

國立交通大學
交換學生心得報告

姓名	李明翰	學號	
系所及年級	奈米學士班大四		
交換期間	自 2012 年 1 月至 2012 年 6 月		
研修學校/前往地點	瑞典皇家理工學院		

100 學年度下學期總共有 4 名交大學生交換到 KTH，我們於當地(GMT+1)時間 1/9 早上 7 點到達瑞典斯德哥爾摩。當時氣溫大約在零下 3 度，可能由於濕度並不高的關係，因此並沒有想像中的冷；而天色堪稱微亮，因尚未到日出時間。由於我們所在的阿蘭達機場位於斯德哥爾摩郊區，因此必須購買一個人 79 克朗 (1 克朗兌 4.5 元新台幣) 的車票搭乘接駁巴士前往市中心，總車程大約接近半小時，舉目所見事物皆被雪所覆蓋(一個多月後才知道，其實有另一種大眾運輸工具 "commuter train" 亦可到達，票價不到一半，但是搭乘時間大約是三倍)。剛到達的時候總是手忙腳亂，拖了笨重的行李箱搭地鐵前往學校辦住宿手續，再拖著它們搭 commuter train 回到完全反方向的宿舍。由於氣溫在零下的關係，加上了體力勞動，使得身體相當不習慣這種寒冷的天氣，但是不久之後，開始慢慢習慣這裡的生活。



中央車站 - Coomuter train 月台



斯德哥爾摩市區



斯德哥爾摩一景

生活中最令人頭痛的是食物，在同行數人當中，我攜帶的食物算是最多的，但尚無法應付每日正餐。泡麵是必需品，但不能每天吃，因此勢必購買當地食材；當地也有數家專賣中國食材的超市，但若沒有特別要求，一般超市即可。蔬菜的種類自然不比台灣多，肉類則有牛豬雞魚，尤以牛和魚最貴；平均來說物價大約是台灣的1.5 倍到4.5 倍，依照商品不同而定。

交通方面，大多數瑞典人亦是購買三個月期的車票，此處的車票可以用在任何路面上的大眾運輸工具，像是地鐵和公車，搭乘不限距離與次數，但是過期後車票就會失效，得重新購買。斯德哥爾摩當地依照“荒涼”程度由低到高分為A, B, C 三區。A 區即是市中心，數分鐘一班的地鐵穿梭其中，而我住的是B 區，通勤皆是搭乘commuter train 到中央車站再轉搭地鐵到學校，總車程大約半小時。這裡的大眾運輸工具皆有時刻表，且大多相當準時，因此對於民眾相當的方便，這點希望台灣可以向瑞典看齊。瑞典皇家理工學院是一個開放式的校園，並沒有大門和圍牆，建築相當的漂亮。在一次由當地學生帶領的導覽之中走遍校園一次，無論是校園景色、系館內部景觀、學生中心等等，皆是一流學術性大學所應該具有的。硬體設備與交大相比，大約只有圖書館和某些研究設備較為不足吧！在課程方面，當地全職學生在一個學期內(還再細分為上半與下半)大約修齊30 ECT 個學分，1.5 ECTS 大約等於40 小時的授課、作業、複習、活動等等的內容。但是loading 程度不一，6 ECTS的課有可能相當於台灣的3 到6 學分不等。



校園一景1



校園一景2

來到了瑞典，少不得要去遊玩一番，在斯德哥爾摩當地就有幾十間的博物館，還有皇宮、國會、市政廳、老城等著名景點，這裡還有兩處被評為世界文化遺產的景點：Skogskyrkogården（一個相當漂亮的墓園）和Drottningholm（皇后島），至於其他城市，我已去過瑞典第四、五大城，分別是Linköping 林雪平，與Uppsala烏普薩拉。



Skogskyrkogården

在林雪平，人口可能和新竹差不多，但是卻相當的空曠，房屋並不多。我們（台灣5人）兩天一夜的行程中是借住在兩位台灣學生的宿舍中，他們帶我們參觀了林雪平的老城，我們也用步行的方式走到林雪平的市區，參觀了教堂；即使是市中心，林雪平給人的感覺就像是一個小鎮，而林雪平的老城大家都叫它“老林雪平”。老林雪平的屋子很像美國西部片中的房子，我們一開始參觀了一間有著100年歷史的銀行，再來到處轉轉，參觀一間小小的巧克力博物館，那裏也是展示了這裡100年來的巧克力發展史。離開博物館後進入森林中走走，可以看到森林中有很多積雪，加上天氣是大晴天，因此相當的漂亮。



林雪平一景

2/25，我們(台灣5人)去了在斯德哥爾摩西北邊距離約250公里滑雪場Romme Alpin。租好安全帽、滑雪杖、鞋子、滑雪板(總共270克朗)後就前往新手區，鞋子是特殊設計過的，可以卡在滑雪板上，但是滑雪板相當的重，另外要有ski pass(260克朗)才可以搭纜車或一種可以夾在胯下把遊客帶往高處的設備。今天雪深100公分，氣溫0.5度。早上在新手區練習，坡度了不起十度，基本上直線下去時不會摔倒(但還是有)，腳姿勢擺內八就不會滑太快，吃完午餐後就搭纜車往山頂去了。

到了山頂(山並不高，頂說數百公尺)，依難度等級從易到難分別有綠、藍、紅、黑四種，我們選了綠線往下滑。坡度最陡感覺有三十度，但平緩處則相當平坦，全程中不時穿插彎道、陡坡、緩坡，有些彎道處還沒有護欄，感覺相當可怕。我剛下第一個陡坡就臥倒，摔得相當痛，鞋子還進雪，折騰了一陣子後才繼續往下滑。即使是綠線，也會覺得陡的離譜，在新手區練習的幾乎沒什麼用處。

回到平地後，恍如隔世，從搭上去到完全下來共花了一小時。真正滑過雪之後才會知道難處，由於腳上的滑雪板很重，所以我感覺都行動不便、不好轉向。不過如果熟練的話，在斜坡快速滑下將真的很過癮！



Romme Alpin 山頂