

**臺北市立大學**  
**教育部學海飛颺**  
**學生出國研修心得報告**

**獲補助年度： 110**

**研修領域： 運動科學**

**系所、年級： 運健五**

**學生姓名： 饒浩**

**研修國家： 瑞典**

**研修學校(中英文)： 哈爾姆斯塔德大學 Halmstad University**

**研修時間： 中華民國 110 年 08 月 29 日至 111 年 01 月 15 日**

**國外研修成績： Exercise as Medicine : pass(G), Swedish  
as a Foreign Language : Sufficient(E)**

**短片時間及標題： A Day In Halmstad**

**中華民國 111 年 02 月 08 日**

**\*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)**

# 目 錄

(請以標楷體 14 號, 行高 1.5 繕打, 並標示頁碼)

壹、 緣起.....	1
貳、 研修學校簡介 .....	1
參、 國外研修之課程學習(課內).....	2
肆、 國外研修之生活學習(課外).....	2
伍、 研修之具體效益(請條列式列舉).....	3
陸、 感想與建議(含 3 分鐘短片連結).....	4

## 壹、緣起

### 行前準備(100 字)

位於北歐的瑞典是相當寒冷的國家，添購了許多像是發熱衣及手套等的防寒衣物。由於在臺灣的瑞典辦事處無法直接申請居留證，必須在取得學校的入學許可後線上申請居留證，除了居留證，也須提前辦理宿舍、課程等相關的申請。

## 貳、研修學校簡介

### 學校介紹(100 字)

今年剛好是位於瑞典南邊的哈爾姆斯塔德大學成立的 40 週年，有此可見是所創新及現代化的學校，瑞典式風格的環境，世界聞名的學術及研究實力，校內共有四個學院與眾多出名的科系，加上每年歡迎大量的交換學生，也使學校具有強烈的國際特色。

## 參、 國外研修之課程學習(課內)

### 修課課程內容 (100 字)

修了兩堂課，Exercise as Medicine，這堂碩士課程採用不多的授課及研討會的方式並進，以及期末的小論文作為課程的總結。另一堂 Swedish as a Foreign Language，瑞典文的字母、單字、發音與文法結構和英文有所落差，但照著教授循序漸進的教學模式，在學期結束後都能具有基本的聽說讀寫能力。

## 肆、 國外研修之生活學習(課外)

### 交換學校住宿、當地 / 該校學生活動、費用 (保險費 / 生活費 / 特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷(200 字)

交換學生會全部集中住在一起，每天有很多相聚交流的機會。瑞典的大學都有叫做 nolling 的迎新活動，為期數天，意思為從零開始，讓大家更快融入學校、城市、文化以及熟識彼此，與臺灣的迎新相去甚遠，非常特別。學生會時常舉辦不同派對或是旅遊等等的活動，像是帶我們參加馴鹿之旅，或是遠征到北極圈欣賞極光。瑞典物價相比臺灣高出許多。學校本身就會幫學生保險。北

歐的晝夜差異明顯，夏天時白天時間較長，日落的時間很晚，相反地，冬天時白天時間較短，下午 2.3.點天就黑了，夜晚的時間很長。

## 伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

- 學業能力的進步以及了解不同國家的學習模式
- 外語能力的提升 ( 英文及瑞典文 )
- 對不同文化的認識與交流，也使外國人對臺灣有更多的認識
- 結交來自世界各地的好友
- 危機處理能力的提升
- 獨立自主能力的提升
- 拓展國際觀、國際視野
- 豐富自己的經歷與內涵
- 嘗試與體驗新事物

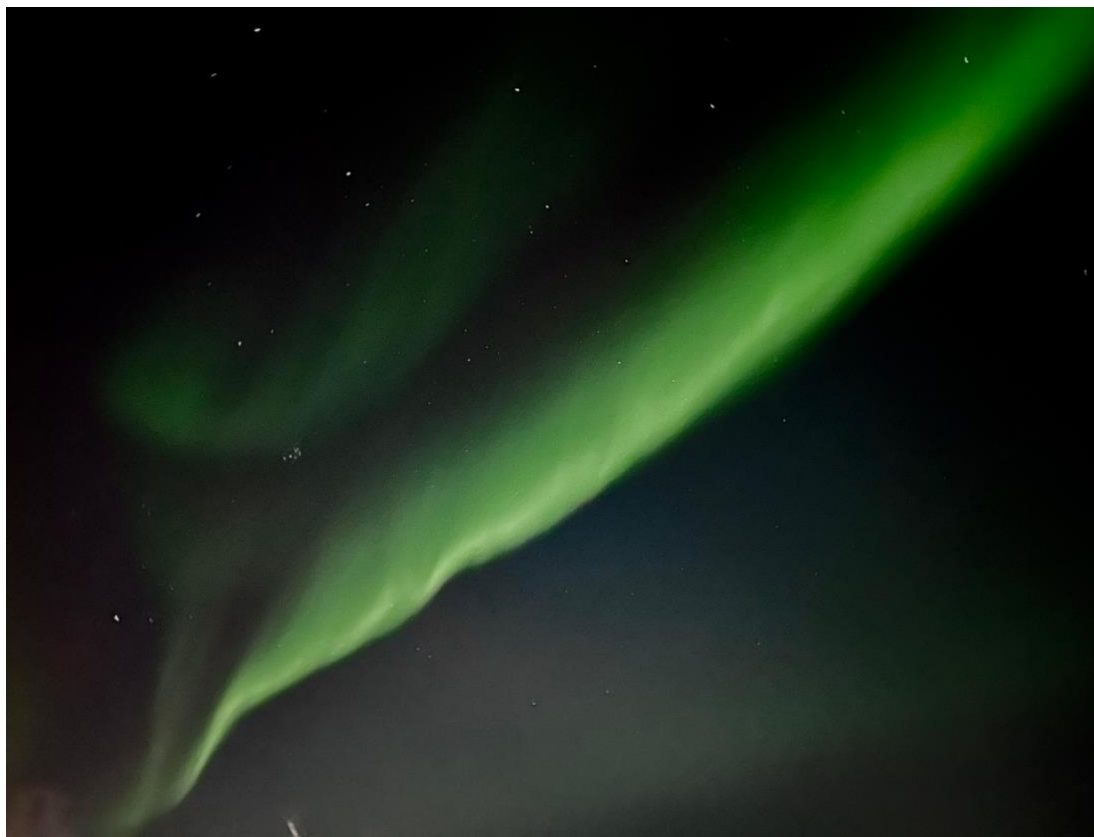
## 陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

### 心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350 字)

這學期對我來說各方面都是充滿收穫的，對瑞典，對歐洲有了更多的認識，了解到自己科系在國外不同的學習系統，意識到自己還有哪裡可以加強的，結交了許多來自世界各地的好友，也因為在歐洲交通方便，趁空閒時間去了許多一直想去的地方，也出了國才親身體會到即便我們都活在同個世界上，卻充滿了很大的差異，無論是語言、生活、文化，對我來說最重要的是脫離自己的舒適圈，去接受不同的挑戰，也許會遇到很多無法預料的狀況，但這些都會使自己更加成長。選適合自己的國家與姐妹校固然重要，但我想無論到世界上的哪個角落，最重要的是勇於踏出那一步，在交換期間認識到的來自世界各地的朋友們，也許在交換結束後大家很難再遇到，但那都會是彼此一輩子的回憶，每個人去交換也許都有不同的目的，有不同想做的事，但我們永遠不會料到會發生什麼事，保持一個正向的心態去享受交換生活的每一個瞬間。

<https://youtu.be/P10QfSWYpfs>

具代表性出國交換照片說明(4 張)



**圖 1 說明(20 字)** 極光，令人嘆為觀止，每個瞬間所見的都有所不同。





**圖 2 說明(20 字)** 初雪，猶如電影一般的場景，冰天雪地。



圖 3 說明(20 字) 自己，享受夏天的陽光與生活。

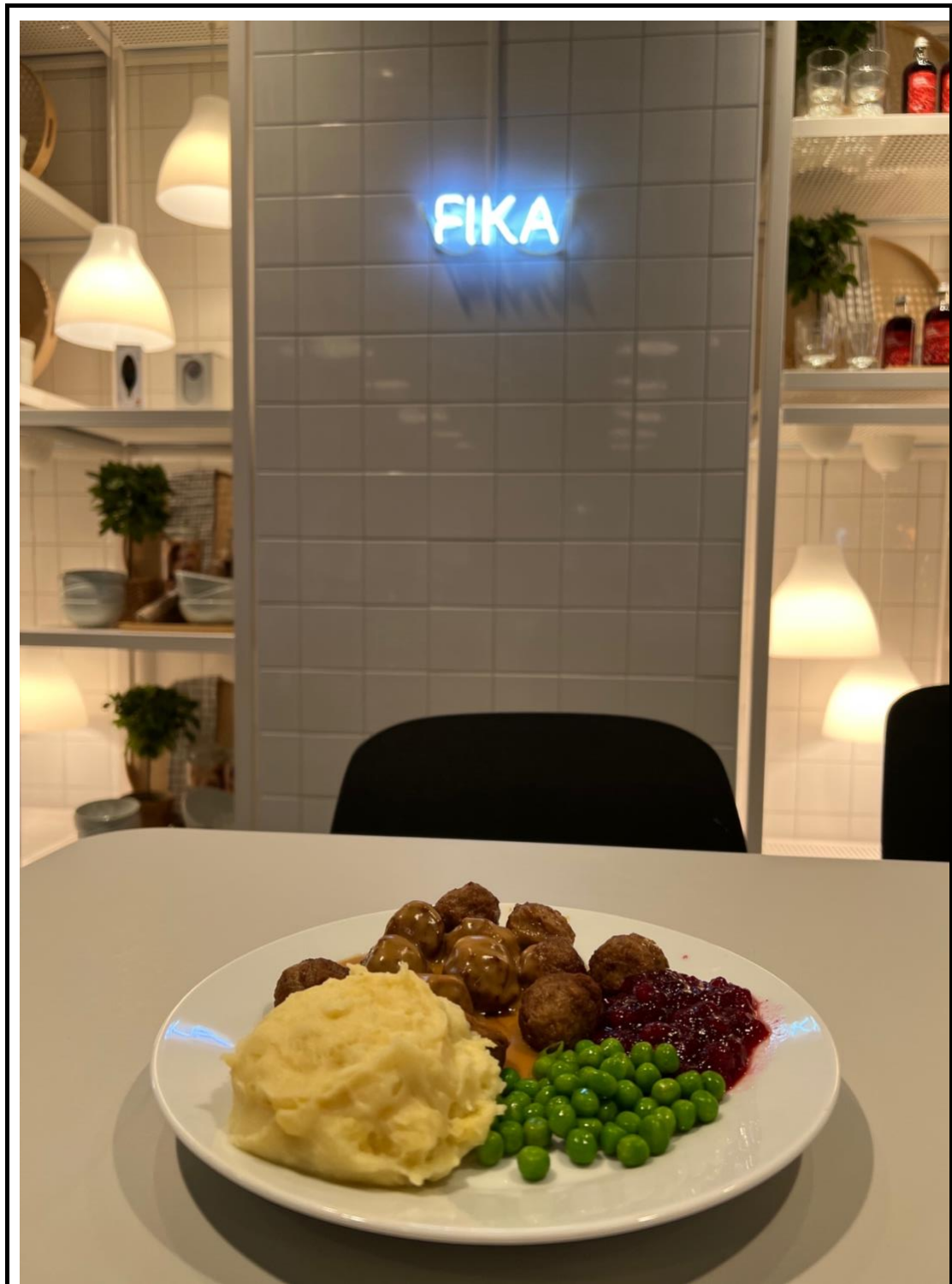


圖 4 說明(20 字) FIKA，瑞典人的文化，及國民美食。

\*格式依需求可自行調整