

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_____

中文姓名： 侯舒晏	英文姓名(姓, 名): Hou, Shu-Yen
臺師大就讀科系所、年級： 資訊工程學系 四年級	臺師大學號： 40047011 S
修習國家： 瑞典	
修習校名： Uppsala University	
修習學院： Computer Science	
修習科系： Computer Science	
修習期間： 103 年 9 月 ~ 104 年 6 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
Basic Swedish	Anna Berglind	7.5	Period 1+2
Advanced Computer science studies in Sweden	Ivan Christoff Edith Ngai Anders Berglund	5	Period 1
Computer Education Research	Anders Berglund Virginia Grande Castro Arnold Pears	10	Period 1+2
Human-Computer Interaction	Iordanis Kavathatzopoulos Ida Bodin	5	Period 1
Wireless Communication and Networked Embedded Systems	Christian Rohner Per Gunningberg Venkatraman Iyer Lars-Åke Nordén Volkan Cambazoglu	10	Period 2+3
Internet of Things	Thiemo Voigt Kasun Hewage Ambuj Varshney	5	Period 3
User Interface Programming I	Lars Oestreicher Filip Malmberg	5	Period 3
Operating Systems	Mats Daniels Konstantinos Koukos	7.5	Period 3+4

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術方面：

歐洲教育跟台灣的教育有著很大的不同是大家都知道的，可是等我真正到了瑞典然後修習了他們的課程後，才真真切切震撼到國外教育的不同。

在瑞典每個禮拜的每堂課程時間都是不固定的，完全看老師的安排，所以很有機會兩堂課會撞堂。但是，對他們而言，選擇一堂你真正有興趣的課程去上，就可以了，所以教授完全不會點名。在他們觀念中，如果你能夠自學這堂課，或是今天這堂課的課程剛好自己已經很寥落指掌了，那可以選擇不來上課，讓這段時間有更好運用的地方。老師不會限制學生，學生擁有完全自主運用自己時間和想法的機會，而學生也要為自己的所有行為負責。在瑞典，沒有讀大學也是能夠找到薪水不錯的工作機會，所以有無大學文憑並不會對找工作有非常直接的影響，也是因為這樣，每一個大學生都是憑藉著對自己所學領域的熱愛，而去讀大學的。在 team work 的 project 當中，充分讓我體驗到每個學生對於每一門課都是真正想學，並且精益求精，希望自己做出來的東西比老師交代的還要更好，而並不是好像只是需要這個學分而已。

另外，在瑞典，同班有很多比當屆學生年紀大很多的同學比比皆是。有很多同學是已經出去工作一段時間了，發現自己的不足，於是有再回到校園中，更加精進自己。所以很多同學，都是已經有家庭有小孩，然後年紀比自己大很多的人。這

一種同學，每一次跟他們聊天，都能夠吸取他們的人生經驗，而他們也會給予我們的未來，很多的意見跟想法。瑞典的政府，對於教育有充分的支持，所以對於他們國家的學生，不論年紀，都是可以申請很多補助的，也因此讓有家庭的人，能夠沒有包袱地再重回校園。

瑞典的課程比台灣困難許多，但是很注重實作的部分。老師很注重自學的部分，很多知識老師認為是可以自學的，那麼課堂上便不會花時間去討論，但是都會開放時段讓學生去問老師問題。而課堂上老師討論更多關於實作運用的課程，也會花時間在學生相互討論上，並且在課堂上相互激盪。老師不會著重於正確答案，因為上網和翻書都能夠找得到，而是更重視學生們是怎麼想的！

生活方面：

食：因為外食很貴，而且吃不習慣，所以大部份的時間都是自己煮的。也很常跟外國朋友們一起煮晚餐，然後相互分享各國的食物。瑞典傳統的食物就是肉丸配馬鈴薯泥，就跟台灣 IKEA 賣的食物一樣。還有，瑞典有一個很有名的文化叫做“FIKA”，類似下午茶的概念，但是時間不一定是下午，而是隨時隨地你想要都行。在瑞典，他們很重視生活品質，也很懂得享受生活。所以當他們想要休息時，就是他們俗稱的“FIKA time”啦！通常是一杯咖啡，一塊蛋糕，和同伴們聊個

半小時，然後繼續回去工作啦！

衣：瑞典最有名的服飾品牌就是 H&M，以瑞典物價相當高的地方，這是唯一比較平價的服飾，也是瑞典人最常買的衣服品牌。設計簡單和色系單一，是瑞典服飾最大的特色。

住：我住在學生宿舍裡。在瑞典，學校跟宿舍是分開的，宿舍是屬於房屋公司在管理的。瑞典人很注重個人隱私，所以沒有跟別人共用房間的宿舍，全都是自己一間，並且有自己私人衛浴。12 個人為一個 corridor，一個 corridor 有一個共用的廚房，廚房有很多共用的東西可以使用，也有冰箱和冷凍櫃，相當方便。每三棟宿舍共用一個洗衣間，洗衣間的洗衣機跟烘衣機數量也很夠。在那裡沒有晒衣服的習慣，都是用烘衣機的，因為到了冬天，日照時間只有三四個小時，也都在下雪，所以幾乎都是用烘衣機的。

行：瑞典是個很環保的國家，大家主要的交通工具都是腳踏車，而我也都是騎腳踏車上學。大眾交通工具的價格很貴，一趟公車要台幣 90 元。不過瑞典人是很準時的，所以所有的大眾運輸工具都相當準時。

開銷概算：

在瑞典交換的 10 個月中，我總共去了 12 個國家當背包客。旅遊的開銷大約是 20 萬元台幣。房租是一個月 1 萬 6 千元台幣，所以 10 個月總共是 16 萬元台幣。

而我限制自己的生活費一個月是台幣一萬元以內，10 個月總共是 10 萬元台幣。

所以總共在瑞典 10 個月交換期間的總花費額，大約是 46 萬元台幣，50 萬元台幣以內。

四、照片（如有，請提供）



旅行業代收轉付收據

買受人：中華民國 104年 02月 02日 E05312245
 統一編號： E05312245
 地址： 縣市 鄉市鎮區 街路 段 巷 弄 號 樓 室

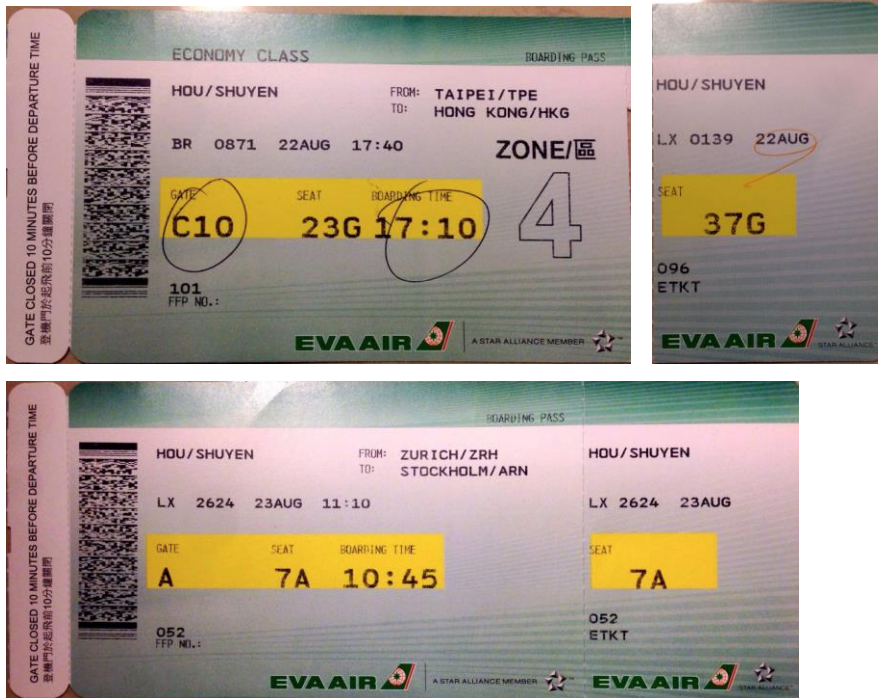
摘要	數量	單價	金額	備註
機票款	1	6,600	6,600	請核對本單資料內容，若需更正，請在三日內退回辦理。 9704 侯舒昇
總計				6,600
總計新台幣 (中文大寫)				零 萬 零 千 零 拾 零 元 整



第一聯 (買受人收執聯)

本收據依據財政部82年3月27日台財稅第821481937號函核准使用。 經手人：
 本收據為旅行同業公會統一印製，供旅客記帳之用，不另開立統一發票。

機票



SWISS ECONOMY ECONOMY

12JUN HOU / SHUYEN

LX 1249 STOCKHOLM ARN
ARN ZRH ZURICH

0078
HOU / SHUYEN

DON'T MISS YOUR FLIGHT
GATE CLOSING 15 MINS
BEFORE DEPARTURE
CHECK-IN ONLINE
ON WWW.SWISS.COM

Y 29D

0915 29D NO

0078 NN ARN
ETKT 7244756246809-1 0 NN ARN

ETKT 7244756246809-1

API COMPLETE ECONOMY ECONOMY

12JUN HOU / SHUYEN

LX 180 ZURICH
ZRH BKK BANGKOK

0083
HOU / SHUYEN

Y 26B

E 43 1710 26B NO

0083 NN ARN
ETKT 7244756246809-2 3 NN ARN

ETKT 7244756246809-2

swissport

BOARDING PASS

13JUN HOU / SHUYEN

BR 62 FROM BANGKOK
BKK TPE TO TAIPEI

Y 50G

FLIGHT CLASS DATE TIME
BR 62 Y 13JUN 1220

GATE	BOARDING TIME	SEAT	SMOKE
12	1150	50G	NO

0005
HOU / SHUYEN

ETKT 7244756246809-3 RM ZRH

1 12

swissport

護照出入境影本

