一、學校簡介

Örebro University 是位於瑞典中部的公立綜合型大學，學校 1999 年成立至今 20 餘年，是一所非常年輕的學校！學校共有 3 個學院，包含：人文與社會科學學院；商學、科學與工程學院；醫學與健康學院，課程範圍非常廣泛，且學校在國際交流發展十分成熟，也是 Erasmus+的合作學校，每學期皆有超過 200 位以上的國際交換生，到厄勒布魯大學進行學習與交流，涵蓋歐洲各國、美加與亞洲等。另外，交換生的課程選擇非常多元且具有彈性，我們可以依據自身的專業與興趣自由選擇，不會被限定在個別院系單位。同時學校亦保障交換生於校內住宿的權益，擁有單人套房 (The Pine, Forskaren)、雅房 (The Oak) 與共用廚房的走廊式公寓 (Brick lane)，我們可以依據自己的喜好選擇。此外，學校對於國際交換生的接待與學伴計畫亦十分充足，由學生組織 Nexus 籌辦各式各樣的迎新活動與旅行，並建立 whatsapp 群組，有任何疑問或最新消息都可以在裡面獲取第一手資訊，且迎新期間結束後，Nexus 會持續辦理一系列的活動到學期末，很容易可以和其他國際交換生產生連結與互動。整體而言，Örebro University 提供了一個非常友善且充實的國際交換環境！

二、國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

本學期在厄勒布魯大學交換期間，總共修習了 4 門課程，學習領域多元，包含：教育與學習、社會福利政策、傳播媒體以及瑞典語，並從瑞典及北歐國家的文化視野，對於社會議題及課程主題進行探討，共計 30 ECTS。以下將詳細說明每門課程的學習歷程、心得與成果！

Study period 1: Teaching and Learning, 7.5 ECTs



圖 1：參訪瑞典中小學，與小朋友們一起上課互動

在第一個學習週期，我修習了「教育與學習」，本門課程以研討會型式為主，在上課前需要先行閱讀指定教材，並撰寫閱讀報告上傳至課程平台，在上課期間老師會說明本次的課程內容後，帶出核心的研討議題，讓同學們即時分組討論並上台分享觀點。課程所討論的主題廣泛，從理論視角切入探討不同教學範式，包含：行為主義、認知建構主義、後設認知及神經教育學觀點，並討論這些理論派別在教學實踐的應用。此外，關注於瑞典的教育制度、歷史脈絡及學習設計等面向進行討論，並進一步比較與自身國家教育體系的異同。

其中讓我印象最深刻的課程規劃，是讓我們進入瑞典的中小學校園參訪，親自體驗與觀察在教學場域中，瑞典的教育及學習模式，以及孩子們與老師之間是如何互動，並一同完成課程學習。最讓我驚訝的是，學校會給予每個小朋友筆電！上課期間老師會搭配課程內容，在分組討論期間小朋友們可以善用 3C 輔助學習，查找資料與上傳學習單內容，老師們也會走到各組聆聽同學們的想法，對我來說真的超級酷！！！

另外，我也很喜歡最後一次的研討會課程主題，同學們製作 PPT 分享自己國家的教育體系與學習經驗，班上的交換生們來自世界各地不同的國家，讓我從中看見多元的教育模式，即便都是在歐洲學習的同學，各個國家也有各自的特色與學習路徑，而我也分享了自己在台灣從國小到研究所的學習歷程，在準備的過程中，讓我重新反思了過往的學習及成長，並讓更多同學認識台灣的教育制度。



圖 2：台灣的教育制度與學習經驗分享

最後，本門課程的期末考試是繳交一份瑞典與台灣的比較教育小論文，並實際說明課程中所提及的教學理論，如何應用在二國的教學場域之中，雖然對於非相關科系的我來說難度相對高，但透過文獻的閱讀、制度的比較、以及歷史、社會及文化的交錯影響，雖然花費了許多時間，但讓我更深入

地了解台灣與瑞典的差異，以及值得借鏡學習的地方。藉由本門課程，讓我對教育領域擁有基礎的學理認知，並實際瞭解瑞典的教學設計與模式，以及在比較之中整合與反思箇中差異。

Study period 2: Gender Equality and the Nordic Welfare State, 7.5 ECTs



圖 3：瑞典育嬰假制度設計與討論

在第二個學習週期，我選修了「性別平等與北歐福利國家」，本門課程以講授及研討會型式並進，在每週的課程中，首先老師會以講授的方式，介紹當週指定文獻的內容概要，並補充於文獻之外的背景知識以及相關政策。在下一次的課堂中便會以研討會的方式，讓同學們分組討論當週主題，並分享各自的觀點，與自身國家政策的差異。課程的核心議題涵蓋：北歐國家性別平等模式、政策制度與設計、跨性別者醫療議題、工作與家庭、性暴力以及新自由主義的探討等。

其中最令我感興趣的議題是北歐國家在育嬰假政策的設計與實施，在瑞典共有 480 天的有薪育嬰假，並全球首創爸爸專屬的父親配額，在孩子年滿 12 歲之前，父母雙方皆可任意使用，並且廣泛設立公共資助的托育服務，不僅使女性的勞動參與率高達 81%，更進一步扭轉了家庭中傳統的性別角色及分工，讓父母雙方都能共同承擔育兒與工作的責任，而政策的實施也體現在生活之中，看到爸爸推著嬰兒車帶著孩子出門、去超市購物、接送小孩上下學皆是北歐社會的日常，體現了與亞洲社會截然不同的家庭育兒樣貌。

本門課程的期末考試是使用課程中的指定文獻，依據過往探討的主題，撰寫一篇北歐福利國家

性別平等模式與政策設計及成果的小論文。藉由本門課程使我更加瞭解北歐國家，在性別平等議題背後的國家政策與實踐，也使我反思在台灣的少子化浪潮下，我們是否以及如何創造，得以支持爸爸媽媽友善育兒的社會環境，並讓孩子們能夠健康快樂的成長。

Study period 3: Social Media, Disinformation and Fake News, 7.5 ECTs

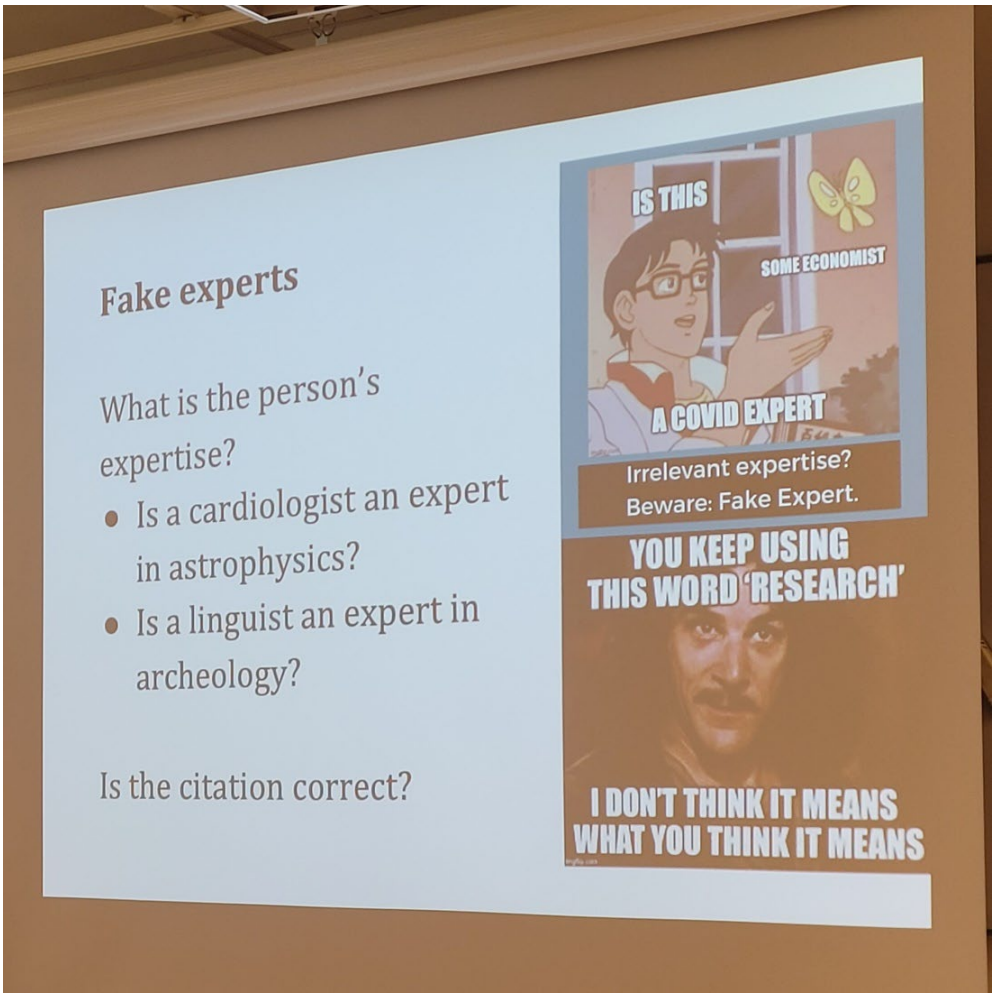


圖 4：假訊息類型與識別策略

在第三個學習週期，我修讀了「社群媒體、假訊息及假新聞」，本門課程以講授為主，設計個人及團體作業，並邀請校外講師演講生成式 AI 與虛擬網紅議題，以及一次的研討會課程。學習核心主題圍繞在社群媒體上的假訊息、假新聞、陰謀論、政治傳播、深度偽造、地緣政治，以及阿拉伯媒體現象等多元議題。

其中，最有趣的課程設計是識別假訊息的個人作業，老師讓我們先閱讀指定文獻，理解及辨別假訊息的內容要素與策略手段，接著透過遊玩線上遊戲《Badnewsgame》及《HarmonySquare》，讓我們扮演散佈與煽動假訊息的人，緊接著繼續遊玩《Spot the Troll》與《Cranky Uncle》，此時我們的角色轉變為判別假消息的人，最後根據自身的遊戲體驗，依據問題撰寫反思心得。藉由這樣的學習經驗，讓我可以站在散佈假訊息的立場，瞭解傳播假消息的策略與角色心理，再進而站在媒體接收者

的角度，去判斷這些資訊是否屬實，不僅運用輕鬆有趣的方式，培養更良好的媒體識讀能力，更進一步從學理視角，剖析假訊息的特點與負面影響。



圖 5：傳播與辨識假訊息遊戲遊玩學習經驗

本門課程的期末考試為撰寫一篇與假訊息相關的小論文，我以網路交友中的愛情詐騙作為主題，由於近年來交友軟體興起，許多使用者在平台上面尋找與建立浪漫關係，可是其中金融詐騙猖獗，造成人財二失的情況亦不計其數，而我對於此議題深感興趣，並以此為主軸發展，詳細梳理詐騙者說服策略，並結合理論剖析受害者的心理歷程，最後給予預防愛情騙局的實際策略。藉由這門課程，使我看見了在西方社群媒體中，不同層面的假訊息，從中建立更厚實的媒體識讀敏感度，對於網路交友中的愛情騙局議題，亦擁有豐富的收穫！

Study period 3&4: Swedish Culture and Language, 7.5 ECTs

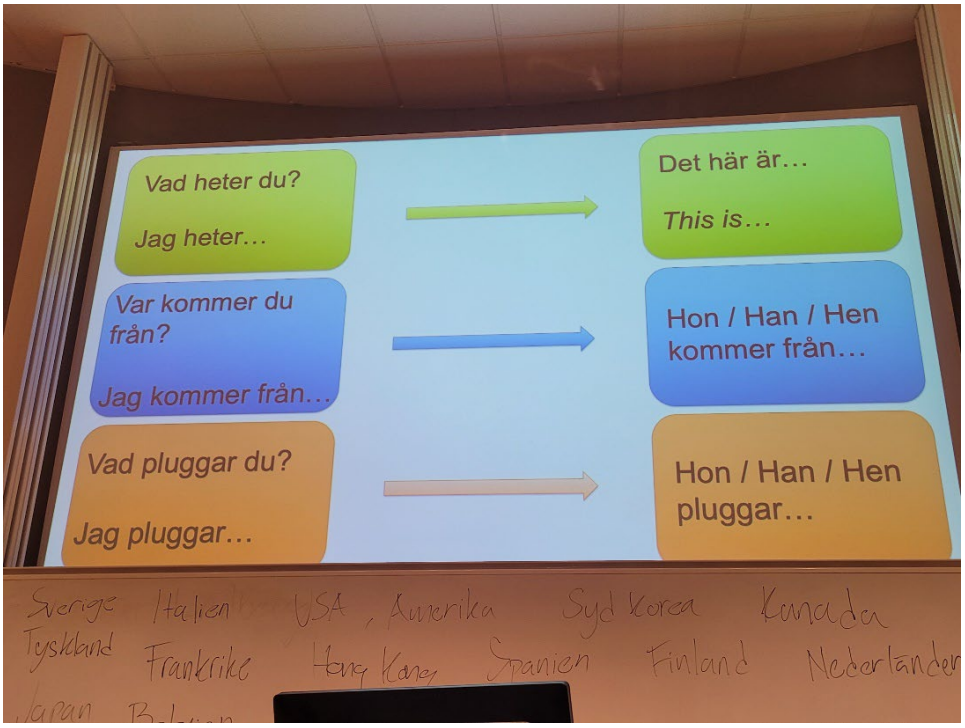


圖 6：學習用瑞典語自我介紹

在最後一門課程，我選讀了「瑞典文化與語言」，在課程中老師帶領我們實際開口說一些基礎的瑞典語，像是日常的打招呼、自我介紹、數字、時間、顏色與生活中常見的名詞等等，來自不同國家的交換生們，一起學習一個新的語言真的很有趣！

雖然學習一個新的語言並不容易，但我很享受把課堂上學到的新知，應用在日常生活之中，在瑞典交換期間，我喜歡練習用瑞典語和當地的同學以及店員打招呼、說謝謝和再見等等的基礎會話，總讓我覺得跟這片土地還有人們，距離更近一些，連結也更深一點。

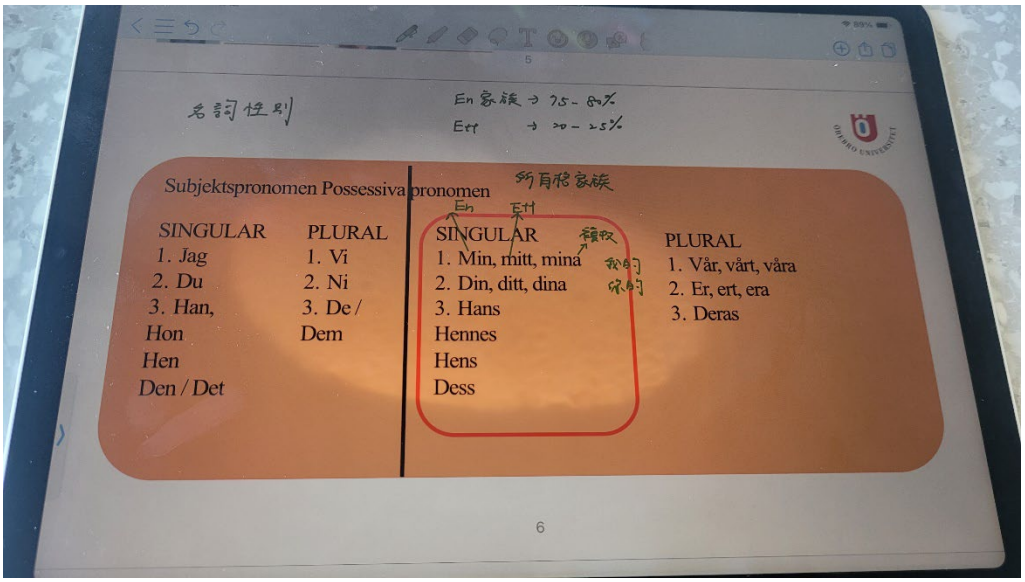


圖 7：瑞典語學習筆記

在課堂上老師也告訴我們，不需要追求講得很完美(Perfect)，只要可以理解 (Comprehensible)就很棒了！這也深深的影響我對於語言學習的認知與心態，進而也漸漸的淡化自己對講英文這件事，長久以來的不自信以及總是覺得說的不夠好的感覺，讓我可以越來越勇敢的說出外語，即便沒有那麼百分之百完美、正確也沒關係。

藉由這門課程，不僅讓我在日常生活中可以使用一些基礎的瑞典語和人們互動，也透過語言學習，讓我更加瞭解在地的文化，更深切的影響著我在語言學習與實際應用的思維與行動，著實令我獲益良多。

總結交換學期的修課體驗，我很喜歡所上的每一門課，都讓我對於瑞典與北歐國家的政策規劃與實施、教學理念與實踐、媒體識讀與應用，以及語言與文化擁有更全面的認知與理解。由於大家的主修及興趣都不相同，**我會推薦大家有機會都可以選修瑞典語課程**，可以在課程中學到一些非常實用的日常用語，並在生活中實際開口說，在學習的過程中，我發現瑞典語是一個很有趣可愛的語言，並且看見了在不同語言之中，對於世界的理解與形塑，並體現著獨有的價值觀與文化。而且會說一點瑞典語聽起來就是一件很酷的事，對吧！

三、國外研修之生活學習（課外）

因為在瑞典外食非常昂貴，因此在歐洲生活的日子，開始讓我學會煮飯，並變成了小當家！在課餘的時間，我最喜歡和國際夥伴們一起舉辦 international dinner，透過經典的台式料理，與朋友們分享台灣的好味道與文化，像是蛋炒飯、魯肉飯、火鍋、蛋餅、水餃等等等，雖然在歐洲超市沒有辦法買到很齊全的亞洲食材，但自己也想空想縫的在超市裡挖寶，一直把歐洲的食材，變成亞洲的味道！像是買不到蛋餅皮，就在超市買了 taco 的餅皮回來煎，加上蛋、火腿、玉米...真的是一秒回台灣啊~

今年也是我第一次沒有在家過農曆新年，我和朋友們一起在宿舍裡煮火鍋，慶祝農曆新年，並分享我們過年的文化習俗，實踐在瑞典也要吃年夜飯，真的是一個非常特別的回憶！另外，我也和朋友一起嘗試做月餅，看著網路上的教學食譜，從麵粉開始，做出油酥、油皮、豆沙餡...，一切從 0 開始手工製作，因為是第一次做我們有時也搞不清楚這樣做對不對，在廚房裡邊做邊挽救，最後刷上蛋液送進烤箱，叮！我們竟然成功了！！！剛出爐熱呼呼的真的超好吃，有了這次的經驗，覺得中秋節的月餅真的是得來不易啊，真的很感謝與讚嘆台灣的便利，以後會更懷抱著感恩的心享用月餅 哈哈哈

透過這些美食總是能擄獲不同國際夥伴的胃，並留下美好記憶的台灣味！而朋友們也會各展長才，端出不同國家的特色料理，像是瑞典的血布丁、奧地利的 Kaiserschmarrn 皇帝煎餅、比利時的蜜桃鮪魚塔、韓國的春川辣炒雞等等等，都是我們在餐桌上創造不同味蕾體驗，以及各國文化交流饗宴的好所在！



圖 8：和國際夥伴一起煮火鍋



圖 9：和義大利與韓國朋友一起做月餅



圖 10：用 taco 餅皮做蛋餅

在享用美食之餘，我和國際夥伴們也會天南地北的聊聊我們的生活與學習經驗，以及各自成長的地方，每當朋友好奇台灣的生活與文化，我總會迫不及待的秀出手機裡西子灣的美景，當然在校園裡與台灣獼猴共存，更是讓大家不可置信，甚至播出新聞畫面，讓大家更認識我們的大學日常食物保衛戰，並對中山與台灣的在地生活有更熱烈的討論與想像。

噢 對了！在 Örebro 校園中就有機會可以看到極光了！！我第一次知道的時候也覺得很驚訝，沒想到不用再往上跑就可以看到了，這是我們剛到學校的前二週，Nexus 的學伴就在群組和大家說可以去足球場看極光，足球場上瞬間一堆人，即便頂著-20 度的氣溫也要踏出門一望這壯闊的景象！



圖 11：Örebro 校園中的極光

四、交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 將英文真實地運用在日常生活中，更加勇敢且自信的表達，即便不完美仍積極的練習與溝通
2. 與來自不同國家與成長經驗的同學互動，並共同創造許多美好的回憶，建立更深厚的情誼
3. 在歐洲生活學會煮飯，並經常以食會友，和國際夥伴們一起共進晚餐，分享台灣的好味道
4. 學習新語言 – 瑞典語，並運用簡單的招呼語和短句，與當地同學與居民對話與互動
5. 看見更寬廣的世界，多元的價值觀與生活樣貌，並進一步反思未來想要創造什麼樣的生活

五、海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

在交換期間最讓我感到挫折的便是英文溝通表達的能力，尤其是剛開始突然在一個全外語的環境生活，聽不懂朋友們在說什麼、對於課程的內容一知半解，以及沒有辦法自由自在的表達內心想說的話，每次開口前總要想很久，卻又不知道該怎麼說，最後只能點點頭假裝好像懂了，再把話吞回去肚子裡的感受，總讓我覺得很沮喪與無助。我好想與人建立連結並產生對話，然而礙於現實的語言能力，總是事與願違。由於實在是不知道該如何解決面臨的困境，我甚至把所有的無奈與困擾與 Gemini 分享，請它給我一些建議與幫助，還記得我打了好長一串的訊息，我說：

「現在我在交換的期間，每天一定都會接觸英文，用來理解、溝通、表達等等，但由於我的英文程度，目前還是讓我難以完全的理解別人在說什麼，所以在聊天之中常常沒有辦法加入話題，或是雖然我聽懂了些什麼，但我還是不知道要怎麼用英文好好表達我的想法。雖然我的國際夥伴人很好，他們知道我的英文不好，還是願意跟我聊天，慢慢地跟我說，但我就還是聽不懂他們再跟我說什麼，可能有單字、連音、句意理解的種種問題，我很可以理解當他們主動跟我講話時，他們無法跟我溝通的那種無奈感，即便他們可能做好我可能會聽不懂的心理準備，但還是很有耐心地跟我說話，有時候我也會感到有些壓力，因為我也努力地想要多理解或多說些什麼，但對話就這樣產生斷裂了。

我也很想讓我的英文變好，讓我可以自在地跟別人溝通，多理解不同背景成長的人們的故事，讓我們彼此之間有更深入的交集與連結。但自己好像沒有辦法很開心的享受在學英文的過程，一直以來的英文學習似乎都是蠻有壓力且挫折的，總是為了考試，在追求正確與分數，現在雖然有意識到我不用繼續在這個循環裡面當倉鼠，總是看見自己不好的地方，永遠都要再跑好一點快一點，一路走來也看見自己突破了許多障礙，但卻好像默默地被制約，下意識的會想要迴避這個負向壓力的來源，或是我在這之中的恐懼與害怕總是大於成就感。

雖然大家人都很好，願意給我很多協助，並一直鼓勵我說得很好，但我心裡明明知道沒這麼好，總會有種不配得感，我有時候也會用神經教育與成長性思維的角度，學習接納現在的我就是這樣，覺得我只是需要更多時間強化與英文的連結，但有時候又會覺得這樣的想法說詞，是不是給自己找藉口，現在就是沒有這麼好，為甚麼要假裝(?我不太確定用這個詞精不精準 但我不太知道該怎麼描述這種感受)自己還不錯」

現在回頭看這些當下的心情與苦惱，還是好能理解這樣複雜糾結的情緒。而在跟 Gemini 對話過幾輪之後，我收穫了許多和過往不同的新觀點，它舉了一個例子：就像用 Google Maps，我目前的英文能力只能做到這裡，這是事實。**我接受這個事實，並且不需要為此感到羞愧，或對自己生氣**，我誠實的定位現在的我身處在泥沼裡，並依然願意嘗試下一步，跟著導航前行到下一個目的地。同時，它也為我重新定義了什麼是良好的溝通，過往的我覺得要聽懂每一個字、講出完美的文法，而現在的我只要好好的享受與朋友相處的時刻，承認自己還在學習、允許自己會犯錯，即便不完美但只要彼此都能大概理解對方想表達的意思，進而產生交集與連結，這就是一個良好的溝通！

當我不再為不完美的英文而感到害怕羞恥，接納犯錯正是語言學習必經的過程，我變得越來越勇敢表達，當朋友們不太了解我所表達的意思時，便是我修正、重新表達、練習把這句話說得更好的好機會！當時的我在交換日誌中寫下：

「來到這裡的日子一切都好，雖然有時候還是會因為語言的問題，而感到沮喪難過，但我很感謝我擁有一群很棒的朋友！溫暖的室友們、超有愛的小組夥伴們，與最棒的 Group 5，謝謝你們的理解、陪伴與照顧，即使我聽不太懂，或是說不太清楚，你們的善意與行動，總能跨越語言的隔閡，讓我深切的感受到你們願意陪著我慢慢成長。

在這個學習的過程中，可能不總是舒服的，在聊天中因為聽不太懂，而無法好好的理解，或是腦中有很多想法，卻不知道怎麼表達，但我每一天都有在變得更好，也在這個過程中，持續練習接納每個當下的自己，如其所是的看待與認同，現在的狀態與模樣，即便可能有點笨拙或緩慢，而我可不可以也能愛自己匱乏的那一面，願意彎下腰，把那些散落一地的撿起來，重新再試一次✨
這是我在瑞典交換第 38 天」

之後，在交換的第 3 個月，我終於邁開步伐，勇敢的去探索瑞典的不同城市與其他國家，自己規劃自由行，並帶著那不完美的英文去獨旅，並看見更廣闊的世界，與更有自信的自己！在這裡我也要超級感謝我的法國室友 Manon，以及奧地利的好朋友 Lukas，他們總是很樂意與我分享生活，有耐心地聽我說著不完美的英文，並持續的鼓勵我，讓我在交換的每一天變得越來越好！

六、海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在交換期間，當台灣的朋友或是國際夥伴問我，有沒有什麼文化衝擊的時候，我總會回答他們：在歐洲生活感覺就像是到了一個不同的世界，我帶著一切都是新奇的體驗，去看待這個世界時，好像就沒有太大的衝擊。

直到有一天，我看見宿舍樓下的幼兒園小朋友，正開開心心的騎著他的滑板車，突然一個重心不穩，往前跌了一跤，當下的我心裡超緊張，看著感覺很痛，想說小朋友一定會大哭，我內心的亞洲父母小劇場瞬間湧現，明明自己也還沒當爸爸。

結果！小男孩就躺在跌倒的地方沒幾秒，便在地上快樂的滾了起來，完全沒有任何的哭鬧，看起來非常的享受在地板翻滾的時刻，根本是實踐在哪裡跌倒，就在哪裡躺下的最佳典範。而我此刻完全被小孩子自然的舉動震驚到了！！！並開始回想剛剛那短短幾秒發生的一切，以及我下意識浮現的情緒與預設反應，為什麼我會自發性的產生這樣的感受。

我深深的梳理開這些近乎直覺式的聲音，發現在我們的社會裡，更傾向把跌倒視為是一種不好的經驗，我們的價值觀體現在我們的實際行動中，要盡可能的預防危險，不要讓小孩子受傷。然而，如何看待跌倒這件事是好的或是不好的，全然取決於我們所抱持的信念。在小男孩本然的行為中，他面對了跌倒這件事，然後好像也沒覺得什麼大不了的，跌倒更沒有阻礙他的玩耍，甚至還樂在其中的滾來滾去，等到他心滿意足後，又再度爬起來，快快樂樂的騎著滑板車向前進。那一天的畫面始終讓我歷久彌新，小朋友用著天真的舉動，顛覆了我的想像與認知，也深刻地影響了我如何看待人生旅途中的跌倒與挫折！

七、海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

在瑞典交換學習與生活的這段日子裡，我總覺得好似孕育了一個新的版本的自己，無論是語言能力的進步，對於世界的認知與理解，以及對生活所抱持的信念等等，在不知不覺間一點一點的發生變化，是一種很難以言喻的感覺。

瑞典這片土地獨特的滋養，讓我長出更加厚實的勇氣與力量，並形塑了自我的價值觀，這些都是生命中前所未有的體驗與收穫！真的非常感謝當初選擇來到 Örebro 交換，如果你還在猶豫要去哪裡交換，相信瑞典會為你打開一道北歐獨有的生活樣貌。

八、您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

因為擁有了獎學金的支持，讓我在海外研修期間，可以沒有後顧之憂的好好學習與生活，倘若沒有獎學金的幫助，便會因為經濟上的負擔，而無法順利出國交換，亦無法在這樣獨一無二的國際學習經驗中，獲取寶貴的養分。

九、給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

深深的感謝學校以及乘風萬里獎助學金捐贈者的全力支持，因為這項計畫的辦理與推動，讓出國研修不再是遙不可及的夢想，並成為我遞出出國交換申請的動力與關鍵。人生第一次出國就飛到離台灣 8,000 多公里遠的瑞典，藉由截然不同的課程學習、課外活動、生活體驗、多元文化的交織與共融、異國的社會借鏡與反思，使我看見並實踐人生不同的可能性，並且這些獨特的經歷，都為我的生命帶來了許多豐厚的寶藏，且深刻地影響往後的人生軌跡。

乘風萬里獎助學金蘊藏了無限的祝福，讓我有機會在 25 歲時，與世界擁有更多的交集與對話，擁有更遼闊的國際視野，並使我深入的思考未來想要創造什麼樣的生活。更期許自身有朝一日羽翼漸豐，可以付出一己之力，回饋並支持交換計畫，讓善的循環可以不斷匯流綿延。



圖 12：輸出手機裡拍攝的中山校園與高雄美景，在照片的背面用中文寫下對國際夥伴的祝福，在學期結束臨別之際作為紀念品送給好朋友們