

รายงานโครงการแลกเปลี่ยน ปี 2560

Lund University (ประเทศสวีเดน)



LUNDS
UNIVERSITET

โดย

นางสาว ลูกศร บวรพิชยานุรักษ์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

ข้าพเจ้า นางสาว ลูกศร บวรพิชานุกรักษ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรนานาชาติ สาขา Social Policy and Development (SPD) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยน ศึกษาต่อระยะสั้น ณ มหาวิทยาลัยลุนด์ (Lund University) ที่ประเทศสวีเดน ระยะเวลา 1 เทอมการศึกษา หรือ ประมาณ 5 เดือน ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2560 ถึง 12 มกราคม 2561

สำหรับการเดินทางครั้งนี้ ขอขอบคุณทางกองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ ทางหลักสูตรSPD ที่จัดโครงการที่ดีแบบนี้

ข้าพเจ้าหวังว่ารายงานนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจเข้าร่วมเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนในรุ่นต่อไป ทั้งนี้หากมีความผิดพลาดประการใด ขออภัย ณ ที่นี้ด้วย

ลูกศร บวรพิชานุกรักษ์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การเตรียมตัวสอบสมัครสอบและขอวีซ่า	3
ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยลุนด์ และประเทศสวีเดน	4
ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยน	4
การเตรียมตัวเดินทาง	4
Welcome Day / Arrival Day	5
ที่พัก และ การเดินทาง	5
ภายในมหาวิทยาลัย	6
การรับประทานอาหาร	7
การเรียน	8
งานอดิเรก	8
สรุปค่าใช้จ่ายระหว่างการศึกษาแลกเปลี่ยนครั้งนี้	9
ปัญหาที่พบ	9
ประโยชน์ที่ได้รับ	9

โครงการนักศึกษาแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาประเทศในกลุ่มสหภาพยุโรปและสแกนดิเนเวียพร้อมทุนส่งเสริมการแลกเปลี่ยนและทุนที่ได้รับจากต่างประเทศ ประจำปีการศึกษา 2560

ประเทศ สวีเดน

โครงการแลกเปลี่ยนเป็นประเภทระยะสั้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีโอกาสเพิ่มพูนทางด้านความรู้และประสบการณ์ผ่านโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา ซึ่งมีระยะการศึกษา ตั้งแต่ สิงหาคม พ.ศ. 2560 - มกราคม พ.ศ. 2561

ในปีการศึกษา 2560 นี้ มีนักเรียนทั้งหมด จำนวน 3 คน ที่ได้รับคัดเลือกให้ไปศึกษาแลกเปลี่ยนที่ Lund University เมือง ลุนด์ ประเทศ สวีเดน

การเตรียมตัวสอบสมัครสอบและขอวีซ่า

1. การสมัครสอบเพื่อเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนกับทางกองวิเทศสัมพันธ์
 - การสอบจะเป็นรูปแบบการยื่นคะแนนความรู้ความสามารถทางภาษาอังกฤษ และการสอบสัมภาษณ์กับทางกองวิเทศสัมพันธ์
 - หากสนใจเข้าสมัครสอบปีการศึกษา 2561 ;
<http://inter.tu.ac.th/images/Exchange/Exchange-Europe-2018.pdf>
 - สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ทาง กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
<http://inter.tu.ac.th/>
 - หรือติดต่อผ่านทาง facebook : TU Outgoing Exchange Student Program
2. การสมัครขอวีซ่าของประเทศสวีเดน หลังจากได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยน (หลักการจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับประเทศที่นักศึกษาสมัคร)
 - เอกสารที่ต้องเตรียมทั้งหมด
 - หนังสือเดินทาง (มีอายุไม่น้อยกว่า 6 เดือน)
 - เอกสารการตอบรับจากมหาวิทยาลัยของคู่สัญญา
 - เอกสารด้านการเงิน รับรองว่ามีทุนทรัพย์ในการดำรงชีพที่สวีเดน (จะมีหลักเกณฑ์ตามที่กำหนดไว้) หมายเหตุ : ในเอกสารเจ้าของบัญชีควรเป็นชื่อเดียวกับผู้สมัคร
 - เอกสารด้านประจักษ์ในระหว่างการศึกษา
 - ศึกษาข้อมูล และทำการสมัครด้วยตนเองที่
<https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/Studying-in-Sweden/Universities-and-university-college.html>
 - หมายเหตุ : เนื่องจากช่วงเวลาในการทำวีซ่าค่อนข้างใช้เวลา ประมาณ 1-2 เดือน ซึ่งขั้นตอนสุดท้ายจะมีการถ่ายรูป แสแกนลายนิ้วมือ และ เซ็นชื่อ นั้นจะต้องมาทำที่สถานเอกอัครราชทูตนั้นๆ

ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยลุนด์ และประเทศสวีเดน

- ก่อตั้งเมื่อ ปีพุทธศักราช 2209
- เป็นมหาวิทยาลัยที่มีนักเรียนแลกเปลี่ยนจากหลายประเทศ
- เป็นเมืองทางใต้ของประเทศสวีเดน สามารถเดินทางไป โคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก ใช้เวลา 1 ชั่วโมงโดยรถไฟ
- เป็นประเทศที่สนับสนุนด้านความเท่าเทียมกันของเพศ
- เมืองลุนด์เป็นเมืองแห่งการศึกษา
- หลังจากที่คุณศึกษาได้รับวิชาแล้ว สามารถเดินทางไปต่างประเทศภายใต้ข้อตกลงของทาง EU ได้
- ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่ : <https://www.lunduniversity.lu.se/about/about-lund-university>
- หรือ Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=QOkfCHkAdL8>

ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยน

นางสาว ลูกศร บวรพิชยานุรักษ์

- นักศึกษาคณะ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สาขา หลักสูตรนานาชาติ Social Policy and Development (SPD)
- ไปศึกษาแลกเปลี่ยน ภาคการเรียนที่ 1 ชั้นปีที่ 3
- วิชาที่เลือกขณะอยู่กับมหาวิทยาลัยคู่สัญญา
 - Swedish Social Policy
 - Sociology : Development and Social Welfare Policy
 - Scandinavian Model of Equality - Gender, Class, Ethnicity and Social Welfare State

การเตรียมตัวเดินทาง

- เดินทางด้วยสายการบินไทย จาก กรุงเทพฯ สู่ โคเปนเฮเกน
- เนื่องจากมีข้อมูลจากทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญาว่ามีการจัดบูทต้อนรับนักเรียนใหม่ทุกคนที่สนามบินที่โคเปนเฮเกน แล้วจะมีนักเรียนจากลุนด์พานักเรียนใหม่ทุกคนไปยังสถานที่ต้อนรับ หรือ Welcome day
- โดย วันแรกที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดนั้น คือ วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2560
- แนะนำ เนื่องจากเราเดินทางไปในนามของนักเรียนนักศึกษา สามารถยื่นขอรับน้ำหนักสัมภาระเพิ่มเติมได้ 10 กิโลกรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกฎระเบียบของทางสายการบินหรือบริษัทที่นักศึกษาสมัคร
- ของที่นำไปด้วย คือ ยาสามัญประจำบ้าน, อาหารไทยสำเร็จรูป, เสื้อผ้า และชุดกันหนาว, กล้อง, อุปกรณ์การเรียน, เอกสารสำคัญต่างๆ อาทิ เอกสารการตอบรับจากมหาวิทยาลัยคู่สัญญา เอกสารการขอวีซ่า เอกสารสำเนาหนังสือเดินทาง, บัตรวีซ่า, เอกสารการรับรองด้านการเงิน, เอกสารจากทางมหาวิทยาลัยต้นสัญญา

Welcome Day / Arrival Day (15 สิงหาคม พ.ศ. 2560)

- เป็นงานปฐมนิเทศซึ่งให้นักเรียนทุกคนลงชื่อยืนยันการมาถึงมหาวิทยาลัย
- แจกคู่มือเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย, เมืองลุนด์, คู่มือใช้รถประจำทาง

- แจกเอกสารกิจกรรมสำหรับอาทิตย์แรก (เรียนภาษาสวีเดนเบื้องต้น, ปาร์ตี้ต้อนรับ, พาไปอียะ, พาไปโบสถ์, กิจกรรมทำความรู้จักกันในแต่ละประเทศ, กิจกรรมแนะแนวการเรียนที่นี่ ฯลฯ)
- ให้นักเรียนทุกคนสมัครซิมเพื่อให้ติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์ (แพ็คเกจรายเดือน 400 บาท)
- มีการแนะนำชุมชน ชมรม



(ภาพจากสนามบินโคเปนเฮเกน)

ที่พัก และ การเดินทาง

- เนื่องจากมีนักเรียนใหม่จำนวนมากทำให้มีห้องไม่พอกับนักเรียนทุกคน ดังนั้นในวันแรก Welcome Day ได้มีการให้นักศึกษาทุกคนที่ยังไม่มีที่พักได้เขียนชื่อเพื่อรอเรียก อีกทั้งมีบริษัทเอกชนในการจัดหาที่พักชั่วคราวให้ หรือบางคนใช้แอปพลิเคชัน Airbnb ในการเช่าห้องว่างจากคนสวีเดนที่เปิดเช่า
- ในเดือนแรกได้พักอยู่บ้านชั่วคราวกับคนพื้นเมือง ซึ่งห่างจากมหาวิทยาลัยประมาณ 20 นาที โดยใช้รถเมล์ประจำทางในการเดินทางไปเรียน
- ในเดือนถัดมาได้พักถาวรอยู่ที่บ้านของครอบครัวที่นำรักอยู่ถัดมาจากเมืองลุนด์ ใช้เวลาเดินทาง 30-60 นาที โดย รถไฟ หรือ รถประจำทาง
- การเดินทางเนื่องจากอยู่ไกลจากตัวมหาวิทยาลัย จึงซื้อบัตรjojo card รายเดือน ซึ่งบัตรรวมทุกยานพาหนะของบริษัท skanetrafikken อาทิ รถประจำทาง และ รถไฟ ซึ่งขึ้นราคาขึ้นอยู่กับขอบเขตที่เราเลือกไว้
- เว็บไซต์ในการหาที่พัก
 - <https://bopoolen.nu/>
 - <https://www.afbostader.se/>
- เว็บไซต์ศึกษาเรื่องการคมนาคม
 - <https://www.skanetrafikken.se/>

ภายในมหาวิทยาลัย

- มีห้องสมุดหลายที่ (ห้องสมุดกลาง ห้องสมุดตามคณะ และห้องสมุดในเมืองมัลเมอ เมืองใหญ่ที่ติดลุนด์)
 - มีเว็บไซต์ที่มีมาตรฐาน สามารถยืมหนังสือข้ามศูนย์ได้ และสามารถจองหนังสือได้
 - <https://www.lub.lu.se/>
 - อีกทั้งมีเอกสารที่สามารถดาวน์โหลดได้ด้วย (pdf/ ebook)
 - ใช้บัตรนักศึกษาในการยืมหนังสือ



- ห้องน้ำ
 - ในหลายคณะมีการทำห้องน้ำเป็นห้องน้ำรวม เพื่อสอดคล้องต่อสิทธิเท่าเทียมกันทางเพศ



- มีศูนย์ออกกำลังกาย
- มีพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์เมืองลุนด์

การรับประทานอาหาร

- มีการนำเข้าเครื่องปรุงของไทยเป็นจำนวนมาก และมีร้านอาหารไทยอยู่หลายร้านในลุนด์ และมีร้านอาหารชาติอื่นด้วย
- อาหารทานง่าย ราคาพอสมควร ที่นักเรียนและบุคคลทั่วไปนิยม คือ เคบับ
- อาหารตามร้าน จะเริ่มตั้งแต่ 280-800 บาท ในตอนกลางวัน
- คนส่วนใหญ่นิยมทำอาหารเอง อาทิตย์หนึ่งประมาณ 2,000บาท
- เนื่องจากพานักอยู่กับครอบครัวชาวสวีเดน จึงได้มีการทานอาหารพื้นเมืองของสวีเดนในตอนเย็น และในวันสำคัญต่างๆ อาทิเช่น วันคริสมาสต์ วันเกิด วันฮาโลวีน
- มีขนมเค้กต้อนรับของทางสวีเดน Princess Cake เป็นขนมเค้กที่โปรดปรานมากที่สุด โดยตัวนอกจะเปลี่ยนสีไปตามเทศกาลต่างๆ โดยสีหลักของเค้กจริงๆแล้วคือสีเขียว



(princess cake ในช่วงวันฮาโลวีน)

การเรียน

- ในหนึ่งวิชาจะมีนักศึกษาประมาณ 30-40คน
- เรียนประมาณ 2-3 ชั่วโมง ต่อครั้ง โดยจะมีเวลาพัก 10-15นาที ทุกๆ 1 ชั่วโมง
- บางวิชาเรียน 1 ครั้ง/ อาทิตย์ บางวิชาเรียน 2 ครั้ง/ อาทิตย์
- เป็นการเน้นการอ่านเพิ่มเอาเอง self-study
- ส่วนใหญ่เป็น seminar และ discussion
- คะแนน 100 % มาจากสอบครั้งเดียว (take home exam)
- โดยส่วนตัวชอบที่ได้เลือกมาเรียนด้านสังคม เพราะทำให้ได้ศึกษาไต่เต้าความรู้จากเพื่อนๆต่างชาติในแต่ละประเทศ เนื่องจากวิชาที่ลงส่วนใหญ่จะมีนักเรียนแลกเปลี่ยน 80-90%

งานอดิเรก

- ในช่วงแรกจะใช้เวลาศึกษาเมืองลุนด์ และมัลเมอ โดยไปสถานที่สำคัญ เช่น IKEA โบสถ์ ร้านอาหารต่างๆ
- ได้ไปร่วมงานอาหารกับคณะท่านทูตไทยประจำประเทศสวีเดน
- ไปเที่ยวในต่างประเทศ อาทิ เดนมาร์ก เยอรมัน เบลเยียม สาธารณรัฐเช็ก และ ลักแซมเบิร์ก
- ทำอาหารร่วมกับเพื่อนๆ พี่ๆ คนที่ไทยอยู่พำนัก หรือ ศึกษาในระดับปริญญาโทและเอกที่ลุนด์
- เล่นกับเด็กเล็ก เรียนภาษาสวีเดนจากเด็กเล็ก (ลูกของเจ้าของบ้าน)
- ชื้อของน่ารักต่างๆ

สรุปค่าใช้จ่ายระหว่างการศึกษาแลกเปลี่ยนครั้งนี้

ค่าใช้จ่ายหลัก

○ ค่าตัวเครื่องบิน สายการบินไทย	52,845 บาท
○ ค่าที่พัก (รายเดือน)	10,000 บาท
○ ค่ากินอยู่ (รายเดือน)	10,000 บาท
○ ค่าเดินทาง (รายเดือน)	2,400 บาท
○ ค่าโทรศัพท์ (รายเดือน)	400 บาท

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ

- ค่าท่องเที่ยวส่วนตัว

ปัญหาที่พบ

- เนื่องจากไม่ได้รับที่พักจากทางมหาวิทยาลัย ทำให้ต้องติดต่อกับบริษัทข้างนอกและอยู่ชั่วคราว

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้เป็นตัวแทนในการเผยแพร่ความรู้และวัฒนธรรมของประเทศไทย และ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เป็นประสบการณ์ที่ดีสามารถต่อยอดในปริญญาโทและเอกต่อ
- ทำให้เราเรียนรู้ระบบการศึกษาในต่างแดน
- ให้เราได้เห็นโอเดียนและมุมมองของเพื่อนๆต่างชาติ ต่างวัฒนธรรม
- ทำให้เรามีประสบการณ์การใช้ชีวิตต่างแดนที่ไกลจากบ้านของตัวเอง
- ให้เราได้เรียนรู้ภาษาใหม่ นั่นคือ ภาษาสวีเดน
- ได้ผลพลอยได้จากการไปเรียนคือ การท่องเที่ยว และพักผ่อน