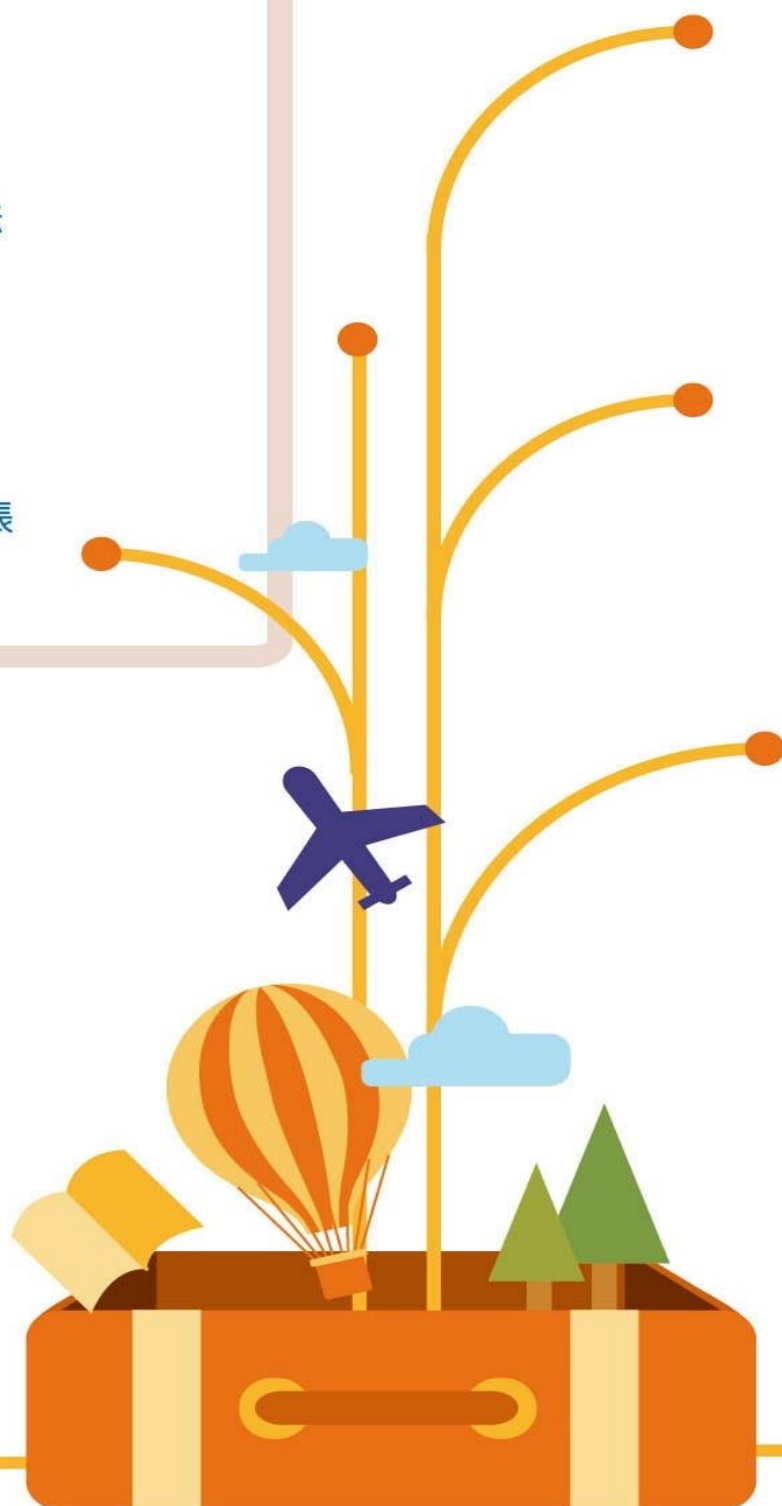
第一部分 (1500字以上)

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法

第二部分 (200~500 字)

- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片10張

* 篇幅若不夠請自行複製使用



第一部分

行前準備、修課介紹及生活困難與解決辦法

內容：

2022 年 4 月起歐盟已無旅遊限制，瑞典完全解除防疫規定，唯未來情況亦可能有更動。

/氣候/

!冬季只要天空夠暗、少雲，校園可時常看到極光活動!

Luleå 剛好位於極圈內，夏季正常日間高溫為 20°C 左右(極端氣候影響極少天數可能接近 30°C)，夜晚則均降至 20~10°C。冬季高溫-10°C 以下(平日低溫為-20°C，最冷可能達到-40°C)。

夏季有雨，冬季大量降雪可比人高，但是全瑞典除雪措施完善，走路、行車不受影響，暴風雪除外...個人真心建議暴風雪不要外出太遠，行動會相當困難，在校園附近打滾就好。5 月左右完全融雪，沒待過秋天所以不知道何時開始積雪，但秋天很漂亮!

極圈內冬季可達永夜(但城市在極圈邊上所以中午還是會有一些光)，夏季可達永晝。

/行前準備/


1. 瑞典治安相當不錯，只差台灣一點點，不太需要怕小偷、半夜能出門。幾乎所有旅館都不提供拋棄性衛浴用品。沒有小費習慣。大學多以英語授課，幾乎所有人會英語，但因為當地見到人必先打招呼，還是學一下瑞典打招呼>Hej/ Tjenare 你好 / ursäkta 不好意思 / förlåt 對不起 / tack 謝謝 / hej då 再見

2. 必須申請學生簽證(Residence permit for student)費用約 NT\$5000，正常核可時間為 8 周，但台灣人有可能 1 個月後即核可(包括我^^)。

瑞典於台灣未設辦事處(2022)，需透過曼谷之領事電子郵件辦理(但其實細則上寫香港或日本也可)。

台灣國民可透過 2 種方式入境交換:

- 向領事要求寄發紙本簽證證明至台灣，以此入境瑞典。
- 持台灣護照以免簽(90 日)身分入境瑞典(期間可合法修學)，待學生簽證獲核可再於 Luleå 移民局(2022 可，未來情況需確認)領取居留證。




3. Emirates air 可飛至瑞典斯德哥爾摩，較便宜，可確認是否有學生優惠(9 折+40kg 行李)。買國際機票避免自行安排轉機，聯營航班才可保證行李轉送、航班延遲時獲得航空公司協助。

4. 瑞典為歐盟國但未採用歐元而使用瑞典克朗(SEK)，當地於武漢肺炎後電子支付全面普及，只遇過拒收現金但沒遇過拒收卡的。 續下頁-
台灣之信用卡(包括簽帳；不含外幣卡)必須在台灣先申請 PIN 碼(詢問銀行國外刷卡訊息)才得於國外消費，通常收 1.5%手續費。但 apple pay 或 google pay 等則無須 PIN。

於當地可考慮辦理 TransferWise 或 Revolut 網銀帳號(前者為上市公司、後者亦有受金融局監管)相當安全。但此帳戶僅適合留學或旅遊臨時用，過多不明金流(如用來投資)會被凍結調查，並要求 SoW (source of wealth)文件，不要亂搞嗎^^。
Revolut 相對方便、經仔細比較手續費低一丁點，匯率差不多唯假日換匯會有額外手續費。不過若無當地居留證或居留證到期，帳戶依規定會被凍結。

TransferWise 則只需台灣護照即可辦理，但要啟用必須於瑞典訂購實體卡片。另外其瑞典幣”錢包”(帳戶內可有多種外幣之錢包)並不提供帳戶訊息，無法直接匯瑞典幣進去。

5. 當地 1 個月生活費約為 NT\$3 萬，含房租但不含旅遊。下頁附日用品發票。





瑞典超市

Stormarknaden
Tel 0910-58 38 10

Gymnasievägen 8
794000-1162

Ägs av medlemmarna i Coop Nord

Kvitto: 231300-021-82533
Datum: 2022-01-15 15:28:24
Kassör: 21-Vss
Org Nr: 794000-1162

SEK

ASSIETT ELLY 19CM	小盤	19,95
AVFALLSPASE 20L KNY	垃圾袋	15,95
BANAN EKOLOGISK	香蕉	25,12
0,968 kg x 25,95 SEK/kg		
BLUE 3	刮鬍刀*4	39,95
CLASSIC SHAMPOO	海倫仙度絲洗髮精	29,50
DISKMEDEL LEMON	洗碗精	28,95
DUSCHGEL DEEPLY NO	多氣沐浴乳	31,50
FLYT TVATTM COLOR	洗衣精(中)	52,50
FROSTIES	早餐脆片(大)	39,95
FRUKOSTSKAL ELLY	湯碗	19,95
GLAS BODEGA 1/2P Kampanj	玻璃杯	10,00
HANDDUK NOVALIE	地墊	39,90
HASSELNÖTSKRAM Kampanj	小巧克力醬	13,96
MAJS 3-PACK	玉米罐頭*3	24,95
MJÖLK 3% SKRUVKORK	牛奶盒裝	13,90
PASTA CARBONARA	微波義大利麵	62,95
REFILL MOPP PLATT M	拖把布	46,50
RENGÖRINGSKIT 10 DE Kampanj	廚房清潔10件組	25,00
SPRAY UNIVERSAL Kampanj	清潔劑	27,00
TORA VITT 6P 1/1	6卷衛生紙	24,50
EGEN/INGEN PASE		

ATT BETALA (21 ARTIKLAR)

591,98

KORTKÖP

591,98

TILLBAKA

0,00

6. 呃..很明顯地會有一點點冷，必備毛帽、最厚的那種手套、雪靴或雨鞋配絨毛內襯。個人不太怕冷所以問我要穿怎樣不準...但本人穿:

雨靴+絨毛襪

薄卡其褲

短袖 T

羽絨外套

厚刷絨防水透氣大衣

發熱手套

毛帽

(圍巾是因長太醜才在拍照時遮臉，平常不圍)



!要夜間長時間在室外賞極光必須穿更厚!
方便的話也可帶墨鏡。



7. 本人在當地使用 Fello 的 sim 卡，他們有提供學生方案，以月計費不綁約而且不貴，在歐盟可以跨國使用不額外收網路費。((但或許你可以找到更便宜的?
8. 住宿和簽證申請、選課等事項在錄取後會附文件詳細說明。
9. 從國際機場前往學校的方式有 3 種:飛機、火車、巴士，通常”25 歲以下青年票”會比”學生票”便宜。

入境瑞典通常是從斯德哥爾摩 ARN 或哥特堡 GOT，兩個機場都是這 3 種交通方式，只是斯德哥爾摩會近一些。

- a. Luleå Airport 為 Luleå 的機場，大多數飛 ARN。
- b. Luleå Centralstation(這是瑞典文~ 但通常簡寫 Luleå C)是當地火車站，是終點和轉乘樞紐，但不要期待它很大很豪華謝謝，大多數瑞典車站都這樣。營運方為 Vy group 或 SJ，從哥特堡或斯德哥爾摩有日間車種也有滿好玩(但睡不好)的夜間臥鋪列車直達。
- c. 你應該不會想不開要搭巴士...但 Luleå busstation 為巴士站名，有時候也有巴士直接開到學校的巴士站 Luleå universitet Aurorum，但我只知道在當省的營運方為 Länstrafiken。

學校的親善大使團會派人開車接送。

10. 想要在當地開車必須先在台灣換國際駕照，請你好心的事先讀一下當地法規。
 11. 建議帶乳液，冷空氣經暖氣機加溫會極度乾燥，但皮膚過一個月應該會適應。
 12. 在雪地拖行李箱會很痛苦，謹慎考量自身體力。
 13. 歐洲使用英式英語，電梯為 lift；2 樓為 first floor 等.....
 14. 開學前會有關於學校、修課、生活的新生訓練。
 15. 在台灣先去醫院領常備藥。
-

/修課介紹/

提交交換申請書時就必須預選交換學期所有的課，但在開學前可以與承辦人員交涉換課，開學後除特殊原因不然不得更動。

當校學制將一個學期(semester)分為 2 個"periods"，例如本人為下學期之交換，課程從 1 月到 6 月，其中 1-3 月中為 period 3 剩下為 period 4。通常一堂課在 1 個 period 便會結束並完成"final exam"，在下一個 period 會有新的課表與課程，不過也有少數課程是跨 2 個 periods 的。

一個學期通常必須修習 30 ECTS，大概類似台科 20 左右之學分負擔，時間上算滿但不會到操死人不償命，當然也可能因科系而異有不同感受。另外本人想不開修了 37.5ECTS 就真的太多 TT，作死自己，根本沒時間旅遊。

預選時必須自行確認是否會衝堂。上課時間由課堂的"module"決定，在課程介紹的網頁上會有 module 的訊息。

Period 開始前必須再確認一次選課；final exam 前必須登記。承辦人員在新生訓練時會說明一次，在登記週時會再發信提醒一次。

基本上上課和台科一樣，時間到了到教室，一切就會自然發展~

/生活/

1. 剛到當地不知道去哪裡買食物和生活必需品?

A: COOP 和 ICA 為當地連鎖超市。

2. 有沒有種族歧視?

A:完全沒遇過，人都還滿友善的。但不管在哪個國家都有少數人有這種問題。

3. 手機冷到關機?

A:放在最靠近身體的溫暖口袋或把你的暖暖包給它。

4. 看不懂瑞典文?

A:Google 翻譯之即時相機翻譯很好用，瑞典翻英文比較準。

5. 永晝永夜影響生活作息?

A:昏沉吃維他命 D 可好一點。人體需要曬紫外線才能合成使腦袋清醒的 D(就算在台灣也有 8 成的人缺乏)。

6. 會凍到掉耳朵嗎?

A:個人一夜在外賞極光只有輕微凍傷。

7. 刷卡有時候刷不過?

A:換卡刷或換一家店或隔一段時間再刷，通常是連線問題。

8. 簽證到期?

A:離境瑞典再回來。如果前往申根區沒過海關則須保留交通票根。

9. 沒有蟑螂!

第二部分 (200~500 字)

心得分享與給學弟妹的建議

須以中、英文兩種語言撰寫

有機會刊登於 OIA 臉書專頁與同學們分享經驗



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

能在極圈內的 Luleå 生活對本人來說是夢幻的真實；是完美的回憶。凍原、永夜、極光是這裡無法想像的現實。

(提要:本人雖為設計系但是因興趣而選擇來此學習木材科學而非設計，設計系的同學請注意^^)

在瑞典本人完全沒遇過不愉快的事情；不太擔心小偷、沒有歧視(自己的被害妄想症)，近乎人人說著流暢的生活英語，也從未感覺到傳說中的“瑞典距離感——人們反而意外的友善，甚至遇到了熱情的老夫婦主動教我滑雪、借我器材，超級驚喜(跪謝痛哭)! 課程方式其實與台灣類似，只是在時間安排上相較平均而充實(30etcs/學期)，能有零碎的時間與完整的周末平衡學習的時數。有趣的是瑞典人也考試，不過會提供好幾小時的時間讓學生作答而避免賦予時間壓力。

不過本人最印象深刻的還是學校所在地——極地的氣候與景致，在這裡的一切都相當新奇:在被大雪掩埋的宿舍就能常常看到極光；永晝時永遠不會沉下的夕陽.....。在世界的盡頭，這些是難以言喻、近乎一生一次的經驗!



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

然而!說實話剛入境時其實覺得北歐與理想有差了一些些:瑞典的各方面如治安和清潔比起法國或義大利簡直天堂、但感覺上還是差了台灣那麼一點。學校的所在地 Luleå 作為一個新起的極地城鎮，在市景上更是單調無味，對於想追求古蹟與人文的人可能不會是最好的選擇。



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

Living an arctic life at Luleå was absolutely a dreamy, fabulous memory! Tundra, polar night, aurora were the unreal reality there.

During my stay in Sweden, there were utterly no unpleasant encounters such as theft, discrimination and everything. Instead, almost all the Swedish speak fluent English, and so friendly were they that I could notice no stereotype "Swedish distance" between people. To my surprise, there was even once an old nice couple lent me their gears and taught me how to ski completely out of good will!

The courses are held in a similar way as those in Taiwan, yet the Swedish do quite an amazing balance between work and life that students can get fairly sufficient time off while maintaining a productive week in the studies (30etcs/semester). What was intriguing to me was that they also take exams in Sweden! Nonetheless, they would offer several hours in tests that the students have definitely more than enough time to finish the test!

Still, the most unforgettables of my stay are the climate and the landscape I have seen



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



 Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

there in the arctic. There were no word for them but incredible— the constant aurora outside the window of the snow-buried dorm, the everlasting dusk throughout the polar night and all the wonders. On this edge of the world, the pure beauty of the place provides people once in a lifetime' s chance to witness.

P.S.

However, I still felt a bit disappointed as reaching Sweden: it is a fairly safe and clean place compared to France or Italy, but just little bit falls behind Taiwan. Also, since Luleå is more or less a newly built arctic city, it would be in a way irksome if you are asking for history and cultural heritage.



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



照片說明：

極光



照片說明：

鎮上的教堂村



照片說明：

鎮上的教堂村





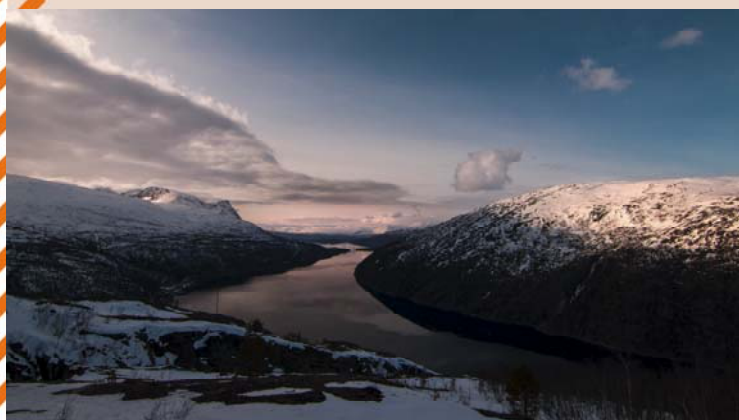
照片說明：

Abisko



照片說明：

Abisko



照片說明：

Abisko 至 Narvik 鐵路風景



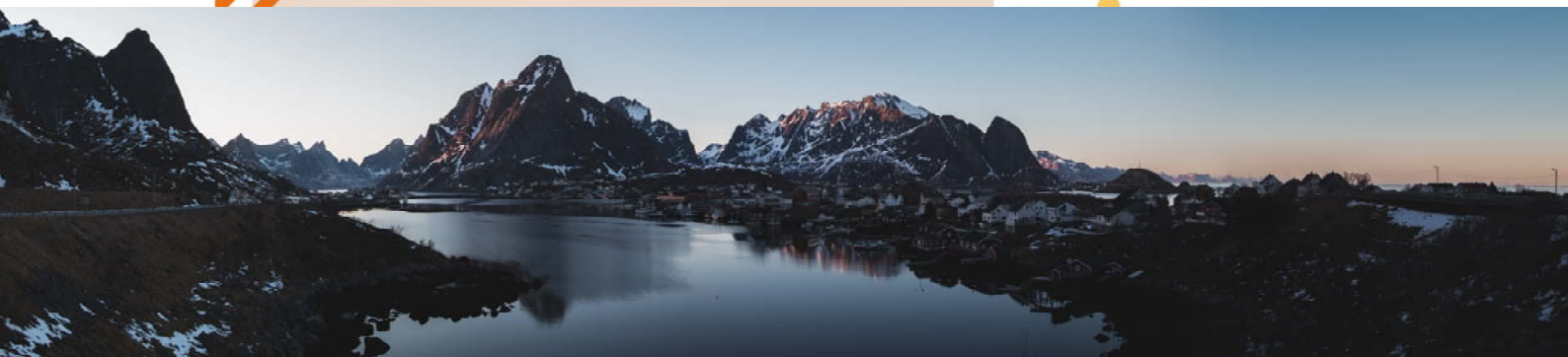


照片說明：

Narvik
(沒啥東西的城市)



Abisko 至 Narvik 鐵路風景



Narvik 至 Reine





請貼照片



照片說明：

極光



照片說明：

請貼照片

請貼照片



照片說明：



照片說明：