

รายงานโครงการแลกเปลี่ยนปี 2560

มหาวิทยาลัยลุนด์ ประเทศสวีเดน



LUND UNIVERSITY

โดย

นางสาว อริสา ทิวประยูร

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

ข้าพเจ้า นางสาว อริสา ทิวประยูร นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรนานาชาติ สาขา Social Policy and Development (SPD) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนศึกษาต่อระยะสั้น ณ มหาวิทยาลัยลุนด์ (Lund University) ที่ประเทศสวีเดน เป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา หรือ ประมาณ 5 เดือน ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2560 ถึง 7 มกราคม 2561

สำหรับการไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้ ขอขอบคุณกองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และหลักสูตรSPD ที่จัดโครงการนี้ขึ้น

ข้าพเจ้าหวังว่ารายงานนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจเข้าร่วมเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนในรุ่นต่อไป ทั้งนี้หากมีความผิดพลาดประการใด ขออภัย ณ ที่นี้ด้วย

อริสา ทิวประยูร

ข้อมูลเบื้องต้นของเมืองลุนด์	3	
ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยลุนด์	4	
ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยน	4	
การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปแลกเปลี่ยน		5
Arrival Day		6
ที่พัก		6
การเรียน	7	
กลุ่มคนไทยในลุนด์ (ThaiLund)	7	
การเปิดบัญชีธนาคาร		8
อาหาร		8
การเดินทาง		8
การเดินทางไปต่างประเทศ	9	
สรุปค่าใช้จ่ายโดยประมาณในการไปแลกเปลี่ยน	10	
ปัญหาที่พบในการไปแลกเปลี่ยน	10	
ประโยชน์ที่ได้รับจากการไปแลกเปลี่ยน		10

ข้อมูลเบื้องต้นของเมืองลุนด์

- เป็นเมืองเล็กๆทางตอนใต้ของสวีเดน โดยถูกจัดอยู่ในเขต Skåne (สโคโนเน) ซึ่งเป็นชื่อเรียกภูมิภาคทางตอนใต้ของสวีเดน
- สภาพอากาศที่นี่จะอุ่นกว่าทางตอนเหนือของสวีเดน แต่จะมีฝนตกบ่อยในช่วงปลาย Autumn และ Winter
- เป็นเมืองแห่งการศึกษา และโดยส่วนใหญ่ผู้คนที่มาอาศัยอยู่ที่เมืองนี้จะเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยลุนด์
- ผู้คนใจดี เป็นมิตร และโดยส่วนมากสามารถสื่อสารด้วยภาษาอังกฤษได้
- เนื่องจากเป็นเมืองที่เล็ก จึงไม่ค่อยมีสิ่งบันเทิงหรือห้างสรรพสินค้า ถ้าต้องการไปห้างสรรพสินค้าจะต้องเดินทางไปเมือง Malmö ที่อยู่ข้างๆกันแทน
- เป็นเมืองที่ขึ้นชื่อเรื่อง Bike-friendly โดยส่วนมากผู้คนที่นี่จะเดินทางโดยการปั่นจักรยาน



ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยลุนด์

- ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1666
- เป็นมหาวิทยาลัยที่ติดอันดับ 100 มหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดในโลก

- มี campus อยู่ 3 เมือง คือ ที่ Lund Malmo และ Helsingborg

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.lunduniversity.lu.se/about/about-lund-university>



ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยน

- นางสาว อริสา ทิวประยูร
- นักศึกษาคณะ สังคมสงเคราะห์ สาขา หลักสูตรนานาชาติ Social Policy and Development (SPD)
- เดินทางไปแลกเปลี่ยนช่วง ภาคการเรียนที่ 1 ชั้นปีที่ 4
- วิชาที่เลือกจะอยู่กับมหาวิทยาลัยคู่สัญญา
 - SASA22: Swedish Social Policy
 - IMSB20: Rhetoric in Advertising
 - SASH55: Scandinavian Culture and Society
 - SOAA02: Social Work in Sweden, an Introduction

การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปแลกเปลี่ยน

- ตรวจสอบวันหมดอายุของหนังสือเดินทางก่อนไป อย่างน้อยควายังมีอายุไม่ต่ำกว่า 6 เดือนก่อนกลับไทย
- เตรียมเอกสารในการขอวีซ่ากับสถานทูตสวีเดนในไทยก่อนเดินทางให้เร็วที่สุด เพื่อที่จะได้รับจองตั๋วเครื่องบินและที่พัก โดยวีซ่าที่ได้จะเรียกว่า Resident permit

- เตรียมเอกสารสำคัญ เช่น เอกสารจากมหาวิทยาลัยต้นสัญญา เอกสารการตอบรับจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญา เอกสารรับรองด้านการเงิน เอกสารสำเนาหนังสือเดินทาง เพื่อต้องใช้ในบางสถานการณ์
- เตรียมเสื้อกันหนาวและเสื้อผ้าที่มีความหนาและเหมาะสมสำหรับประเทศที่มีอากาศหนาว เสื้อผ้าที่ใส่ในหน้าร้อน เช่น เสื้อแขนสั้นหรือกางเกงขาสั้นไม่ควรนำไปเยอะ
- เตรียมอาหารสำเร็จรูป ซอส และผงปรุงรส ไปด้วยเพื่อลดค่าใช้จ่ายในการกิน
- เตรียมยาประจำตัวหรือยาสามัญประจำบ้านติดไปด้วย



Arrival Day

หลังจากที่มหาวิทยาลัยตกลงรับเราเข้าเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนแล้ว ทางมหาวิทยาลัยจะแจ้งวัน Arrival Day หรือวันแรกที่นักศึกษาควรมาถึงที่มหาวิทยาลัยให้ทราบ ซึ่งเมื่อเดินทางถึงที่สนามบินโคเปนเฮเกน ประเทศ เดนมาร์ก แล้ว จะมีนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยลุนด์มารอรับ พร้อมกับช่วยบอกวิธีซื้อตั๋วรถไฟข้ามไปลุนด์ และเมื่อถึงที่สถานีรถไฟลุนด์แล้ว จะมีรถตู้ของทางมหาวิทยาลัยมารอรับเพื่อพาเราไปยังมหาวิทยาลัย

โดยในวันนี้จะมีการแจกคู่มือเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย เมืองลุนด์ แผนที่ของมหาวิทยาลัยและในเมือง และตารางกิจกรรมของมหาวิทยาลัยในอีก 2อาทิตย์ก่อนการเปิดเรียน อีกทั้งยังแจก ซิมมือถือ และบัตร jojo card สำหรับใช้เดินทางในลุนด์ โดยหลังจากนี้เราจะต้องไปสมัครแพคเกจโทรศัพท์และเติมเงินในบัตร jojo card ด้วยตัวเอง

ที่พัก

เนื่องจากลุนด์เป็นเมืองที่เล็ก แต่มีจำนวนนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มาก ทำให้ที่พักในลุนด์ค่อนข้างจะหายากและจำกัด ทาง Lund university จึงให้ Housing Guarantee แก่นักศึกษาที่เป็น Non-EU citizen โดยเราจะสามารถจองที่พักกับ LU accomodation ซึ่งเป็นหอพักของทางมหาลัย ซึ่งมีที่พักหลายแบบ เช่น ห้องพักแบบ corridor room หรือ 2 bedrooms apartment ทั้งนี้ ค่าที่พักจะแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับทำเลและประเภทของห้องที่เราเลือก

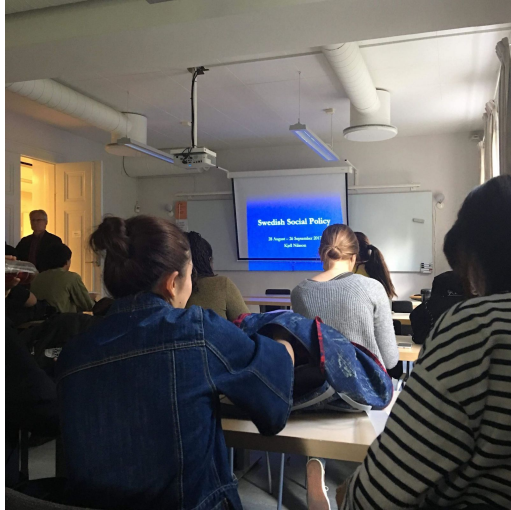
ในกรณีที่เราไม่สามารถจองคิวกับ LU accomodation ได้ทันเวลา เราสามารถหาที่พักเองได้โดยเข้าไปในเว็บไซต์หาที่พัก เช่น Bopoolen, AFbostader, Blocket หรือ Airbnb

ปล. โปรดระวังมิจฉาชีพที่หลอกว่ามีห้องหรือบ้านว่างให้เช่า เนื่องจากสถานการณ์ที่อยู่อาศัยในเมืองลุนด์ค่อนข้างจำกัด โดยวิธีระวังเบื้องต้นคือควรนัดเจอกับเจ้าของบ้าน/ห้องและเข้าไปดูห้องก่อนตัดสินใจจ่ายเงิน และไม่ควรรไปคนเดียว ควรพาเพื่อนไปด้วย



การเรียน

รูปแบบในการเรียนของที่นี่ส่วนใหญ่จะเน้นให้นักศึกษาอ่านหนังสือเองและจะมี group discussion หรือที่เรียกกันว่า seminar ซึ่งเป็นการให้นักศึกษาอ่าน reading ที่แจกไปแล้วให้มาถกประเด็นหรือแลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนร่วมห้องในคลาสถัดไป และในบางวิชาก็จะมี field trip ให้นักศึกษาออกไปสถานที่ต่างๆ นอกมหาวิทยาลัย เช่น พิพิธภัณฑ์ โบสถ์ องค์กรต่างๆ



กลุ่มคนไทยในลุนด์ (ThaiLund)

ก่อนเดินทางไปลุนด์ เราสามารถส่งข้อความไปแนะนำตัวให้กับแอดมินเพจ ThaiLund ใน Facebook

ซึ่งในกลุ่ม ThaiLund จะมีทั้งนักศึกษาปริญญาโทและเอก รวมถึงพี่คนไทยที่อยู่ในลุนด์คอยแจ้งข่าวสารและกิจกรรมที่จะจัดในแต่ละเดือนหรือตามโอกาส

ข้อแนะนำ: อยากให้ไปงานรับน้องหรืองานที่พี่เค้าจัดขึ้นเพื่อที่จะได้ทำความรู้จักกับพี่ๆ เพราะว่าพี่เค้าจะช่วยดูแลและให้คำปรึกษาเราเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่ลุนด์ รวมถึงเรื่องเรียนด้วย



การเปิดบัญชีธนาคาร

โดยปกติธนาคารที่สวีเดนจะมีข้อบังคับในการเปิดบัญชีคือ บุคคลนั้นต้องพำนักอยู่ที่ประเทศสวีเดนเป็นเวลาอย่างต่ำ 6 เดือน ซึ่งนักศึกษาที่มาแลกเปลี่ยนทั้งปีการศึกษาสามารถเปิดบัญชีกับธนาคารของสวีเดนที่ใดก็ได้ แต่ในกรณีของนักศึกษาที่มาแลกเปลี่ยนเป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา แนะนำให้เปิดบัญชีกับธนาคารชื่อ SEB เนื่องจากเป็นธนาคารแห่งเดียวในลุนด์ที่ให้นักเรียนที่มาแลกเปลี่ยน 1 ภาคการศึกษาเปิดบัญชี

อาหาร

- ถ้ากินข้าวในร้านอาหารทั่วไป ราคาจะเริ่มต้นที่ประมาณ 100 SEK หรือ ประมาณ 400 บาท แต่ในช่วงกลางวัน ราคาอาหารจะค่อนข้างถูกกว่าตอนเย็น
- ถ้าเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น เบอร์เกอร์ หรือ เคบับ ราคาจะเริ่มต้นที่ประมาณ 40 SEK หรือ ประมาณ 160 บาท
- สามารถไปกินอาหารกลางวัน Nation ต่างๆได้ โดยราคาจะประมาณ 40-50 SEK หรือ 160-200 บาท ตารางและเมนูอาหารสามารถดูได้ที่ Facebook ของแต่ละ Nation
- แนะนำ: วิธีที่จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในส่วนนี้คือไปซื้อวัตถุดิบจาก supermarket มาทำอาหารทานเองที่บ้าน หรือ ถ้าซื้อของแบ่งกับเพื่อนได้ก็จะถูกลงไปอีก

การเดินทาง

- เนื่องจากลุนด์เป็นเมืองที่ค่อนข้างเล็กทำให้สามารถเดินไปไหนมาไหนได้สะดวก
- โดยปกติคนส่วนมากจะเดินทางโดยการปั่นจักรยาน เนื่องจากเมืองนี้ขึ้นชื่อเรื่อง bike-friendly
- นอกจากการปั่นจักรยาน นักศึกษาสามารถเดินทางโดยรถบัสหรือรถไฟ โดยใช้บัตร jojo card ซึ่งบัตรนี้จะได้ฟรีมาจากตอน arrival day แต่ตอนนี้ทางบริษัท Skånetrafikken ผู้ให้บริการรถบัสและรถไฟในเขต Skåne ได้โปรโมทให้ใช้แอปพลิเคชันชื่อ Skånetrafikken แทนการใช้บัตรซึ่งในภายภาคหน้าอาจจะเปลี่ยนเป็นการใช้แอปพลิเคชันแทน
- นักศึกษาสามารถซื้อตั๋วรถบัสหรือรถไฟเป็นแบบต่อรอบ ต่อวัน หรือต่อเดือน ซึ่งราคาจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับระยะทางที่เราเลือกไป โดยนักเรียนและนักศึกษาจะได้รับส่วนลดในการซื้อตั๋วด้วย



การเดินทางไปต่างประเทศ

เนื่องจากนักศึกษาจะได้รับวีซ่า resident permit ในการมาแลกเปลี่ยนที่สวีเดน เราสามารถใช้วีซ่าประเภทนี้เดินทางท่องเที่ยวในยุโรปได้โดยไม่ต้องขอวีซ่านักท่องเที่ยวเพิ่ม

โดย เราสามารถเดินทางข้ามประเทศโดย รถบัส รถไฟ เครื่องบิน หรือ เรือ ซึ่งปกติรถบัสจะราคาถูกที่สุด



*รูปจากสถานที่ขึ้นชื่อของประเทศ Denmark Germany Prague Belgium และ Luxemburg

สรุปค่าใช้จ่ายโดยประมาณในการไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้

ค่าตัวเครื่องบิน Air France (กระเป๋า2ใบ ใบละ23kg)

ประมาณ 42,000 บาท*

ค่าวีซ่า Resident Permit

1,000 SEK หรือประมาณ 4,000 บาท

ค่าที่พัก (รายเดือน)

10,000 บาท

ค่ากินอยู่ (รายเดือน)

10,000 บาท

ค่าเดินทาง (รายเดือน)	2,400 บาท
ค่าโทรศัพท์ (รายเดือน)	400 บาท
ค่าท่องเที่ยวส่วนตัว	ขึ้นอยู่กับจำนวนประเทศที่จะไป

อย่างไรก็ตาม ค่าใช้จ่ายอาจเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับสถานที่ของที่พักและวิถีการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล

*หมายเหตุ ราคานี้เป็นราคาที่จองตัวก่อนบิน 1 เดือน ซึ่งราคาอาจถูกกว่านี้ถ้าจองตัวล่วงหน้าก่อนบินหลายเดือน

ปัญหาที่พบในการไปแลกเปลี่ยน

เนื่องจากนักศึกษาไม่ได้จองที่พักกับทางมหาวิทยาลัยในเวลาที่กำหนด ทางมหาวิทยาลัยจึงไม่สามารถจัดหาที่พักให้นักศึกษาได้ ทำให้เมื่อไปถึงที่ลุนด์ นักศึกษาต้องหาที่พักเองตามเว็บไซต์หาที่พัก ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นบ้านของคนสวีเดน ทั้งนี้อยากให้นักศึกษารุ่นต่อไปที่กำลังจะไปแลกเปลี่ยนตรวจสอบเช็ควันและเวลาของวันแรกและวันสุดท้ายในการจองที่พักกับทางมหาวิทยาลัยให้ดี หรือถ้าใครอยากลองพักในบ้านของคนสวีเดน ให้รีบติดต่อเรื่องบ้านพักก่อนให้เรียนร้อยก่อนที่จะไปถึง เพื่อที่จะได้ไม่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการไปแลกเปลี่ยน

- ได้พบเจอผู้คนจากหลากหลายประเทศ
- ได้เรียนรู้วัฒนธรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนต่างชาติ
- ได้ลองใช้ชีวิตในต่างประเทศ
- ได้พัฒนาการใช้ภาษาอังกฤษ และได้เรียนรู้ภาษาสวีเดน
- ได้ท่องเที่ยวในประเทศแถบยุโรป