

國立政治大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2025/02/17
2. 系級：傳碩三
3. 學號：111464050
4. 姓名：林捷如
5. 交換學校及系所（全名）：奧胡斯大學(Aarhus University) Media Studies
6. 交換學期：自 113 學年第一學期起至 113 學年第一學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少300字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

衣物準備：由於我是選擇秋冬進行交換，攜帶的衣物以長袖為主，且出發之前有先買好保暖又防風防水的外套，不過還是建議可以帶個幾件短袖，八月到九月中都有機會穿到。丹麥學期較早開始（八月底），我八月中就飛去丹麥，雖然還是夏天但不像台灣一樣炎熱，當時我主要穿短袖搭配薄外套。

簽證辦理：十二月中交換學校結果公布後，大概等到三月初會收到奧胡斯大學寄來的 E-mail，要在一個月內完成 application。完成之後，四月初又會收到一封 E-mail，通知可以開始辦理簽證事宜。完成繳費、填寫完資料及預約好時間後，就可以去位於信義區的 VFS global 辦理簽證。因為 VFS global 沒有每天都開放辦理丹麥簽證，印象中我那時候只有禮拜二和四可以預約，所以記得及早著手辦理。

丹麥簽證費用不便宜，我總共繳了三筆費用，一開始需要先線上付一筆簽證費 2490DKK，然後是給 Ministry of Foreign Affairs of Denmark 的 Residence/Work permit fee 1725DKK (embassy fee)。到 VFS global 現場後也要再繳一筆他們的服務費 447TWD。我是選擇自己去現場領取簽證，如果需要他們用快遞寄送的話，要再付 292TWD。這樣前前後後花了兩萬台幣左右。

學生證：六月初會收到信，通知可以申請學生證，可以申請到八月初，申請的時候會需要上傳大頭照，如果要拍新的大頭照也有足夠時間。學生證可以在 AU intro day 的時候領取，或是之後再去 International Center 領。另外，intro day 的報名資訊也會在同一封信裡面。

宿舍入住：七月初會收到關於入住資訊的信，入住前需要先去 International Center 拿租約跟鑰匙，可以拿的時間只有平日的早上十點到下午兩點，如果無法在那段時間抵達奧胡斯的話，可以找學伴幫忙代領，再看要怎麼跟他拿。我因為飛機時間的關係，傍晚才能抵達奧胡斯，所以我也是請學伴幫

我拿，然後她幫我放在火車站的寄物櫃，我再去領取。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

選課程序：收到簽證 E-mail 沒多久後，大概四月中就會收到通知選課的信。可以在選課前用 AU Course Catalogue 去篩選，像是 programme、period、year、ECTS、location 等，然後就會看到自己可以選擇的課程。奧胡斯大學規定交換生至少要修30ECTS，大部分可以選的課一門是10ECTS。雖然一學期只要選三門課，但為了確保我們都有選到課程，選課的時候需要先選60ECTS（大概六門課），然後選課期限大概到四月底，約為兩個禮拜。我還算幸運，前三門最想上的課都有選上，沒選上的話也是那六門課會上三門，但我也朋友是奧胡斯大學那邊又給他其他課程選擇。

上課情形：

（一）上課時間

一門10ECTS 的課上課時間是四小時，對我來說算是蠻長的。看課表的話，課程的開始時間都會顯示整點（8:00, 10:00），但課程實際開始的時間都是要再加15分鐘（8:15, 10:15），因為丹麥有 academic quarter。

（二）課堂情況

在我上的三門課中，教授和學生的關係都十分良好。課堂中或課堂結束後，去詢問教授問題，他們都很樂意回答，也很尊重學生的發言，寄信問問題回信的速度也蠻快的。課程安排的部分，一門四小時的課不會都是老師在講，通常會穿插一些小組討論或活動。舉例來說，我選了一門課名稱為 Screening the North: Film and TV-series in Scandinavia and Norden，老師就會在課程中隨機幫大家分組，請大家討論當天課程或電影的相關問題，然後三十分鐘或一小時後做好簡報上台報告。

（三）作業與報告

我的課程期末都是採用 Portfolio Exam 的方式，每堂課期中作業的方式不太一樣。但大致是期中要交三個報告，作業都是上傳到 Brightspace。繳交後有的老師會給評語，有的老師叫我們在課堂中跟同學交換看互相給建議，自己再根據這些評語去修改作業，然後期末把這三個報告統整在一起繳交到 WISEflow。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

社團：我因為個人規劃沒有參加社團，但身邊有朋友去參加排球社，就跟台灣社團一樣每週固定時間練習。

課餘活動：在正式開學前有 orientation week，奧胡斯大學會舉辦一系列的活動讓國際學生參與，像是 treasure hunting、bonfire、Friday bar 等，可以藉此機會認識來自世界各地的朋友。

我覺得這段時間還蠻重要的，因為很多人都是在這時候建立自己的朋友圈。開學之後，因為丹麥外食費用高，所以下課後的休閒娛樂很常是去朋友家一起煮飯、吃晚餐，或是去 city walk、逛超市等。（右圖為我們 AU 台灣學生一起吃中秋節晚餐）



四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

住宿：我的宿舍是透過 AU Housing 申請的，大概五月中會寄信通知申請結果，需要在48小時內回覆是否接受這個宿舍，如果放棄的話就要自己去找房，然後接受的時候需要先付 booking fee 600DKK 跟第一個月的租金。我被分配到的是單人套房，但要11個人共用廚房。我的宿舍離市中心不遠，走路15到17分鐘可以到 Aarhus H 和主要逛街區，到學校的話搭公車約20到30分鐘，我覺得算蠻方便的。另外，步行十分鐘內就有三間超市：Lidl、Netto

跟 REMA，超市的介紹會放在後面。

交通：

(一) 奧胡斯城市內交通

丹麥以腳踏車聞名世界，當地學生幾乎都以腳踏車代步，有些交換生也會租借腳踏車。因為考慮到秋冬風比較大且宿舍對面的公車站就有到學校的公車，我選擇不租腳踏車，直接搭公車上學。奧胡斯的公車費用也很昂貴，單程票要100多台幣。我是用 Midttrafik app 買17次票，約為2000台幣，開啟一張票可以使用十六個小時，這期間可以不限次數搭乘。(小提醒：Midttrafik app 要連到丹麥當地的網路才打得開，用台灣的電信國際漫遊是打不開的)除了公車之外，奧胡斯也有 Tram，有經過 Nobelparken 校區跟 Aarhus H，也很方便，但因為路線沒有經過我宿舍，所以我從來沒有搭過。

(二) 丹麥國內交通

丹麥城市間交通以火車為主，如果經常往返不同城市的話，可以下載丹麥國鐵的 DSB app。DSB 的票價是浮動的，如果有已經規劃好的行程，建議可以提早買票，可以買 orange ticket，票價會差蠻多的。另外，推薦可以下載 MitTog 這個 app，可以查詢火車月台停靠資訊，有時候會有兩列火車同時停在同個月台，我之前就曾經因此錯過火車。除了火車之外，也可以選擇 Flixbus，但有時候會有點延誤。機場交通方面，丹麥主要的國際機場為哥本哈根機場 (CPH)，通常從台灣飛的國際航線都是抵達這邊。機場設有火車站 CPH Lufthavn，所以可以直接搭 DSB 前往奧胡斯，車程約為三個小時。機場外走路 5到10分鐘也有 Flixbus 的車站，可以搭到在 Aarhus Street Food 旁的奧胡斯公車總站，車程約為四個小時。另外也有兩個離奧胡斯比較近的機場：比隆機場 (BLL) 跟奧胡斯機場 (AAR)，從奧胡斯都有公車可以到，車程約為一個半小時。比隆機場有時候會有飛英國倫敦 STN 的便宜機票，如果有要在課餘時間安排英國旅遊可以參考。

飲食：丹麥當地飲食我覺得比較無聊，且比較少熱食，不過 Danish pastry 真的很讚，像是 Spandauer、Romsnegl 跟 Kanelsnurre 等，是我回台灣後非常想念的味道。因為丹麥外食很貴的關係，原本在台灣很少下廚的我，到奧胡斯也是大煮特煮。以下介紹奧胡斯的超市：

(一) 高級超市：Føtex、Meny、Salling 百貨公司的超市

這幾個超市我比較常去的是 Føtex，因為離我比較近。Føtex 跟 Netto 是來自同一間公司，不過類型不同，Føtex 東西種類比較多，還有賣一些小家電，像是熱水壺，然後一樣的東西 Føtex 價格會比較高，真的是完全一模一樣。不過有時候會有一些特價商品，會比平價超市還便宜，所以我有時候會去挖寶，看看有沒有我剛好需要的東西在特價。

(二) 平價超市：Netto、REMA 1000、365Discount、Lidl

我最常去的超市是 Netto 跟 Lidl，而 Netto (如右圖) 是我最喜歡的超市。Netto 創立於丹麥哥本哈根，我去過的分店店面都很明亮整潔，有時候會有黃標特價商品，逛超市時可以多多注意。Lidl 是德國的超市品牌，在歐洲很多國家都有分店，以平價著稱，因為我宿舍對面就有一間所以我常常去逛。REMA 1000 來自挪威，東西也算平價，我宿舍這層樓的人大部分都喜歡去 REMA。我



有問過我鄰居為什麼喜歡這間超市，他說因為是來自斯堪地那維亞，然後覺得 REMA 的肉類品質比較好。365Discount 也是丹麥的品牌，我比較少去，因為離我比較遠，而且市區比較少間。

(三) 亞洲超市：Far East Trading、Go asia、KFT Food Trading

Far East Trading 是我最常去的亞超，他就在火車站附近而已，非常方便，裡面東西也蠻齊全的，蔬菜、調味料、日韓泡麵等都有。Go asia 也在火車站附近，店面比前一間小一點，賣的比較多是東南亞食物。KFT Food Trading 在奧胡斯的北邊，離我比較遠，所以我沒去

過，不過聽去過的朋友說蠻大間的，也算應有盡有。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

可以多參與 orientation week 的活動，像是 AU intro day，然後我們院 Faculty of Arts 也有辦 Arts intro day，這些都可以接觸到很多來自不同國家的人，也能進而交到一些朋友。與丹麥當地學生的互動方面，我宿舍住同一層樓的有11個人，其中有九個丹麥人、一個挪威人，這也是我主要會跟丹麥人交流的地方。不過實際跟他們相處之後，覺得丹麥人冷漠但很友善，也可能因為他們已經都很熟了，已經有一個圈子，或是比較習慣用丹麥文溝通，所以有一群人不會跟我有太多的交談，但有事情詢問他們，他們還是都很樂意回答跟幫忙。另外其中有四五個人比較會主動跟我聊天，之後我也都會主動開話題跟他們聊，在聊天的過程中也更了解當地的文化。而與其他國家學生的互動方面，除了前面提到給國際學生的活動之外，上課也能認識到一些人，因為有些課是專門開給交換學生的，所以比較容易能交到朋友。另外我覺得亞洲人還是比較容易跟亞洲人相處在一起，因為文化較相近的關係。當然還是會交到一些來自歐美國家的朋友，不過亞洲人的比例高一些。



六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

（台幣：丹麥克朗約為1：4.7）

簽證費：4215DKK+447TWD，約為 20257 台幣

住宿費：一個月 4004DKK，我的租約為期五個半月，總共約為 103503 台幣

生活費：一個月約為 15000 到 20000 台幣

機票：Emirates 來回機票，因為我來回分開買所以比較貴，約為 48000 台幣

旅遊費：因人而異，每趟旅行也不太一樣。從奧胡斯出國真的需要花不少錢在交通，到哥本哈根機場的來回火車票，再加上機票，我覺得從哥本哈根飛的機票，相較我在德國、西班牙交換的朋友他們的機票，不算便宜。

獎學金：無

一些在奧胡斯的照片：

Aarhus 又被稱為 City of Smiles，有很漂亮的港口、很讚的麵包店跟博物館，還有很友善的人，很感謝這次交換讓我有機會來到這裡。丹麥不是只有哥本哈根！不過我也超愛哥本哈根！



