A. 學校簡介

瑞典皇家理工學院（英文：KTH Royal Institute of Technology，瑞典文：Kungliga tekniska högskolan，簡稱：KTH）是位於瑞典首都斯德哥爾摩的歐洲頂尖學府，世界級頂尖理工大學，百強名校之一。KTH 成立於 1827 年，該校為瑞典國內規模最大、國際化程度最高的理工院校，此外，

KTH 瑞典皇家理工學院設有 5 個學院，分別為建築與建築環境、電氣工程與計算機科學、工程科學、化學工程，生物科學技術及健康科學、工業工程與管理，且有 60 個學系，而在學士班修課 3 年，授課語言都是瑞典語，而碩士班修課 2 年，全英語授課，因此交換生到了 KTH 都需要選修碩士班的課程。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

Intercultural Competence：這是一堂線上課，在一個 period (瑞典的學制是一個學期 20 周中會細分成兩個 period)當中，只需要線上參與三次的 Seminar ，上課時間是由老師自行決定，而 Seminar 是在禮拜一晚上 5 點到 7 點，Seminar 則是要發表對於跨文化能力、多元發展的看法，就算沒有出席，老師也會開放補交作業。除此之外，每一個禮拜都會有報告要繳交，可以使用 AI 來完成作業。

另外一個 period 有另一堂課叫做 Global competence 一樣的老師，一樣的模式。都是相當推薦的課程，很多碩士生也有修這一堂課。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了在校修課外，我在課餘時光也安排到各國旅行，在交換的 5 個月內走訪了包含瑞典在內的 23 國， 去了自己在台灣還沒有去歐洲交換前就很想去的巴爾幹半島，自己訂車票、門票、青年旅館，去過了高中地理課本中很有名的斯洛維尼亞鐘乳石洞、克羅埃西亞的十六湖國家公園。最近幾年很有名的蒙特內哥羅以及阿爾巴尼亞。當我從申根國的克羅埃西亞到非申根區的波士尼亞與赫賽哥維納，要經過兩個海關口，也是我第一次靠陸路跨國的方式，也獲得了從台灣出國後的第一個海關章。除此之外也在交換過程中去了從台灣跟團很貴的多洛米蒂(Dolomites)、冰島、瑞士、挪威，當中靠著許多人租車一起自駕、晚餐都自己煮，帶著便當盒大家一起吃午餐，省下了不少錢。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 拓展自己的國際視野
2. 讓自己學會獨立，冷靜下來解決事情的能力
3. 歐洲交換會逞罰不好好安排行程的人，想當 P 人可能交通/景點門票會很貴或完全沒有

4. 廚藝上的進步
5. 擴大自己的交友圈，也提升聊天的廣度以及深度
6. 讓自己更敢開口說英文，雖然還是會遇到雞同鴨講的時候

E. 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?

從 KTH 校方官網得知交換校並不會保證給每一位交換生宿舍，再加上 114 學年度第一學期的兩位中山大學交換生都說他們都沒有分配到宿舍後，我就跟同期要去 KTH 交換的同學一起著手尋找校外租房。SSSB 較適合碩士生,是利用註冊天數轉換成的點數來排序的,加入學生會之前有累積上限,且大多要 200 點以上才可能排到。因為太複雜了，所以我們先找了 Airbnb ，有一間在學校附近約半個小時的車程，兩房一廳一衛，一個人一個月從最初的 30000 台幣打折後變成 18000 台幣，我們兩位覺得價錢還算合理，再加上房東很積極地提醒說要趕快付訂金，後面有很多人排隊等這一間房，所以我們就先付了一個月的訂金，在 12/15 之前可以免費取消預定。後來推薦甄試結束後，我和我家人學期怎麼煮飯，想說看一下房源有提供哪一些廚具，結果網站一點開，房東把網站下架了，找了客服跟重新連絡房東，等了 5 天終於等到他的回覆，他說他網路不好，沒有收到訊息，再加上我們傳送的訊息在 Airbnb 訊息串的底下，所以她沒有看到。如果抵達當天要跟他拿鑰匙或者房屋的密碼，他可能又會神隱 5 天，在冰天雪地的瑞典冬天我們兩位台灣來的交換學生可能要在外面罰站 5 天，最後因為覺得詐騙機率過高，在 12/14 趕緊免費取消預定。這一間校外住宿為 AD Long Stay Apartments ，我們是在 Booking 上找到的。我和我室友平分，分下來一個人的價錢約一個月 2 萬台幣，跟學校宿舍價錢差不多。一間臥室、廚房很大、鍋子很多、冰箱很大。空間很大約有 55 平方公尺，可以找許多朋友一起來聚餐。但是到學校需要先坐巴士轉搭通勤火車再轉搭地鐵，快的話約 40 分鐘可以到達，通勤時間約要 1 個小時。比較適合時間彈性比較不會想要一直想要坐飛機出去玩的同學。如果想要一直去機場坐飛機的話，住學校宿舍會比較好，因為距離比較近。這一件事情讓我學習到凡事都要冷靜下來處理事情，並且在國外不要太相信任何人。隨時都要保持警惕。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我選擇的 Analytical Separation 這一堂課會需要五個人一組花 30 小時去教授的實驗室裡面做一個 project ，在教授的實驗室裡面有一位中國籍的碩士生助教，在他與我閒聊的時候，他說瑞典的碩士生是念 2 年的，入學後的前 1.5 年是全心全意在念書，而畢業前的半年則是進實驗室開始做實驗。除此之外，實驗室最晚只會開到晚上 19 點，不允許晚上做實驗，假日也不能做實驗。我心想難過這是幸福的國家，在台灣學生需要接助教、記實驗室的帳、晚上或假日留下來做實驗。

考試的時候也很有趣，是要先跟教授約時間進行 1 對 1 對談，教授會給一個情境題，該用甚麼方法去做分離，用甚麼儀器與偵測器，最後再問一些原理的問題，總時長約半小時。回答不出來時，教授會給予提示。最終我過了這一堂課。

G. 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?

來到歐洲後，我最大的成長，是學會在不確定中做出自己的決定。

出發前，我從未嘗試過獨自旅行。對於治安問題、高山症，以及自己對高度的恐懼，都讓我對這趟旅程充滿擔憂，也對自己的能力缺乏信心。然而，真正踏上旅途後，我才發現許多恐懼其實來自於想像。適度的擔心代表我們重視事情，但過度的擔心卻只會束縛自己的行動。

獨旅給了我許多與自己相處和對話的機會。我開始學習在資訊不完整、結果未知的情況下做出判斷，並為自己的選擇承擔責任。過去的我習慣依賴他人的建議，無論是老師、父母或同儕，總認為他們擁有更多經驗，按照他們的建議行動，失敗的機率似乎比較低。即使遇到問題，也會傾向再尋求更多人的意見，希望從中找到最安全的答案。

然而，在這次交換與獨旅的過程中，我逐漸意識到，人生並沒有一條全對的道路。別人的經驗可以作為參考，但無法替代自己的選擇。未來的道路需要自己去開創，而不是永遠走在別人鋪好的康莊大道上。學會蒐集資訊、做好規劃、設定目標，並持續推動自己向前，成為我在這段交換生活中最重要的收穫。

我也明白了一件事：不要總期待有人會成為自己的救世主。真正能改變自己人生的人，始終是自己。當面對挑戰與未知時，自己才是最重要、也最可靠的那一道防線。

H. 感想與建議

感想

這一段充實的交換過程讓我可以去到許多的國家，看到許多壯闊的風景，好比義大利的多洛米蒂、冰島的一號公路、瑞士、斯洛維尼亞的石灰岩洞穴、卡帕多奇亞，探索大自然美景的鑰匙一旦不小心地被打開了，那就會增加自己想去探索其他國家的意願，期望自己幾年過後還會有想所探索冷門國家的動力。

我是到了交換後期才發現持有台灣護照如果想要去高加索三國，亞美尼亞是可以用電子簽的，其他兩個國家(喬治亞/亞塞拜然)的入境簡直難如登天，有點後悔自己沒有早一點發現這一件事，不然從台灣去的價錢就會很高了。

這一段交換的過程也讓我學會了聆聽別人的想法，不要逃避問題，如果不好好面對問題，問題只會越積越多，就像滾雪球一樣。

建議

1. Kungliga Kartan 這一個 APP 可以提供教室在哪裡的指引。
2. Mecenant 是數位學生證，要等到教務處確定學生在這學期有 22.5 學分後才有辦法註冊，有了學生證才可買學生票。
3. 很重要 如果要從 ARN 機場去到學校，請先坐巴士 581 跟 583 到 Marsta ，搭乘粉紅線通勤鐵路到中央車站 T-centralen，再轉搭紅線到 tekniska högskolan ，如果在機場直接坐粉紅線會被收 550 台幣的機場稅。
4. 如果沒有要去很冷門的國家可以不用帶歐元，瑞典都可以刷卡
5. 土耳其航空的學生機票算比較便宜的
6. 如果要坐飛機/走陸路到飛申根區，請一定要攜帶居留證。(去德國也要)
7. https://www.willstudy.tw/se-student-visa-residence-permit-2024/ 這篇寫得很好
8. 如果沒有被分配到宿舍 AD LONG STAY APARTMENT 真的很讚 房租跟宿舍差不多
9. 學校 Email 要等到開學日才會知道
10. 學生簽證會在該學期課程結束後 2 個禮拜截止，依照移民署的規定，會自動轉成 90 天免簽證，但合法與否都還是由機場移民官決定

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

One of the greatest lessons I learned during my time in Europe was how to make my own decisions in the face of uncertainty.

Before coming to Europe, I had never traveled alone. Concerns about safety, altitude sickness, and my fear of heights made me anxious about the journey and uncertain about my own abilities. However, once I actually started traveling, I realized that many of my fears existed only in my imagination. It is natural to worry about things that matter to us, but excessive worry can prevent us from taking action and experiencing new opportunities.

Traveling alone gave me valuable time to reflect and have conversations with myself. I learned how to make decisions when information was incomplete and outcomes were uncertain, and more importantly, how to take responsibility for those decisions. In the past, I often relied heavily on the advice of teachers, parents, and friends. I believed that following the guidance of more experienced people would reduce the chance of failure. Whenever I encountered difficulties, my instinct was usually to seek even more opinions in the hope of finding the safest answer.

However, through both my exchange experience and solo travels, I gradually realized that there is no single “correct” path in life. The experiences of others can serve as valuable

references, but they can never replace our own choices. The future is something we must create for ourselves rather than simply following a road paved by others. Learning how to gather information, make plans, set goals, and continuously motivate myself became one of the most important lessons I gained from this exchange experience.

I also came to understand another important truth: we should not always expect someone else to be our savior. The person who has the greatest power to change our lives is ourselves. When facing challenges and uncertainty, we are ultimately our own strongest and most reliable line of defense.

This exchange journey also allowed me to visit many countries and witness some of the most breathtaking landscapes in the world, including the Dolomites in Italy, Iceland' s Ring Road, the Swiss Alps, the limestone caves of Slovenia, and Cappadocia in Türkiye. Once the door to exploring the beauty of nature was opened, it sparked an even stronger desire within me to discover more places around the world. I hope that in the years to come, I will continue to maintain the curiosity and motivation to explore less-traveled destinations and experience different cultures.

In addition, this exchange experience taught me the importance of listening to the perspectives of others and facing problems directly instead of avoiding them. Problems do not disappear simply because we ignore them; instead, they tend to grow larger over time, much like a snowball rolling downhill. Learning to confront challenges, communicate openly, and seek solutions has become another valuable lesson that I will carry with me into the future.

| | |
|---|---|
|  |  |
| 挪威 羅浮敦群島 | 土耳其 卡帕多奇亞 |
|  |  |
| 瑞士 策馬特 | 義大利 多洛米蒂 |