

# 2014-2015 SCORE Outgoing 心得分享

## 基本資料 (分享時我們會把個人資訊刪除)

姓名	林岫萱	學校系級	長庚大學醫學五
交換國家	瑞典 Sweden	交換日期(yyyy.mm.dd- yyyy.mm.dd)	2014.06.15- 2014.08.05

## Project

Project 名稱	Identification of a factor regulating articular cartilage differentiation
大學名稱	Karolinska Institute (實驗室位於 Karolinska Universitetssjukhuset)
指導教授	Dr. Ola Nilsson (Head of our team)
指導人員	Dr. Ellie Landman (Postdoctoral researcher)
Project 內容	<ul style="list-style-type: none"><li>• Project: To elucidate the underlying mechanism of articular cartilage differentiation and to use this knowledge for novel therapeutic interventions in articular cartilage disease.</li><li>• Method:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Use Chromatography for the purification of the protein of interest</li><li>2. Culture primary chondrocytes in 3D pellets and analyze the effects on mRNA expression using RT-qPCR.</li></ol></li></ul>
工作時間	週一到週五，每天早上九點到下午五至六點
工作內容	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cell Culture with primary chondrocytes</li><li>• In situ hybridization</li><li>• RNA extraction</li><li>• Reverse-Transcriptase quantitative Polymerase Chain Reaction</li></ul>
後續發展	由於八月離開時實驗尚無顯著的成果，有與指導的研究生聯絡，了解實驗的後續發展。
其他	
簡單評分	★★★★☆☆

## 生活資訊 (含接待)

<p>住宿環境</p>	<p>我的住宿地點是距離 <b>Karolinska Universitetssjukhuset</b> 3~4 公里的 <b>Pax</b> 宿舍，隸屬於 <b>Karolinska Institute</b>。</p> <p>公寓本身有 3 棟，每棟有 9 層樓，每層樓有 20 來個套房，2 間廚房。宿舍提供免費的有線網路，每間套房大約 6~7 坪，有自己的一套衛浴。每棟宿舍一樓有洗衣機烘衣機燙衣機，設備非常齊全。</p> <p>房間裡沒有電扇或任何空調系統，又因為我住在 9 樓，所以夏天還蠻炎熱的，另外由於我房間的窗戶面向東邊，又因為窗戶窗簾設計不太好，在北歐早上 4 點左右天就全亮了，所以我每天都很早起。</p>
<p>交通資訊</p>	<p>我住的宿舍地點離最近的地鐵站 <b>Västra Skögen</b> 只有 300 公尺，所以要搭地鐵到市中心，或任何一個有地點炭的地方都非常非常的方便。平日去醫院則是從捷運站旁搭乘公車 <b>507</b> 可以直達醫院門口。<b>Stockholm</b> 的地鐵網和公車非常的密布，但也十分昂貴，單趟一區內(總共分 <b>ABC</b> 三區)不論地鐵公車還是電車都要價 <b>20</b> 瑞典克郎(相當於台幣 <b>90</b> 元)，所以我們一到 <b>Stockholm</b> 就被要求要自掏腰包購買一個月 <b>790 SEK</b> 的月票(相當於台幣 <b>4000</b> 多元)，非常昂貴，但是每天來回醫院一定回本，加上還要去市區和其他地方觀光，所以其實一個月用下來非常的划算且方便。</p>
<p>生活圈</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 網路與手機通話</li> </ul> <p>在這裡手機卡都是要自掏腰包自己買的，瑞典的電信有很多家，這邊的接待學生基本上不會主動帶你去買，所以我是自己去買了最大家的電信 <b>Telia</b> 的 <b>prepaid card</b>，事實證明還比較貴。建議直接去便利商店 <b>Pressbyrån</b> 買 <b>Comviq</b> 這家電信的預付卡是最適合我們短期交換生的方案。瑞典雖然說蠻多地方有免費網路，但是對於重度網路使用者和旅行中隨時需要查資料和看電子地圖的人而言，一定要買 <b>broadband</b>(網路)額度!! 一個月 <b>3G</b> 以上一定夠，通話倒是很少在使用。另外在這邊一定要自備可以隨意插卡的手機，<b>iphone5</b> 的 <b>sim nano</b> 非常不普及，帶一台傳統 <b>sim</b> 卡大小的智慧手機吧!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 餐廳與超商</li> </ul> <p>這邊的餐廳隨便一家都要 <b>120 SEK</b>(台幣 <b>600</b> 元)起跳，非常的昂貴所以我都吃不起。超商的牌子有很多家，最常見的有 <b>COOP</b>、<b>ICA</b>、<b>Hemköp</b>，另外還有 <b>Lidl</b>、<b>Willey</b>、<b>Öob</b>。超市的東西應該是最便宜的了，所以省錢的人請三餐都買來自己煮吧。這邊的便利商店叫 <b>Pressbyrån</b>，是種非常萬能的小店，舉凡車票、郵票、電話卡等等都可以處理，相當於台灣的 <b>7-11</b>。瑞典也有 <b>7-11</b> 但是價錢非常的可怕。</p>
<p>飲食</p>	<p>宿舍附近幾乎沒有餐廳，就算有也吃不起，但是有一家小型的 <b>COOP</b> 超市、一家亞洲超市和一家便利商店 <b>Pressbyrån</b>，所以還算是蠻方便的。我在這裡幾乎三餐都自己煮，每天晚上會做隔天的中餐飯盒帶到醫院，醫院實驗室和醫師休息室裏面都有微波爐和咖啡機可以使用(甚至還有建議的廚房)，還有免費的咖啡和茶可以自己弄來喝，所以要吃省點還是可以的。</p>
<p>氣候</p>	<p>只能說瑞典的天氣變化大到我很難推薦你穿什麼。我六月中旬到 <b>Stockholm</b> 旅遊時，白天只有 <b>10-14</b> 度，風大到不像話，到了北邊一點的湖區旅遊差點沒冷死，還好適逢 <b>6~8</b> 月的換季出清季節，趕緊買了超大外套禦寒。但是到</p>

	<p>了7月初我從丹麥玩回來開始交換時，氣溫熱到像台灣，天天豔陽天甚至還創下70年來的最高溫(34度)。不過相較於台灣，這邊的濕度低得多(大概60%)，但又沒有很低，所以覺得很乾爽但是又不會太乾，晚上太陽比較低(夏天的太陽要到晚上11~12點才會完全日落)以後風還蠻涼爽的，真的非常適合旅遊和居住。不過有時候又會突然某幾天下大雨然後掉到剩20來度。我的教授在我離開後兩週，寫信來跟我說Stockholm現在又變冷了。總之就是非常地千變萬化！所以衣服建議主要帶夏天衣服，然後帶一件長褲跟羽絨衣吧！然後請記得一定要戴太陽眼鏡，因為太陽很斜又很大。</p>
接機	自己搭火車到Stockholm中央車站，LORE在車站月台等我。
Social Program	<p>非常多次，絕大多數都在野餐、游泳、聊天。          周末會去隔壁城市Uppsala和當地的交換學生一起活動。          這裡的活動主要是LEO也就是SCOPE那邊的人在決定，由於醫院結束的時間通常都比較早(Officer也很鼓勵大家直接翹班出去玩)，所以活動常常都辦在下午的時段，導致我們實驗室的SCORE學生常常被排除在外，溝通後也沒有任何的結果，是不太愉快的經驗。另外，這邊的social program雖然有一個schedule list，但是幾乎都沒有照著上面走，幾乎是當地officer靈機一動想去哪就去哪，常常要到星期六的半夜才会有週末要去哪的資訊，而且還會突然變成免費(用的錢來自於你出國前繳給對方的一萬多元)，所以像我這種常常無法參與的人就非常的吃虧。</p>
其他	感覺這邊的Officer不太有組織性和計畫性，人也很難找，有點無所適從。
簡單評比	

### 申請經驗（甄選、文件準備、Database使用、與對方溝通）

申請方式	一般
文件準備	台灣對瑞典免簽證，過海關會要求出示學校提供的邀請函和問你相關的問題。另外最好也要辦保險，長期旅遊者有的海關會要求。
溝通困難	瑞典人的英文好到不行，隨便一個攤販、路人、醫院裡的教授、醫師、甚至病人英文都超好，所以完全沒有溝通問題。
簽證機票	<p>台灣對瑞典不需要簽證所以很方便。          機票方面非常的昂貴，因為大部分的航空公司從台灣出發的都要轉兩次機。有的航空公司有提供學生機票，可以找旅行社代買。但是由於這次瑞典那邊的效率慘不忍睹，到了我交換的前三個禮拜才告訴我要去哪裡交換，又由於本校的補助條款一改再改，導致經濟艙機票幾乎賣光光，學生票更是早就搶購一空，機票補助款更是史無前例的低。</p>

其他	<p>這次的交換 <b>Database</b> 完全是亂七八糟，<b>Database</b> 上面瑞典的資訊是三五年前的版本，因此實驗室跟地點完全不可考，最後也是草草隨便把你塞到一個他們臨時找的實驗室。</p> <p>公布交換城市和實驗室的 <b>deadline</b> 是交換開始前 2 個月，但是我到了交換前 3 個禮拜才收到正式的邀請函，在等待的期間沒有任何的方法可以讓我直接聯絡我國的國際事務官和瑞典的國際事務官和當地地方官，只能透過我國 <b>LORE</b> 上報我國 <b>NORE</b> 然後在聯絡對方 <b>NORE</b> 在聯絡對方 <b>LORE</b>，簡直是效率低落到誇張的一個環節。然後寫信給對方 <b>NORE</b> 也是完全沒有回音，只能叫我等待，然後就眼看著便宜機票賣光光空著急。完全感受到出來對方非常不負責任和拖拖拉拉的態度。</p>
----	---

## 心得分享（自由發揮，至少 200 字）

其實這次到了三個禮拜前才收到要去的城市 and 實驗室，真的非常的焦急，因為機票都賣光光了。但是好家在讓我抽到了我最想去的 **Stockholm** 還是 **Karolinska Institute**。**Karolinska Institute** 在醫學院學術界非常的有名，除了論文數是數一數二的多產，又負責頒發諾貝爾生理學或醫學獎，都到了瑞典了怎麼可以不去看看。不過出乎我所料的，我的實驗室雖然是隸屬於學校，但是實驗室的所在位置是在 **KI** 的附設醫院 **Karolinska Universitetssjukhuset** 的兒童醫院 **Astrid Lindgren Barnsjukhus** 之中，所以基本上我只有在學校當過一天的觀光客，其他時間都是在醫院。**Karolinska Universitetssjukhuset** 非常的大，分成好幾棟大樓，我所在的兒童大樓按照樓層分科，最上面是兒童相關部門的實驗室。這邊的醫生都有專門的工作服，舒適又美觀，真的很讓人羨慕。不過醫院的食物也蠻昂貴的，最少都要 **70 SEK** 起跳，所以為了省錢我每天都帶自製的餐盒過去加熱。醫院的休息室和實驗室休息室都有免費的咖啡牛奶跟熱茶，因為瑞典人非常重視 **Fika** 也就是下午茶(但是是喝咖啡)的文化，對於我這個超級咖啡愛好者的人真的是一大福音！

瑞典對於台灣人也好，對於外國人也好，其實都不算是一個熱門的旅遊地點。但是我卻覺得這樣蠻好的，在這裡你可以體驗到當地瑞典人真的生活與環境，而不是觀光充斥的城市。還記得我六月來的時候，街頭上幾乎都沒有觀光客，只有高高瘦瘦金髮的瑞典上班族，真的很賞心悅目！瑞典是一個非常乾淨與緊緊有條的國家，不論是街道上或是地鐵站都蠻乾淨的，除了有一些遊走到處乞討有點擾民的吉普賽人以外，基本上算是一個感覺很安全很舒適的國家。瑞典人算是蠻 **friendly** 的，六月中可以去 **Stockholm** 北邊的 **Siljan** 湖區走走，這時正逢 **Midsummer Festival** 的期間，**Stocholm** 附近的瑞典人全部聚集到這裡參加最傳統的慶典活動，儘管身為湖區少之又少的東方臉孔，瑞典人還是很友善的邀請你參觀他們的慶典！瑞典的旅遊資訊在台灣真的非常的缺乏，但是只要你找到大地點，到當地都有非常健全與熱心的 **Tourist Information Center**，你甚至可以請裡面的服務人員直接幫你安排當地的行程喔！

講到 **Stockholm**，大概是我待過最不像首都的一個首都了。**Stockholm** 由 14 座島嶼組成，四處都圍繞著海水與湖水，在這裡生活真的非常愜意，隨時都可以找一個湖邊游泳或是海邊觀賞美麗的日落(當然夏天你得等到很晚很晚)，你也可以租個獨木舟穿梭在 **Stockholm** 的島嶼之間，完全是一個賴水而居的美麗都市。**Stockholm** 最熱鬧的中心區域是很典型的都市，但是往南走，可以到歷史非常悠久的舊城區 **Gamla Stan** 體會古城情懷，更可以到南島 **Södermalm** 的新興都市區

逛逛各種 club、pub 和有特色的餐廳。假日，你可以到 **Stockholm** 東邊的群島區度假，我們去的小島叫 **Grinda**，是一個瑞典當地人推薦我、並評價其為“Empty”的小島，搭乘假日人滿為患的遊艇花上 2hr 才到達這個雖然很小但是卻很有原始美的小島，來這裡曬太陽、到海裡游泳，正式 **Stockholm** 深度旅遊的必去之處！

瑞典的氣候真的非常的多變，我六月中旬到 **Stockholm** 旅遊時，白天只有 10-14 度，風大到不像話，到了北邊一點的湖區旅遊差點沒冷死，還好適逢 6~8 月的換季出清季節，趕緊買了超大外套禦寒。但是到了 7 月初我從丹麥玩回來開始交換時，氣溫熱到像台灣，天天豔陽天甚至還創下 70 年來的最高溫(34 度)。不過相較於台灣，這邊的濕度低得多(大概 60%)，但又沒有很低，所以覺得很乾爽但是又不會太乾，晚上太陽比較低 (夏天的太陽要到晚上 11~12 點才會完全日落) 以後風還蠻涼爽的，真的非常適合旅遊和居住。不過有時候又會突然某幾天下大雨然後掉到剩 20 來度。我的教授在我離開後兩週，寫信來跟我說 **Stockholm** 現在又變冷了。總之就是非常地千變萬化！所以衣服建議主要帶夏天衣服，然後帶一件長褲跟羽絨衣吧！然後請記得一定要戴太陽眼鏡，因為太陽很斜又很大。

這裡的 **Social program** 主要是 **LEO** 也就是 **SCOPE** 那邊的人在決定，由於醫院結束的時間通常都比較早(**Officer** 也很鼓勵大家直接翹班出去玩)，所以活動常常都辦在下午的時段，導致我們實驗室的 **SCORE** 學生常常被屏除在外，溝通後也沒有任何的結果，是不太愉快的經驗。另外，這邊的 **social program** 雖然有一個 **schedule list**，但是幾乎都沒有照著上面走，幾乎是當地 **officer** 靈機一動想去哪就去哪，常常要到星期六的半夜才會有週末要去哪的資訊，而且還會突然變成免費(用的錢來自於你出國前繳給對方的一萬多元)，所以像我這種常常無法參與的人就非常的吃虧。不過如果你有自己的行程的話其實是可以玩到蠻多的，其他人的活動大部分都是野餐、游泳，如果你想要多走走多看看不論是 **Stockholm** 或是其他地方，建議可以找三五好友自己跑囉！

另外一項最嚴重的抱怨就是，這次的交換 **Database** 完全是亂七八糟，**Database** 上面瑞典的資訊是三五年前的版本，因此實驗室跟地點完全不可考，最後也是草草隨便把你塞到一個他們臨時找的實驗室。公布交換城市和實驗室的 **deadline** 是交換開始前 2 個月，但是我到了交換前 3 個禮拜才收到正式的邀請函，在等待的期間沒有任何的方法可以讓我直接聯絡我國的國際事務官和瑞典的國際事務官和當地地方官，只能透過我國 **LORE** 上報我國 **NORE** 然後在聯絡對方 **NORE** 在聯絡對方 **LORE**，簡直是效率低落到誇張的一個環節。然後寫信給對方 **NORE** 也是完全沒有回音，只能叫我等待，然後就眼看著便宜機票賣光光空著急。完全感受到出來對方非常不負責任和拖拖拉拉的態度。希望這點不論在對方國或是在我國 **IFMSA** 組織和本校都可以有有效率的解決之道，總是叫交換的學生等待等待再等待，不是一個妥善的解決之道。

照片 (2-6 張)



In front of Karolinska Institute



Hanging out with coworkers from lab



Me, Ellie, Ola, Lisa, and Nour



Lovely Grinda!



Exchanging Students!



BBQ til midnight!