

## 國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 [outbound@nccu.edu.tw](mailto:outbound@nccu.edu.tw) 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

### 基本資料

1. 填表日期：20240824 (YYYYMMDD)
2. 系級：法律五
3. 學號：109601053
4. 姓名：曹均寧
5. 交換學校及系所（全名）：瑞典林奈大學，社科院
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 2 學期止

我在 112 學年的時候去瑞典的林奈大學交換一學年。

林奈大學是位于瑞典南部的一所學校，因為該校沒有法律系，所以我是進入社科院底下，但因為沒有選課限制，所以也沒有影響，只是有些課會有先修學分要求，需要注意一下。

花費：

總花費大概台幣 80~90 萬，包含機票、宿舍、旅遊、購物等等全部加總。

簽證：

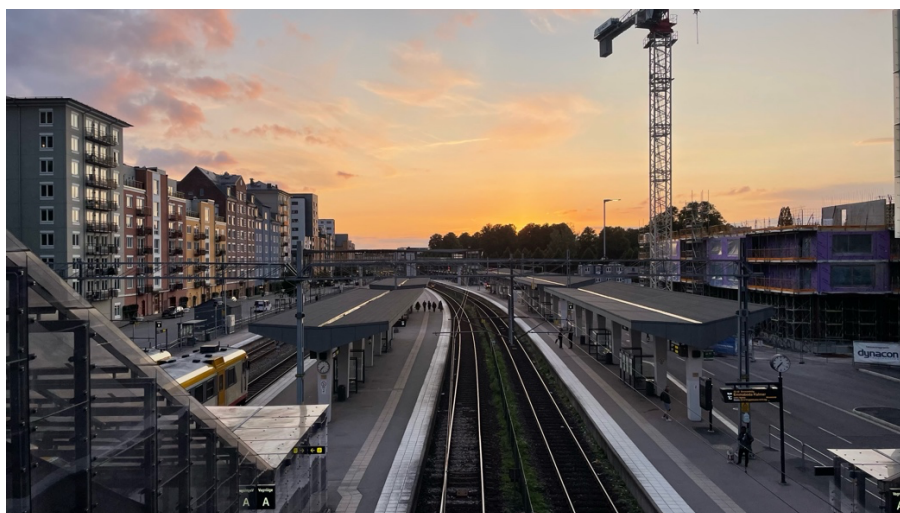
當初我在申請的時候需要去泰國 Visa check，辦理人員建議我到瑞典之後再印指紋跟拍照，不然到時候居留證寄到他們那邊我可能還要再跑一趟。確認完兩個禮拜後收到一封信寫說通過，會信請他們寄紙本的信就可以拿著信過海關了！

到瑞典的移民處預約印指紋跟拍照，通常一兩個禮拜就會收到居留證，超過時間非常有可能是寄丟了 (Postnord 超級爛)，請不要猶豫聯絡他們詢問狀況。

交通：

離林奈大學最近的機場是丹麥哥本哈根的國際機場，搭火車接近三小時，單趟約台幣 900 塊。學校也是建議降落到哥本哈根機場，後轉乘火車至學校，火車站就位於機場樓下，所以交通非常便利。於 pick-up day 會有穿學校衣服的同學在買票機附近引導買票，到 Växjö 後，也有提供從車站到學校的接送。

在 Växjö 主要的交通是搭公車，如果沒買腳踏車的話可以買月票，約台幣 1300 一個月。會從 11 月底開始下雪到 3 月，所以可以考慮買自行車到底划不划算。



Växjö 的火車站

住：

是由學校分配合作公司給我，我的是 M2 gruppen。

為套房，房租約為一萬初一個月，含水電網路，網速不快但看影片沒問題，如果要更快的網速需要跟他們訂閱，約 300 塊台幣一個月。房間內有網路孔，建議自己帶路由器跟網路線，瑞典買全新的最便宜的好像要台幣 1000 塊。

廚房共用，以前人留下的廚具，但如果會介意可以自己去超市買。

除了學校要求要自己找的歐洲人之外，學校好像是按照國籍分配宿舍，這邊宿舍的亞洲人有泰國人跟台灣人。另一間公司的交換生宿舍就有日本、韓國、香港、澳門、中國、美國等。

食：

外面的餐廳吃一餐都台幣 300 往上，而且千篇一律，所以主要還是自己煮，但我超級懶，所以都吃微波食品或簡單煮個麵、炒青菜，這樣一個月的伙食費大概台幣 7000 到 8000。

鎮上的亞超有維力炸醬麵但品項變動蠻大的，不保證一定有，或是可以搭火車到 Lund，那邊很多亞洲學生，亞超內容更豐富也更便宜。

超級推薦從台灣帶這種拉麵包過去，雖然那邊有一些日式料理店，但味道就…，而且還很貴。這是我覺得最好吃的口味，供參。



衣：

八月底過去那邊就有點開始小冷，但也不用帶很多冬天的衣服，那邊買衣服蠻方便，鎮上有一些二手店或搭公車去 Shopping mall 也有很多選擇。我冬天的外套是在那邊買的羽絨衣，再加上一件打底跟帽踢基本上可以安全地度過冬天，室內也都有暖氣，洋蔥式穿法是最好的選擇。推薦圍巾跟帽子，室外會冷到耳朵跟鼻子好像要碎掉，遮起來就會好很多。

短袖也可以帶一些，在房間裡面就可以穿。

娛樂：

那邊最大的娛樂就是在湖邊散步，天氣好的時候很漂亮，也可以去湖裡面游泳，還會有許多人坐在湖邊聊天等。

幾乎所有店晚上六點都關門，所以晚上基本上沒事情可以做，我也不去夜店，所以真的超級無聊。

學校：

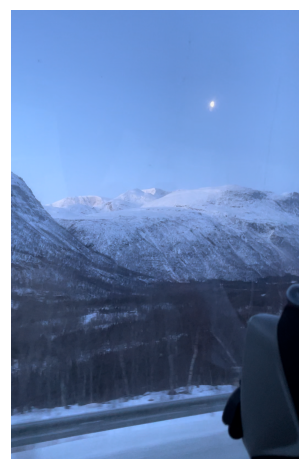
我覺得選到最值得的課是 Swedish Culture, Leisure and Sports，會有不同的老師負責不同的項目，有獨木舟、溜冰、瑞典傳統舞蹈等等，非常容易交到朋友，又可以嘗試那些酷東西。



也推薦選 Swedish for beginners，可以對瑞典語有基本的認識，課本很貴，可以在網路找找看有沒有二手的，上完課後再賣掉，學校就有書店可以幫忙賣書，但書店規定有改，賣完的錢沒辦法轉到交換生的銀行，一定要瑞典的，所以可以問問看有沒有瑞典朋友願意再把錢轉給你。

學生社團：

可以辦 ESN 的會員，他們會舉辦很多活動還有派對，辦卡還有一些優惠如瑞安航空的九折票、20 公斤行李，十張 Flixbus 的 9 折券等等。參加他們的旅行團也有優惠，可以去北極圈看極光，但拜託選有郵輪的那個，只有搭巴士的要搭 28 小時，屁股痛了三天，回程還要再搭一次...，推薦去北極海的行程，沿路就很漂亮，泡冷水沖進桑拿也是一個很特別的體驗，記得帶拖鞋，不然從桑拿房走到海裡的路上會痛到爆，在零下的水裡踩在石頭上也會痛到爆。



(下頁繼續)