

住宿

以下內容為 2026 年春季的個人觀察，實際租金、房型與設備請以申請當年度的官方住宿資訊為準。

以下是我去過的宿舍心得以及建議

Albano:單人小套房，我覺得房間唯一的缺點就是房間不能調整溫度，怕冷的人冬天可能需要購買較厚的棉被，或另外準備電暖器。加上當時收到下一學期租金調漲的資訊，我研究生朋友全部都搬走了，住過後我覺得可以選但不是最佳選擇。

Remus:我有兩個朋友住這，其中一位朋友的房間有雙人床和沙發，房間約是我 Albano 房間的兩倍大，租金甚至比我的房租便宜將近 2,000 瑞典克朗。廚房另外設於獨立空間，因此較不會有油煙進入房間的問題。看完後，我很後悔當初沒有選擇這間宿舍。另一位同學住的是單人房，大小與 Albano Small Studio 相近。這間宿舍也比較新，房間溫度也是可以調整的，我有一位住在 Albano 的朋友，因房間太冷，偶爾會到 Remus 的朋友房間借住。

Lappis:如果喜歡社交的人可以選擇，但是很看運氣。共用廚房採輪流打掃，但若室友未履行打掃責任，實際上較難要求或處理。廚房是十二個人共用的，一個冰箱三個人共用(一人一層)，東西不能買多，因為放不下，空間真的很小。我的朋友中，有人遇到相處融洽的室友，也有人遇到較糟糕的居住情況，因此住宿體驗較看運氣。樓下 ICA 規模較小，品項有限，部分商品價格也可能高於大型分店，優點是採買方便。

Kungshamra:距離 Kista 校區較近，附近環境優美，廚房採共用形式。因我接觸的經驗較少，建議另外查閱當年度房型與住宿評價。



BORDEAUX-MER

瑞典交友



在瑞典交換期間，我幸運地認識了許多來自不同國家的人。這讓我學會以更開放的心態去欣賞外國電影、主動嘗試過去不熟悉的異國美食（例如保加利亞同學的特色料理，以及伊朗同學介紹的波斯飲食），進而打破了許多對不同文化的刻板印象。交換期間參與的活動很多，本頁僅節選部分重要回憶，其中包括一直想嘗試的滑雪，以及親手製作仲夏節花環。

在語言與技能方面，進入全英文環境約一週後，我逐漸適應以英文處理日常溝通，也更敢主動表達。同時也在朋友的指導下精進了攝影技術，甚至學會了如何使用 Lightroom 進行後製調色。此外，我也認識了三位同樣前來交換的醫學生朋友，在瑞典身體不適時，他們也會分享醫療相關知識，協助我判斷是否需要就醫，真的是一段非常特別又溫暖的經歷！



旅遊(我的慘痛經驗)

簽證、訂票與金流風險

認明官方申請管道：申辦各國簽證（如英國簽證）時，務必認明官方網站（如結尾 .gov.uk），切勿誤入冒充官方網站的第三方詐騙頁面，否則不僅申辦失敗，還可能導致卡片被盜刷或鎖卡。我就被騙了五千元...

多卡備用與分散風險：出國前請務必準備 2~3 張不同發卡銀行的信用卡/簽帳卡，確認卡片已開啟海外交易功能，並向發卡銀行確認實體刷卡 PIN、預借現金密碼及海外交易限制。卡片務必分開存放，避免單一卡片因系統問題遭鎖卡或遺失時陷入無錢可用的困境。

優先透過航空公司官網購票：若重視改票、退票及客服處理效率，建議優先透過航空公司官網購票。第三方平台有時價格較低，但發生航班異動時，處理流程通常較複雜，購買前應先確認退改規則。（自己曾有親身血淚教訓，被收取了新臺幣三千元的行李加購費用）

長途交通應變、住宿治安與獨旅評估

預留交通彈性時間：歐洲鐵路常有突發狀況(例如曾搭乘 12 小時的夜間臥鋪火車，列車行駛約六小時後因故障中止行程，最後返回原出發地)，因此行程規劃務必留有彈性時間與預備金，以應付突發的轉乘或住宿需求。

住宿防竊與物品隨身：在室內或私人空間也絕不能掉以輕心！自己在英國入住青年旅館時，就曾發生手機在房間內被偷的慘痛經驗。請務必牢記：即使人在房間內，手機、護照及錢包等貴重物品仍應隨身攜帶，或放入可上鎖的置物櫃。

獨旅與區域治安評估：走訪多個國家後，各地的治安體感差異極大。我在部分歐洲大城市旅行時，曾感受到車站周邊及深夜街區的治安較複雜。獨旅前建議查閱最新旅遊警示、住宿評價及夜間交通資訊，避免僅依社群媒體推薦安排行程。

人際邊界與獨立應變

網路交友與安全意識：海外網路交友品質參差不齊，務必保持適度的防禦心態。若要與網路認識的人見面，請堅持選擇在白天且人潮眾多的公開場域。

學會劃清邊界與堅定拒絕：這趟旅程最大的個人收穫之一，就是學會劃清人際界線並堅定拒絕他人。即使關係再好，也應明確表達界線，並優先保障自身感受與安全。

危機處理與獨立應變能力：

- 在海外發生突發狀況時，外部支援可能有限，因此保持冷靜並熟悉正式求助管道十分重要。
- 出發前建議先查清當地的醫療急診流程與警察局報案機制。遇到任何緊急安全問題，直接依當地的官方標準程序處理（例如依事件性質就醫、報警，並妥善保存醫療紀錄、報案證明及相關單據），並將自我保護放在第一位。



總結

交換不是去尋找完美的答案，也不是一場行程數量的比賽，而是學會如何獨立面對一切未知。

不必因為比較他人的行程而感到焦慮，也不要讓別人的安排打亂自己的步調。過程中出現 FOMO（錯失恐懼）很正常，只要找到自己的步調，就可以從這個過程中更認識自己。

除了安全與法律等客觀限制外，許多關於「值不值得」的評價仍取決於個人偏好，應在充分了解風險後做出自己的選擇。照著自己的步伐走，你所親自體驗並留下來的每一個瞬間，才是真正屬於你的寶藏。



最後分享一張我在荷蘭拍攝、也是整趟交換旅程中最滿意的照片。