



รายงานนักศึกษาแลกเปลี่ยน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

ณ Lund University ประเทศสวีเดน

จัดทำโดย

นางสาวชนิสรา จีระธนาทร

เลขทะเบียน 6103612039 คณะรัฐศาสตร์

จุดประสงค์

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นมาเพื่อบอกเล่าประสบการณ์การไปศึกษาแลกเปลี่ยน ณ Lund University ประเทศสวีเดน ซึ่งจะได้อธิบายถึงกระบวนการการเตรียมตัวตั้งแต่ออกเดินทาง ไปจนถึงการเดินทางกลับ ซึ่งผู้จัดทำหวังว่ารายงานชิ้นนี้จะเป็แนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจเดินทางไปศึกษาแลกเปลี่ยน ณ Lund University ในอนาคต

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
กระบวนการก่อนเดินทางไปศึกษาแลกเปลี่ยน	3
• การสมัครเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนของ Lund University	3
• วิชาเรียน	3
• ที่พัก	4
• การยื่นขอวีซ่านักเรียนสวีเดน	5
ประสบการณ์การศึกษาแลกเปลี่ยน ณ เมือง Lund ประเทศสวีเดน	6
• Arrival day	6
• Orientation week	7
• การเรียน	8
• การเดินทาง	9
• อาหาร	10
• สภาพอากาศ	11
• วัฒนธรรมความเป็นสวีเดน	12
• การใช้ชีวิตในช่วง Covid-19	14
สรุป	15
ภาคผนวก	16

กระบวนการก่อนเดินทางไปศึกษาแลกเปลี่ยน

- การสมัครเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนของ Lund University

ในการศึกษาแลกเปลี่ยนนั้น หลังจากที่นักศึกษาได้รับการคัดเลือกจากทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แล้ว ขั้นตอนนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องทำการสมัครเพื่อไปศึกษาแลกเปลี่ยนกับทาง Lund University อีกครั้ง ซึ่งในการสมัครนั้นทาง Lund University จะได้ส่งอีเมลมาให้นักศึกษาเพื่อทำการสร้างบัญชีผู้ใช้กับทางเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งในการสมัครนั้นเอกสารที่สำคัญนักศึกษาจำเป็นต้องมีประกอบด้วย 3 อย่าง คือ ใบแสดงผลการเรียน ใบแสดงผลภาษาอังกฤษ และใบ Statement of Purpose ที่ทางมหาวิทยาลัยจะขอให้นักศึกษาทำการส่งผ่านเว็บไซต์การสมัคร ซึ่งในการเปิดรับสมัครนั้นจะมีระยะเวลา 25 วันโดยประมาณ ซึ่งกระบวนการไม่ได้มีความยุ่งยากแต่อย่างใด แต่ส่วนที่นักศึกษาควรให้ความสนใจมากที่สุดคือส่วนของการเลือกวิชาเรียน

- วิชาเรียน

วิชาเรียนที่นักศึกษาจะเลือกลงทะเบียนนั้นควรดูจากหน่วยกิต (credit) ซึ่งทาง Lund University นั้นจะบังคับให้นักศึกษาลงทะเบียนเรียนไม่ต่ำกว่า 30 ECTS ต่อภาคการศึกษา ซึ่งเป็นหน่วยวัดหน่วยกิตของยุโรป ซึ่งในเว็บไซต์การสมัครจะมีหน่วยกิตของแต่ละวิชาบอกไว้ ซึ่งในการเลือกลงวิชาเรียนนั้นให้ดูตามแบบใบคำขอเทียบโอนที่นักศึกษาได้ทำการพูดคุยกับทางคณะไว้ตั้งแต่ต้นก่อน แต่วิชาเรียนสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมหากว่าวิชาที่ทำการร้องขอไปในตอนแรกไม่ได้เปิดในลงทะเบียนในภาคการศึกษานั้น ๆ โดยวิธีการลงทะเบียนและการค้นหาวិชาจะมีบอกไว้พร้อมกับคู่มือการใช้งานเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย ในการลงทะเบียนนั้นจะมีการลงทะเบียนวิชาหลักอย่างน้อย 4 ตัว เนื่องจากหน่วยกิตทั่วไปมีจำนวน 7.5 ECTS และจะมีการเลือกลำดับวิชารองจากวิชาหลักที่ต้องการ ข้อควรระวังคือห้ามใส่วิชาเดิมซ้ำเป็นอันดับรองของวิชาอื่น เพราะอาจทำให้เสี่ยงไม่ได้โควตาการเรียนของวิชานั้นได้

- ที่พัก

ลำดับถัดมาหลังจากการสมัครเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนของ Lund University นั้นคือการหาที่พัก โดยที่พักในประเทศสวีเดนนั้นถือว่ามีค่าเช่าที่สูง ประมาณ 15,000-25,000 บาทต่อเดือน ซึ่งทางมหาวิทยาลัย ก็มีที่พักเอกชนซึ่งดูแลบริหารจัดการโดยมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษาต่างชาติเช่นกัน ชื่อว่า LU Accommodation โดยจะเปิดให้สมัครหอพักในช่วงเวลาใกล้เคียงกับการเปิดรับสมัครนักศึกษาแลกเปลี่ยน หากใครต้องการที่จะได้ที่พักกับทางมหาวิทยาลัยต้องทำการสมัครตั้งแต่วันแรกของการเปิดรับ เนื่องจากระบบการรับ นักศึกษาเข้าหอพักเป็นระบบ ‘First come, first serve’ ซึ่งใครลงทะเบียนก่อนก็จะมีสิทธิ์ได้รับการคัดเลือก ก่อน แต่หากไม่ได้รับการคัดเลือกก็จะอยู่ในรายชื่อ Waiting lists ของทาง LU Accommodation ซึ่งหาก นักศึกษาคนใดไม่สามารถหาที่พักได้จนกระทั่งถึงวันเดินทาง ก็จะมีสิทธิ์ในการนำชื่อไปอยู่ในระบบ Lottery ซึ่ง จะมีการสุ่มผู้โชคดีที่จะได้ห้องพักที่เหลืออยู่ภายหลังของ LU Accommodation ไป

องค์กรที่สองที่นักศึกษาสามารถค้นหาที่พักได้ คือ AF Bostäder ซึ่งเป็นส่วนงานดูแลหอพักนักศึกษา ที่อยู่ภายใต้ Studentlund องค์กรเอกชนที่มีส่วนดูแลกลุ่มกิจกรรมนักศึกษาต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย โดย นักศึกษาจะต้องเป็นสมาชิกของ Studentlund ก่อนถึงจะมีสิทธิ์จองหอพักกับทาง AF Bostäder ซึ่งในการ สมัครหอพักนั้นก็ไม่ได้ง่ายดายนัก เนื่องจาก Lund เป็นเมืองมหาวิทยาลัยที่ความต้องการต่อที่พักของนักศึกษา มีมากกว่าจำนวนที่พัก ดังนั้นระบบที่ทางองค์กรใช้ คือ ‘ระบบสุ่ม Lottery’ นั่นคือ ในสัปดาห์ช่วงต้นเดือน กรกฎาคม ทางเว็บไซต์จะเปิดให้ลงทะเบียนหอพักสำหรับนักศึกษาใหม่ เพื่อรับ ‘คิว’ ซึ่งจะอยู่ในรูปแบบของ ช่วงเวลาในระหว่างช่วงลงทะเบียน (เช่นลงทะเบียนได้ตั้งแต่ 5-7 กรกฎาคม คิวก็น่าจะออกมาในรูปแบบเวลาและ วันที่ เช่น 11:30 July 5, 2020) ซึ่งช่วงเวลาในการลงทะเบียนนั้นไม่ได้มีผลใด ๆ ทั้งสิ้นต่อลำดับคิว เนื่องจากระบบเป็นการสุ่มเวลาที่เราจะได้ และเราจะนำคิวนั้นไปทำการจองห้องพักซึ่งจะถูกปล่อยออกมาในแต่ละวัน หากเวลาคิวที่เราได้อยู่ในลำดับที่หนึ่งของที่พักที่เราเลือกไป ในตอนหมดวัน เราจะได้ที่พักนั้นมา ซึ่งหากได้ ลำดับคิวเป็นวันถัดมา (เช่นวันที่ 6 กรกฎาคม ในกรณีนี้) ก็ขอให้อ่านที่หน้านักศึกษาต้องหาหนทางอื่นในการ

หาที่พักเป็นวิธีสำรองทันที นอกจากนี้ ที่พักของ AF Bostäder ส่วนใหญ่จะย้ายเข้าได้ในวันที่ 1 กันยายน (ในช่วงที่นักศึกษาไปแลกเปลี่ยน) แต่วันต้อนรับนักศึกษาของทางมหาวิทยาลัยนั้นคือ 16 สิงหาคม ทำให้ นักศึกษาแลกเปลี่ยนส่วนหนึ่งที่ได้ที่พักในวันที่ 1 กันยายน จำเป็นที่จะต้องหาที่พักสำรองในช่วงสองสัปดาห์แรก ซึ่งส่วนใหญ่จะพักกันที่ Hostel ภายในเมือง

องค์กรที่สามที่นักศึกษาจะสามารถหาที่พักได้ คือ Student Nations ซึ่ง Student Nations นี้ คือ กลุ่มนักศึกษาที่รวมตัวกันเป็นกลุ่ม ๆ คล้ายระบบโต๊ะของธรรมศาสตร์ หากแต่ไม่ได้จำกัดอยู่เป็นคณะ แต่เป็นการรวมกันของนักศึกษาทุกคน ทั้งมหาวิทยาลัย ทั้งปริญญาตรีและปริญญาโท เนื่องจากเมื่อนักศึกษาสมัคร Studentlund แล้ว นักศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกเป็นสมาชิก Nations หนึ่งกลุ่ม ซึ่งชื่อ Nations เหล่านี้จะ เป็นชื่อของเมืองหรือภูมิภาคในสวีเดน Nations เหล่านี้บางกลุ่มจะมีที่พักสำหรับสมาชิกของตัวเอง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ได้ว่างสำหรับนักศึกษาใหม่ อาจจะต้องรอไปเป็นระยะเวลา 2-3 เดือนถึงจะได้รับอีเมลตอบรับให้ สามารถเข้าพักได้

ดังนั้นแล้วทางเลือกสุดท้าย คือ การหาที่พักของคนสวีเดนที่มีการปล่อยเช่าตามกฎหมายตามเว็บไซต์ อย่าง BoPoolen หรือ Blocket Bostad รวมถึงใน Facebook Group แต่ก็ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เนื่องจากความต้องการที่พักที่มีปริมาณสูงทำให้เกิดผู้ไม่ประสงค์ดีในการหลอกให้เช่าที่พักที่ตัวเองไม่ได้ เป็นเจ้าของหรือไม่ได้มีอยู่จริง หากแต่ก็ไม่เสมอไป เพื่อนต่างชาติของนักศึกษาเองนั้นก็จะได้ที่พักส่วนบุคคล เหล่านี้และก็ถือว่าเป็นที่พักที่ดีมาก ๆ ที่หนึ่ง

- **การยื่นขอวีซ่านักเรียนสวีเดน**

วีซ่านักเรียนของประเทศสวีเดนนั้นจะมีชื่อเรียกว่า Resident permit ซึ่งหลังจากที่เราได้รับใบตอบรับจากมหาวิทยาลัยให้เป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนแล้ว ก็ต้องเตรียมเอกสารยื่นขอ Resident permit ซึ่งจะมีระยะที่ยื่นขอต่างกันไป 6 เดือน หรือ 1 ปี ตามระยะเวลาที่เลือกไปแลกเปลี่ยน ซึ่งเอกสารหนึ่งนั้นก็จะ ประกอบไปด้วย Bank Statement ซึ่งตามหลักเกณฑ์ของสถานทูตสวีเดนเมื่อต้องยื่นขอ Resident permit

นักเรียนควรมีรายรับสนับสนุนค่าใช้จ่ายของตนเองเป็นจำนวน 8,200 SEK หรือราว ๆ 40,000 บาท ซึ่งแนะนำให้รับสมัคร Resident permit ให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้หลังจากได้รับจดหมายตอบรับ เนื่องจากใช้ระยะเวลาประมาณหนึ่งในการดำเนินการ

ประสบการณ์การศึกษาแลกเปลี่ยน ณ เมือง Lund ประเทศสวีเดน

- Arrival day

เมื่อเดินทางถึงสนามบิน Copenhagen ในวันที่ Arrival day ของนักศึกษาแลกเปลี่ยนตามที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดไว้ หลังจากออกมาจากจุดรับกระเป๋าแล้ว ก็จะมีนักศึกษาของมหาวิทยาลัยที่ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครคอยให้คำแนะนำในการเดินทางสนามบินไปยังเมือง Lund ซึ่งจะเดินทางโดยรถไฟ ออกจากสนามบินข้าม Öresund Bridge ไปยังประเทศสวีเดน และนั่งรถไฟผ่านเมืองใหญ่อันดับสามของประเทศสวีเดนอย่าง Malmö ก่อนที่จะไปถึงสถานีรถไฟเมือง Lund ซึ่งเมื่อถึงแล้วก็จะมีอาสาสมัครนักศึกษาอีกชุดคอยอยู่เพื่อนำเราไปยังรถบัสที่จะพาเราไปยังจุดรับนักศึกษาใหม่ ซึ่งที่จุดนี้เราจะได้รับเอกสารเกี่ยวกับเมือง Lund และมหาวิทยาลัย และรับกุญแจหอสำหรับผู้ที่สามารถเข้าย้ายเข้าหอได้ตั้งแต่วัน Arrival day รวมถึงสามารถซื้อ Sim card โทรศัพท์ได้ที่ตรงนี้ด้วยเช่นกัน โดยจะเป็นยี่ห้อ Telenore (บริษัทเดียวกับ Dtac ประเทศไทย) ซึ่งเป็นแบบเติมเงินรายเดือน หรือถ้าหากอยากจะตัดสินใจซื้อยี่ห้ออื่นรูปแบบอื่น ก็สามารถไปซื้อเองตามร้านของบริษัทผู้ให้บริการได้

ซึ่งวัน Arrival day ก็ไม่ได้มีความพิเศษอย่างใด เพียงแค่จะมีอาสาสมัครและรถบัสของมหาวิทยาลัยพานักศึกษาไปลงตามจุดที่พิกต่าง ๆ ซึ่งตัวของนักศึกษาเองนั้นก็เข้าพักที่ Hostel ก่อนเนื่องจากสามารถย้ายเข้าหอพักได้ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2564 เป็นต้นไปเท่านั้น ซึ่งในช่วงนี้ Hostel ที่ไปพักอยู่ก็จะเต็มไปด้วยนักศึกษาที่รอการย้ายเข้าหอพักเช่นกัน ซึ่งเป็นช่วงที่ดีในการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ นักศึกษาเองก็รู้จัก และได้กลุ่มเพื่อนสนิทมาจากการเข้าพักที่ Hostel นี้เช่นกัน

● Orientation Week

เรียกว่าง่าย ๆ ว่าเป็น สัปดาห์ต้อนรับนักศึกษาใหม่ ของ Lund University นั่นเอง ซึ่งภายในระยะเวลาสองสัปดาห์นั้นทางมหาวิทยาลัยก็ได้จัดกิจกรรมแบบออนไลน์เป็นส่วนใหญ่เนื่องจากตอนนั้นทางสวีเดนยังไม่ได้มีการลดมาตรการโควิด-19 ซึ่งก่อนหน้านั้นก็จะมีตารางกิจกรรมส่งมาให้ทางอีเมล จะมีทั้งการพูดคุยกับตำรวจสวีเดนในเรื่องการใช้ชีวิตอยู่ที่นี่ องค์กรภาครัฐที่ดูแลเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพ และมีการคุยกับทางผู้ประสานงานของคุณ (Coordinator) ถึงเรื่องการลงทะเบียนเรียนและการเรียนในคณะต่าง ๆ รวมถึงการเข้าฟังแต่ละ Student Nations พูดถึงสิทธิประโยชน์และชักชวนนักศึกษาใหม่เข้าร่วมกับ Nations ตัวเอง อย่างไรก็ตาม สัปดาห์ต้อนรับนักศึกษาใหม่นี้ก็ยังพอมีกิจกรรมที่ได้ไปพบปะกันในชีวิตจริงอยู่บ้าง ซึ่งทางมหาวิทยาลัยจะมีรายชื่อกิจกรรมมาให้ นักศึกษาลงทะเบียน เช่น การพาเดินชมรอบเมือง Lund เป็นระยะทางสิบกิโลเมตร การวิ่งรอบเมืองห้ากิโลเมตร การร่วมทัวร์ชมรอบเมืองพร้อมไกด์เล่าประวัติความเป็นมาของสถานที่สำคัญต่าง ๆ ส่วนศูนย์อื่น ๆ ของมหาวิทยาลัยอย่าง Helsingborg ก็มีกิจกรรมอย่างการปั่นจักรยานทัวร์รอบเมือง เป็นต้น

นอกจากนี้ ก็จะมีการพบปะกันของ Mentor Group ซึ่งคือกลุ่มของนักศึกษาใหม่ที่ทางมหาวิทยาลัยจะจัดให้รวมกลุ่มกันและมีนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่แล้วนั้นเป็น Mentor หรือคนคอยช่วยให้มีการพบปะกันระหว่างกลุ่ม จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการกระชับความสัมพันธ์ เช่น การไปนั่งปิกนิก การทำฮอตดอกบาร์ตี้หลายคนก็ได้เพื่อใหม่ ๆ มาจาก Mentor group นี้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมจากชมรมต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน และในช่วงสัปดาห์เดียวกันนี้ก็จะมีการจัดการเรียนการสอนภาษาสวีเดนให้แก่ นักศึกษาแลกเปลี่ยนที่ได้ทำการลงทะเบียนไว้ ผ่านช่องทางการสอนออนไลน์อย่าง Zoom และหลังจากเรียนไปทั้งหมดห้าครั้งด้วยกันจะมีการทดสอบวิชาภาษาสวีเดนที่มหาวิทยาลัย

อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Student Nations ตามที่กล่าวไปข้างต้นว่า คือ กลุ่มองค์กรนักศึกษาที่รวมตัวกันตามความสมัครใจ ซึ่งองค์กรนักศึกษาเหล่านี้ก็จะจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ทั้งสมาชิกและผู้ไม่เป็นสมาชิก

ได้เข้าร่วม เช่น Sushi night, Pub crawl, Pub quiz, หรือ Volleyball tournament เป็นต้น ให้นักศึกษาได้ออกมาพบปะกัน อีกทั้ง Nations เหล่านี้ก็มีร้านอาหารและ Night Club เป็นของตนเอง ซึ่งจะขายอาหารในราคาเป็นมิตรต่อนักศึกษาซึ่งราคาต่ำกว่าร้านอาหารทั่วไป ส่วน Night Club นั้นจะอนุญาตเฉพาะนักศึกษาที่เป็นสมาชิก Studentlund และอายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งบางที่หากเป็นสมาชิกของ Nations นั้นก็จะมีส่วนลดหรือสิทธิพิเศษอื่น ๆ กับกิจกรรมของทาง Nations แต่ก็มี Nations ที่ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิกของ Studentlund นั่นคือ Smålands Nations

● การเรียน

สำหรับการเรียนที่สวีเดนนั้นจะแบ่งการเรียนเป็นสองช่วง โดยเรียกกันว่าเป็น Period สำหรับเทอมฤดูใบไม้ร่วงช่วงแรก คือ กันยายน - ตุลาคม และช่วงที่สองจะเป็น พฤศจิกายน - มกราคม ซึ่งโดยปกติแล้วจะแบ่งการเรียนเป็นช่วงละสองวิชา (15 ECTS) ในช่วงแรกนั้นก็จะมีวัน Introduction Lecture ซึ่งถือเป็นวันที่นักศึกษาทุกคนต้องเข้าร่วมในวิชาที่ตนเองลงทะเบียน เพราะถือว่าเป็นการรักษาที่ของตนเองในคลาส เป็นการยืนยันตนว่าลงทะเบียนเรียน

สำหรับตารางเรียนนั้นจะสามารถดูได้ที่เว็บไซต์ TimeEdit ซึ่งควรเช็คตั้งแต่ได้รับจดหมายตอบรับจากทางมหาวิทยาลัย เพื่อดูว่าวิชาที่ได้รับโควตานี้มีตารางทับซ้อนกันหรือไม่อย่างไร ถือเป็นเรื่องปกติของ Lund University ที่นักศึกษาจะมีตารางทับซ้อนกันบ้างสามถึงสี่ครั้ง ไม่ได้เป็นปัญหา สามารถติดต่อพูดคุยกับทาง Coordinator ที่ดูแลเราได้ว่าในกรณีเช่นนี้ทำอะไร ตัวนักศึกษาเองนั้นก็จะมีตารางทับซ้อนในช่วงที่สองของการเรียนเช่นกัน แต่ก็ไม่มีปัญหา ในช่วงที่นักศึกษาเดินทางไปแลกเปลี่ยนนั้นเป็นช่วงการแพร่ระบาด Covid-19 ทำให้การเรียนส่วนใหญ่เป็นในรูปแบบ Hybrid สามารถเลือกได้ว่าจะเข้าไปเรียนที่มหาวิทยาลัยหรือออนไลน์ แต่ในช่วงที่สองของการเรียน วิชาหนึ่งของนักศึกษานั้นเป็นการเรียนในห้องเต็มรูปแบบ ซึ่งก็ทำให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์การเรียนแบบสวีเดนไปอีกหนึ่งชั้น ห้องเรียนของสวีเดนนั้นส่วนใหญ่จะเป็นห้องสโหลพร้อมกระดานและหน้าจอโปรเจคเตอร์สองตัว และมีที่แขวนเสื้อโคทให้เนื่องจากอากาศหนาวและฝนตก

อาจารย์ที่สวีเดนนั้นมักจะไม่ใช่แม่ค้าในการสอน การเรียนการสอนส่วนใหญ่ก็คล้ายกับการเรียนการสอนที่ ธรรมชาติ ซึ่งนักศึกษาคิดว่าก็คือรูปแบบการเรียนทั่วไปของมหาวิทยาลัย จะมีทั้งวิชาที่สอนเป็นภาษาสวีเดน และภาษาอังกฤษ ซึ่งนักศึกษาสวีเดนเองบางทีก็เหมือนจะไม่ว่าตัวเองจะได้มาเรียนในคลาสที่เป็น ภาษาอังกฤษ

ในการสอบนั้นก็มีทั้งข้อสอบ Take home และในห้อง หากวิชาที่เรียนเป็นภาษาอังกฤษแต่ อาจารย์ผู้สอนเป็นชาวสวีเดน ก็อาจจะมีภาระลุ่มอล่วยให้ตอบข้อสอบเป็นภาษาสวีเดนได้ ซึ่งการสอบในห้อง นั้นจะมีความต่างกับประเทศไทยเป็นอย่างมาก วิชาที่นักศึกษาเข้าสอบเป็นวิชา International Economics ซึ่งให้ระยะเวลาทำข้อสอบเป็นเวลาห้าชั่วโมง ตั้งแต่ 8:00 – 13:00 น. และนักศึกษาทุกคนสามารถนำของทาน เล่นหรืออาหารและเครื่องดื่มเข้าไปรับประทานได้ นักศึกษาสังเกตเห็นบางคนนำกล่องข้าวอาหารกลางวันเข้าไปเช่นกัน

● การเดินทาง

การเดินทางภายในเมือง Lund ส่วนใหญ่จะมีสามทาง คือ จักรยาน รถบัส และรถราง (Tram) ส่วน การเดินทางระหว่างเมืองนั้นจะเป็นการใช้รถไฟเป็นส่วนใหญ่ รถบัส รถไฟ และรถรางเป็นบริการที่มีความ ทั่วถึงเกือบทุกพื้นที่ มีตารางเวลาที่แน่ชัด สามารถซื้อตั๋วผ่านแอปพลิเคชัน Skånetrafiken ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่มีพื้นที่ครอบคลุมการเดินทางทั่วทั้งภูมิภาค Skåne หรือแถบใต้ของสวีเดนที่ติดกับเดนมาร์ก แต่นักศึกษา ส่วนใหญ่มักจะใช้จักรยานในการเดินทางซึ่งมีความสะดวกมากที่สุด เนื่องจากสวีเดนมีทางจักรยานไว้สำหรับผู้ ขับขี่จักรยานและมีจุดจอดจักรยานอยู่ทั่วมือเมือง รถไฟใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับคนเดินถนนและจักรยานก่อน เสมอ หากต้องการข้ามถนนรถมักจะชะลอหยุดให้คนเดินก่อนเสมอเพียงแค่ว่าไปยืนอยู่ข้างทางม้าลาย ซึ่ง จักรยานนี้ก็มักจะเป็นจักรยานมือสองซึ่งมีขายอยู่ทั่วไปทั้งสวีเดนทั้งในร้านซ่อมจักรยาน หรือนักศึกษาขายต่อ กันเอง ในร้านซ่อมจักรยานเหล่านี้ก็จะมีจุดเติมลมยางฟรีให้ไปเติมได้เอง ซึ่งนักศึกษาเองก็ทำการซื้อจักรยาน มือสองและขายต่อเช่นกันเมื่อจะเดินทางกลับประเทศไทย

แต่หากต้องการเดินทางข้ามไปยังเมืองอื่น ๆ ก็จะมีการรถไฟบริษัทใหญ่ของสวีเดนให้บริการ นั่นคือ SJ Train, Vy, Snälltåget, และ Inlandsbanan ต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายปลายทาง สามารถเลือกที่นั่งประเภทต่าง ๆ ได้ หากเดินทางระหว่างเมืองภายใน Skåne ก็จะมีเรทราคาเดียวตาม Skånetrafiken แต่หากเดินทางด้วยผู้ให้บริการอื่น ๆ ไปยังเมืองหรือภูมิภาคอื่น ราคา ก็จะต่างกันไปตามประเภทที่นั่ง วันเดินทาง เวลาเดินทาง วันที่ทำการจองการเดินทาง ซึ่งราคาต่ำ ๆ ในการเดินทางข้ามเมืองจะเริ่มตั้งแต่ 35 SEK ไปจนถึง 2,500 SEK แล้วแต่ผู้ให้บริการและระยะทาง ซึ่งนักศึกษาก็ได้ใช้บริการไปยังเมืองต่าง ๆ ทั่วสวีเดน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเมืองทางใต้เนื่องจากใกล้กับเมือง Lund แต่นักศึกษาก็ได้มีโอกาสเดินทางขึ้นไปยังเมือง Kiruna ซึ่งอยู่ทางเหนือของสวีเดน โดยใช้เวลาราว ๆ 23 ชั่วโมงจาก Lund ภายในตัวรถไฟเองก็จะมีทั้งชั้นหนึ่ง ชั้นสอง ตูนอน และตู้ที่มีร้านอาหารบริการ ซึ่งถือว่าเป็นการเดินทางที่ค่อนข้างปลอดภัยในระดับหนึ่ง หากแต่ในช่วงฤดูหนาว อาจเกิดการดีเลย์ของรถไฟขึ้นบ้างประมาณหนึ่ง เนื่องจากหิมะที่ตกลงมานั้นทำให้เกิดอุปสรรคบนรางรถไฟ ซึ่งนักศึกษาก็พบเจอกับการที่รถไฟต้องหยุดรอเนื่องจากเดินทางต่อไม่ได้ และสุดท้ายก็ยกเลิกรถไฟขบวนนั้นและให้การบริการเสริมรถบัสแทน ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในประเทศสวีเดนและนอร์เวย์เช่นกัน

สำหรับการเดินทางข้ามประเทศภายในยุโรป สามารถเดินทางได้ทั้งรถไฟและเครื่องบิน และหากมี Resident permit ของประเทศในพื้นที่ Schengen ก็สามารถเดินทางได้ทั่วโดยไม่ต้องขอวีซ่าเพิ่ม นักศึกษา นั้นใช้วิธีการนั่งเครื่องบินไปยังประเทศฟินแลนด์และนอร์เวย์ ซึ่งการเดินทางไปประเทศเหล่านี้ส่วนใหญ่จะไม่มี การตรวจเอกสารผ่านคนเข้าเมือง และนักศึกษาได้นั่งรถไฟกลับจากนอร์เวย์มายังสวีเดน ซึ่งไม่มีการตรวจ เอกสารหรือพาสปอร์ต ทำให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ในประเทศเดียวกันของภูมิภาคสแกนดิเนเวีย

● อาหาร

การใช้ชีวิตนักศึกษาในเมือง Lund นั้น ส่วนใหญ่หอพักจะเป็นลักษณะที่เรียกว่า Corridor ซึ่งก็เหมือนหอพักทั่วไปของประเทศไทย เพียงแต่ภายในหอพักนักศึกษาต่าง ๆ แต่ละชั้นจะมีจำนวนห้องที่น้อยกว่ามาก และ มักจะมีครัวกลางสำหรับผู้ที่พักอาศัยอยู่ให้ใช้ได้ ซึ่งจะมีการแบ่งชั้นเตียงให้แต่ละห้องเท่า ๆ กัน

สามารถนำของมาเก็บไว้และทำอาหารทานเองได้ภายในหอพัก ซึ่งถือว่าเป็นการประหยัดเงินเป็นอย่างมาก เนื่องจากร้านอาหารนั้นมีราคาที่สูง ประมาณตั้งแต่ 80 SEK ขึ้นไป ทำให้ไม่สามารถทานอาหารตามร้านได้ตลอดเวลา และภายในหอพักเองหลายครั้งนักศึกษาก็มักจะทำอาหารแชร์กัน เป็นการประหยัดขึ้นไปอีกเมื่อทำอาหารในปริมาณมาก ซึ่งนักศึกษาเองก็ได้ออกไปรับประทานอาหารที่หอพักของเพื่อนคนอื่น ๆ เป็นครั้งคราวในช่วงหนึ่งสัปดาห์เพื่อที่จะได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ระหว่างสัปดาห์ ส่วนตัววัตถุดิบต่าง ๆ นั้นก็มีตามปกติของประเทศแถบหนาว ไม่ว่าจะเป็นมันฝรั่ง มะเขือเทศ กระหล่ำดาว มะเขือม่วง หรือผักต่าง ๆ ที่ทั้งคล้ายคลึงและต่างออกไปจากประเทศไทย แต่ผักจำพวกสมุนไพรและเครื่องเทศนั้นอาจจะหายากสักหน่อย แต่บางอย่างก็สามารถหาได้จากซูเปอร์มาเก็ตเอเชียแห่งเดียวให้เมือง ชื่อร้าน ลูกจันทร์ (Lokchan) ในราคาที่ย่อมเยาสูงกว่าไทยมากทีเดียว หากต้องการประหยัดงบในการรับประทานอาหาร การซื้อวัตถุดิบพื้นเมืองของสวีเดนอาจจะเป็นทางเลือกที่ประหยัดกว่า นอกจากนี้แล้ว สวีเดนยังเป็นประเทศหนึ่งที่ขึ้นชื่อเรื่องของมังสวิรัตเป็นอย่างมาก ในซูเปอร์มาร์เก็ตเองก็จะมีโซนอาหารมังสวิรัต และในร้านอาหารต่าง ๆ ก็จะมีตัวเลือกให้สำหรับผู้รับประทานมังสวิรัตเช่นกัน

ที่เมือง Lund นี้จะมีอาหารอย่างหนึ่งที่เรียกว่า falafel ซึ่งเป็นอาหารทางตะวันออกกลาง และมักจะอยู่ในร้านขายอาหาร Fast Food ของสวีเดน ซึ่งเป็นอาหารง่าย ๆ ที่หาทานง่ายภายในเมือง เป็นร้านอาหารที่เปิดดีกสำหรับนักศึกษาที่กลับจากการออกไปสังสรรค์กัน ถือเป็นประสบการณ์หนึ่งที่ทุกคนที่มาที่นี่จะต้องมี ร้านเหล่านั้นจะขายทั้งแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และแรพ (wrap) ต่าง ๆ กันไป ซึ่งหนึ่งจานอาหาร (portion) จะมีปริมาณที่เยอะมากกว่าปกติที่เราคุ้นเคยในประเทศไทย

● สภาพอากาศ

เนื่องจากเมือง Lund เป็นเมืองที่อยู่ทางตอนใต้ของสวีเดน อากาศปกติจึงมีความชื้นสูงกว่าเมืองที่อยู่แถบเหนือของประเทศ แต่สวีเดนถือว่าเป็นประเทศที่มีความแปรปรวนของสภาพอากาศค่อนข้างสูง และไม่สามารถดูพยากรณ์อากาศได้อย่างแม่นยำเท่าใดนักในแต่ละวัน ช่วงปลายเดือนสิงหาคมถึงปลายเดือนกันยายน

อากาศจะไม่เกิน 20 องศาเซลเซียส มีความเย็นสบาย หากแต่โอกาสการเกิดฝนก็มีสูงเช่นกัน โดยเฉพาะช่วงเดือนกันยายนถึงตุลาคม พอเข้าสู่ช่วงตุลาคมจะเป็นช่วงที่ใบไม้เปลี่ยนสี อากาศเย็นลง เมฆครึ้มเป็นส่วนใหญ่ และจะมีชั่วโมงแดดน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งฤดูหนาว ซึ่งคือเดือนธันวาคมไปจนถึงกุมภาพันธ์ ในช่วงหน้าหนาวนี้พระอาทิตย์จะขึ้นราว ๆ 9:30 น. และตกราว ๆ 15:00 น. ซึ่งก่อนเดินทางนักศึกษาได้ไปศึกษาเรื่องของสภาพอากาศ คนส่วนใหญ่กล่าวว่าปกติแล้วเมือง Lund จะไม่มีหิมะตก หรือถ้ามีก็น้อย แต่ในปีค.ศ. 2020 นั้นกลับมีช่วงที่หิมะตกหนัก และในเดือนธันวาคม ปี ค.ศ. 2021 ที่นักศึกษาไปศึกษาแลกเปลี่ยนนั้นก็มีหิมะตกหนักเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นข้อควรระวังในการเดินทาง เพราะทางเดินจะมีหิมะเกาะ ซึ่งหากพื้นรองเท้าไม่ยึดเกาะพออาจทำให้ลื่นได้ และทางจักรยานก็ควรระมัดระวังในการเบรกเช่นเดียวกัน นอกจากนี้อากาศที่เย็นจัดอาจส่งผลต่อการทำงานของจักรยาน ทั้งล้อจักรยานอาจไขไม่ออกและลูกปืนจักรยานแข็งจนปั่นไม่ไป ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้แนะนำให้นำจักรยานไปร้านซ่อมและบอกอาการเพื่อให้ร้านประเมินต่อไป

ดังนั้นเสื้อผ้าที่ควรนำมาควรเตรียมมาทั้งเสื้อยืดธรรมดาเพื่อสวมใส่ในวันอากาศร้อนในช่วงแรก ๆ และโค้ทอุ่น ๆ สักตัวเพื่อใส่ในหน้าหนาว นอกจากนี้เสื้อและกางเกง Heat tech ก็ช่วยได้มากในหน้าหนาว รวมถึงถุงมือ ผ้าพันคอ และหมวกไหมพรมด้วยเช่นกัน ส่วนกางเกงก็แนะนำเป็นกางเกงขายาวเป็นส่วนใหญ่ แต่สามารถนำกางเกงขาสั้นติดมาสักหนึ่งตัวเพื่อเอามาใส่ในช่วงแรกได้ ทางที่ดีควรติดดวงแสงอาทิตย์และความสดใสในช่วงแรกเอาไว้ให้มาก ๆ และพยายามออกไปใช้ชีวิตข้างนอกหรือทำกิจกรรมกับเพื่อนให้มาก ๆ ในช่วงหน้าหนาว เพื่อป้องกันความรู้สึกเบื่อหน่ายและซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นได้

- **วัฒนธรรมความเป็นสวีเดน**

แน่นอนว่าสวีเดนนั้นมีความโดดเด่นและแตกต่างในด้านวัฒนธรรม เมื่อมาถึง สิ่งหนึ่งที่จะต้องได้ยินคนพูดถึงมากก็คือ Fika (ฟีก้า) ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการดื่มชาหรือกาแฟระหว่างวันพร้อมกับการทานขนมเบเกอรี่ในร้านกาแฟ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการพบปะสังสรรค์พูดคุยกันของเพื่อน ครอบครัว หรือคนรู้จัก ซึ่งสวีเดนนั้นถือเป็นประเทศแห่งขนมหวานเบเกอรี่ โดยขนมขึ้นชื่อของประเทศสวีเดนนั้นก็คือ ซินนาม่อนโรล หรือ ซินนาม่อน

บัน (cinnamon bun) ซึ่งจะเป็นลักษณะที่แตกต่างจากที่เราเคยเห็นกันของทางตะวันตก เราจะสามารถเห็นร้านกาแฟได้ทั่วถึงตรอกซอกซอยและหัวมุมถนนภายในเมือง เพราะคนสวีเดนนั้นชอบดื่มกาแฟและชากันเป็นชีวิตจิตใจ โดยกาแฟแบรนด์ที่มีสาขาค่อนข้างเยอะทั่วสวีเดน คือ Espresso house ซึ่งจะคล้ายกับกาแฟ Amazon บ้านเรา ส่วน Starbucks นั้นถือว่าหายากพอสมควร นักศึกษาพบแค่ประมาณสามสาขาจากหลายเมืองที่เดินทางไป

ในส่วนของธรรมเนียมนักเรียนนั้นก็จะหลากหลายอย่าง สิ่งหนึ่งที่ต่างกันออกไปของหอพักสวีเดนกับไทย คือ หอพักสวีเดนไม่ได้มีกฎห้ามปาร์ตี้สังสรรค์ภายในหอพัก ดังนั้นแต่ละหอในหนึ่งเทอม จะมีธรรมเนียมที่เรียกว่า ‘TDC’ หรือ Tour de Corridor เป็นการจับปาร์ตี้ที่ผู้พักอาศัยในชั้นเดียวกันนั้นจะมารวมตัวกันและเล่นเกมตามจำนวนห้องที่มีในหนึ่งชั้น โดยแต่ละเกมจะจัดทำโดยเจ้าของห้องไปตามห้อง และหลังจากเล่นเกมเสร็จ ก็จะมี After party ที่ชวนเพื่อน ๆ ที่ไม่ได้อยู่ที่หอมาร่วมสังสรรค์ด้วยกัน ในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สวีเดนนั้นจะมีกฎอยู่ที่อายุห้ามต่ำกว่า 20 ปี และหากต้องการซื้อเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่า 3.5% จะมีสถานที่จำหน่ายอยู่เพียงที่เดียว คือ ร้าน Systembolaget ซึ่งเป็นร้านที่มีรัฐบาลเป็นผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งร้านเหล่านี้ในเมือง Lund มักจะเปิดให้บริการไม่เกิน 19:00 น. ในวันธรรมดา ไม่เกิน 14:00 ในวันเสาร์ และปิดบริการในวันอาทิตย์

ไม่ใช่เพียงแค่ร้านที่กล่าวมาเท่านั้นที่มีรูปแบบการเปิดปิดเช่นนั้น หากแต่ร้านส่วนใหญ่ในเมืองก็มีรูปแบบการดำเนินการเช่นเดียวกัน ดังนั้นวันอาทิตย์จะเป็นวันที่เกือบทุกร้านและทุกหน่วยงานหยุดทำการ (ยกเว้นซูเปอร์มาร์เก็ต) เพราะฉะนั้นหากใครต้องการอะไรเป็นพิเศษอาจจะเป็นการยากในการตามหาซื้อสิ่งนั้น ในวันอาทิตย์ สวีเดนเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญแก่ช่วงม่งการทำงานที่เหมาะสมเป็นอย่างมาก เพราะเช่นนั้นแล้วการดำเนินการต่าง ๆ จึงจะสะดวกที่สุดตั้งแต่ช่วง 10:00 น. ของทุก ๆ วันเป็นต้นไป น้อยองค์กรนักที่จะทำการเวลา 8:00 น. เหมือนประเทศไทย นอกจากนี้เด็กเรียนที่สามารถเข้าป็นิ่งอ่านหนังสือได้ก็ปิดล็อกไม่ให้เข้าใช้เช่นเดียวกัน คนสวีเดนจะนับว่าวันอาทิตย์เป็นวันพักผ่อน จึงไม่มีการทำงานหรือการเรียนในวันอาทิตย์

นอกจากการสนับสนุนให้มีการพักผ่อนในวันอาทิตย์แล้ว มหาวิทยาลัยจะมีตารางเวลาที่ชัดเจนของการพักเบรกระหว่างการเรียนการสอน นั่นคือ สิบห้านาทีไม่ขาดไม่เกินในระหว่างการเรียนการสอนสองชั่วโมง นอกจากนี้ การสอนใน Lund University จะเกิดขึ้นสิบห้านาทีจากเวลาที่เขียนไว้ในตารางเรียน ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันเป็นธรรมเนียมภายในมหาวิทยาลัย และนักศึกษาจะเกิดการพักท่วงท้นที่หากไม่มีการปล่อยพักเบรก 15 นาทีในระหว่างการเรียนการสอน และชั่วโมงการเรียนการสอนส่วนใหญ่ที่นักศึกษาพบเจอนั้นจะไม่เกินสามชั่วโมง

ชาวสวีเดนส่วนใหญ่นั้นเป็นผู้ที่สามารถใช้ภาษาอังกฤษได้อย่างดีเยี่ยม ไม่ว่าจะในบริบทวิชาการหรือในชีวิตประจำวัน ชาวสวีเดนบางคนก็สบายใจที่จะใช้ภาษาอังกฤษในสื่อสารระหว่างกันมากกว่าภาษาสวีเดน จึงทำให้ไม่ค่อยน่าแปลกนักที่นักศึกษาในมหาวิทยาลัยหลายคนจะลงทะเบียนเรียนทั้งวิชาที่เป็นภาษาสวีเดนและภาษาอังกฤษ ชาวสวีเดนมีความสามารถภาษาอังกฤษมากขนาดที่สามารถเปลี่ยนภาษาที่พูดได้อย่างรวดเร็ว อย่างเช่นพนักงานในซูเปอร์มาร์เก็ตที่คุยกับลูกค้าชาวสวีเดนเป็นภาษาสวีเดน และพูดคุยกับลูกค้าคนถัดมาเป็นภาษาอังกฤษ แม้กระทั่งผู้ที่เป็ Native Speakers หลายคนยังบอกว่าชาวสวีเดนนั้นเก่งภาษาอังกฤษมากกว่าเจ้าของภาษาหลายคนเสียอีก แต่ก็มีชาวสวีเดนอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้อพยพและคนชรา แต่ชาวสวีเดนจำนวนมากเลยทีเดียวที่ค่อนข้างช้อย่ายคนสวีเดนค่อนข้างเป็นมิตร แต่การที่จะรู้สึกสนิทด้วยนั้นอาจจะต้องใช้เวลา

● การใช้ชีวิตในช่วง Covid-19

ในช่วงที่นักศึกษาเดินทางไปแลกเปลี่ยนนั้นก็เป็นช่วงที่ยังอยู่ในการแพร่ระบาดของ Covid-19 ประเทศสวีเดนก็มีมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม การไม่รวมตัวจัดกิจกรรมใหญ่ รวมถึงไม่อนุญาตให้ Night club เปิดบริการ ในช่วงแรก ๆ ที่นักศึกษาไปถึง แต่ก็ได้คลายมาตรการลงในเดือนกันยายน ผู้ที่อาศัยอยู่ในสวีเดนส่วนใหญ่มักจะได้รับวัคซีนกันครบโดสเกือบทุกคนแล้ว และชาวสวีเดนส่วนใหม่โดยเฉพาะในเมือง Lund ไม่ค่อยสวมหน้ากากอนามัยกัน แต่อัตราการติดโควิดกลับมีน้อยมากในหมู่นักศึกษา เพิ่งจะมีการติดเพ้

มากขึ้นในช่วงปลายเดือนธันวาคมจนถึงช่วงเดือนมกราคมที่มีการระบาดของสายพันธุ์โอมิครอน แต่โดยภาพรวมแล้วสวีเดนเป็นประเทศที่การใช้ชีวิตข้างนอกของผู้คนนั้นไม่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดนี้เท่าใดนัก

สรุป

ในการเดินทางไปแลกเปลี่ยนในครั้งนี้นั้นต้องอาศัยการวางแผนและการจัดการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ต้องขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายที่คอยให้ความช่วยเหลือกันมาตลอดตั้งแต่ก่อนเดินทางไปจนกระทั่งเดินทางกลับ นักศึกษาอยากแนะนำให้ผู้ที่ตัดสินใจเดินทางไปศึกษาแลกเปลี่ยนนั้นวางกรอบแผนของการใช้ชีวิตของตนเองที่สวีเดนให้ดี ๆ โดยเฉพาะเรื่องค่าใช้จ่าย เนื่องจากสวีเดนเป็นประเทศที่มีค่าครองชีพค่อนข้างสูง และนอกจากนี้ก็ควรเปิดใจให้กว้าง และทำใจให้พร้อมกับการที่เราจะต้องเป็นผู้เริ่มบทสนทนาในหลายครั้งสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นชินกับการพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จัก เพราะนั่นจะทำให้เราได้รู้จักผู้คนเพิ่มขึ้นและได้รับความช่วยเหลือเพิ่มขึ้นในบางเรื่อง Lund เป็นเมืองเล็ก ๆ ที่เราสามารถเจอคนที่เรารู้จักได้ทุกหัวมุมถนน ทำให้เรารู้สึกถึงความปลอดภัยและความเป็นมิตร แต่ยังคงคงที่จะมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตและการตัดสินใจ

นักศึกษาพบว่า การตัดสินใจเดินทางไปศึกษาแลกเปลี่ยนในครั้งนี้นั้นทำให้นักศึกษาได้พบเจอผู้คนใหม่ ๆ ได้พบประสบการณ์ใหม่ ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี ซึ่งประสบการณ์ทั้งกลายนั้นก็ผลักดันให้นักศึกษาได้ลองทำอะไรที่ตนเองไม่เคยได้ทำ และทำให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะความสามารถทั้งด้านการแก้ปัญหา การสื่อสาร การควบคุมสติอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด อีกทั้งยังช่วยเปิดมุมมองของนักศึกษาต่อทั้งผู้อื่นและตนเอง ซึ่งนักศึกษามองว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า ซึ่งนักศึกษาหวังว่าประสบการณ์ เรื่องเล่า และคำแนะนำต่าง ๆ ในรายงานเล่มนี้จะสามารถเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางให้แก่นักศึกษารุ่นต่อ ๆ ไป ที่มีจุดมุ่งหมายจะเดินทางไปศึกษาแลกเปลี่ยน ณ Lund University ประเทศสวีเดนไม่มากก็น้อย

ภาคผนวก



Lund University Building in August, 2021



Lomma beach with International Students Meeting in August, 2021



Söderåsen National Park in September, 2021



Lund city in September, 2021



Stockholm in October, 2021



A bike trip to Skrylle naturreservat in October, 2021



Mölle trekking in October, 2021



Copenhagen, Denmark in November, 2021



Lund city covered in snow in December, 2021



Dutch Sinterklaas Celebration in December, 2021



Aurora hunting, Kiruna in December, 2021



Liseberg, Goteborg in December, 2021



Finland in January, 2022



Norway in January, 2022