



UPPSALA
UNIVERSITET

รายงานประสบการณ์การไปแลกเปลี่ยน

Uppsala University

เมือง Uppsala ประเทศสวีเดน

ปีการศึกษา 2560

นางสาวสุพิชญา ตั้งวิไล

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สารบัญ

ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยน

ข้อมูลเบื้องต้นของเมืองอุบล

ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยอุบล

การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปแลกเปลี่ยน

Arrival Day

ที่พัก

ชีวิตนักศึกษา

การเดินทาง

ค่าใช้จ่าย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการไปแลกเปลี่ยน

ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาที่ได้ไปศึกษาแลกเปลี่ยน

ชื่อ นางสาวสุพิชญา ตั้งวิไล ชื่อเล่นชื่อบ๊วนะคะ เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ โครงการอังกฤษ-อเมริกันศึกษา โดยเข้าร่วม โครงการแลกเปลี่ยนตอนปีที่3ค่ะ

ข้อมูลเบื้องต้นของเมืองอุพซอลา



อุพซอลา (Uppsala) เป็นเมืองที่ใหญ่สุดเป็นอันดับ4ของประเทศสวีเดน (Sweden) รองจาก สต็อกโฮล์ม (Stockholm) โกเทนเบิร์ก (Gothenburg) และ มัลเมอ (Malmö) อุพซอลาเป็นเมืองมหาวิทยาลัย โดยมีมหาวิทยาลัยที่สำคัญอยู่สองแห่งคือ มหาวิทยาลัยอุพซอลา (Uppsala Universitet, Uppsala University: UU) (มหาวิทยาลัยที่เลือกไปแลกเปลี่ยน) ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ที่สุดของประเทศสวีเดนและประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์แห่งสวีเดน (Sveriges Lantbruksuniversitet, Swedish University of Agricultural Sciences: SLU)

อุพซอลาตั้งอยู่ทางตอนเหนือของสต็อกโฮล์มซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศสวีเดน ประมาณ71กิโลเมตร และห่างจากสนามบินนานาชาติสต็อกโฮล์ม-อาร์ลันดา (Stockholm-Arlanda Airport : ARN) ซึ่งเป็นสนามบินที่ใหญ่ที่สุดของประเทศสวีเดนประมาณ30กิโลเมตร อุพซอลาเคยเป็นเมืองหลวงของสวีเดนในยุคไวกิง ทำให้มีหลักฐานทางด้านโบราณคดีและที่เกี่ยวหลายอย่าง เช่นมหาวิหารอุพซอลา(Uppsala Cathedral), ปราสาทอุพซอลา(Uppsala Castle) หรือ เมืองเก่าอุพซอลา(Gamla Uppsala) ที่มีหลุมฝังศพของกษัตริย์ที่มีชื่อเสียงอยู่ด้วย

ข้อมูลเบื้องต้นของมหาวิทยาลัยอุปซอลา



มหาวิทยาลัยอุปซอลา (Uppsala University) เป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ที่สุดในประเทศสวีเดนและประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย ก่อตั้งเมื่อปีค.ศ.1477 (พ.ศ.2020) จากการจัดอันดับมหาวิทยาลัยในโลก มหาวิทยาลัยอุปซอลามักจะอยู่ใน100อันดับแรกเสมอ

เพราะเมืองอุปซอลาเป็นเมืองมหาวิทยาลัย จึงทำให้มีอาคารเรียนของมหาวิทยาลัยกระจายอยู่ไปทั่วเมืองตามวิชาสาขาของสิ่งที่เราเลือกเรียน ไม่ได้มีที่ตั้งของมหาวิทยาลัยชัดเจนในจุดเดียว และเนื่องจากมหาวิทยาลัยอุปซอลาเป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่และใหญ่เป็นอันดับต้นๆของสวีเดน ทำให้สิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวกับการศึกษาและมหาวิทยาลัยก็มีขนาดใหญ่ตามมาด้วย เช่น ห้องสมุด Carolina Rediviva ซึ่งเป็นห้องสมุดหลักของมหาวิทยาลัยนี้ ถือได้ว่าเป็นห้องสมุดที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับต้นๆของสวีเดนเลย



การเตรียมตัวก่อนเดินทางไปแลกเปลี่ยน

การเตรียมตัวไปแลกเปลี่ยนนั้นก็หลักๆก็คงจะเป็นเอกสารสำคัญต่างๆ เช่น พาสปอร์ต วีซ่านักเรียน (ที่สวีเดนจะให้ทำเป็นบัตรของผู้ที่อยู่อาศัย(permit card)คะ โดยบัตรนี้จะสามารถทำให้เราไปเที่ยวประเทศในเครือสหภาพยุโรป หรือ EU ได้โดยไม่ต้องมีวีซ่าเซกกันเพิ่มอีก) เอกสารที่เกี่ยวกับการศึกษา รวมไปถึงเอกสารที่เกี่ยวกับที่พักที่เราจะไปอยู่ด้วยคะ

เมื่อเรามีเอกสารที่จำเป็นต่อการไปแลกเปลี่ยนแล้ว การเตรียมตัวอีกอย่างที่สำคัญก็คือการเช็คสุขภาพและเตรียมร่างกายของเราให้พร้อมค่ะ หลายๆคนแนะนำให้เช็คร่างกายตัวเองให้เรียบร้อย ไม่ว่าจะเป็นการฉีดวัคซีนหรือดูแลฟันของเราก่อนไป โดยส่วนตัวบิวฟันคุณก่อนไปด้วยค่ะ กลัวว่าจะไปมีปัญหาที่นู่นเพราะค่าทำฟันที่สวีเดนแพงมากๆ ส่วนที่เหลือก็เป็นสิ่งของที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลเลยคะ เช่นเสื้อผ้าตามสภาพอากาศ อาหารที่เราเตรียมไปเผื่อคิดถึงอาหารไทย คอนแท็คเลนส์สำหรับคนที่ใช้ และอื่นๆ

Arrival Day

ทางมหาวิทยาลัยUppsalaจะมีวันที่มีรถไปรับเด็กนักศึกษาจากสนามบินประมาณสามวัน บิวก็เลือกไปหนึ่งในสามวันที่เขามีรถมารับจะได้สะดวกเพราะรถจะพาเราไปถึงที่พักของเราเลยคะ แล้วก็ได้เจอเพื่อนที่มาแลกเปลี่ยนด้วยกันอีกด้วย

ที่พัก

ที่พักของบิวในการไปแลกเปลี่ยนเป็นที่พักที่ทางมหาวิทยาลัยจัดหาให้ (Uppsala University Housing Office) โดยทางมหาวิทยาลัยจะส่งลิงค์ให้เราเลือกสามอันดับที่เราอยากได้ที่สุด ทั้งนี้ทั้งนั้นเราสามารถหาที่พักของตัวเองได้ แต่ไม่แนะนำนะคะเพราะว่าที่พักในประเทศสวีเดนนั้นหาเองยาก



ที่พักที่บิวได้จากทางมหาวิทยาลัยคือ Salixvägen (Lilla Sunnersta) ซึ่งค่อนข้างห่างจากตึกที่บิวต้องไปเรียนพอสมควร ประมาณ5กิโลเมตร และประมาณ6กิโลเมตรจากตัวเมืองค่ะ ซึ่งข้อดีของที่พักของบิวคือ ห้องค่อนข้างกว้างกว่าห้องพักที่อื่นที่มหาวิทยาลัยจัดหาให้ และมีห้องน้ำห้องอาบน้ำกับห้องครัวส่วนตัวในห้อง ทำให้ห้องค่อนข้างเป็นส่วนตัวสำหรับใครที่ไม่ชอบแชร์ห้องน้ำห้องอาบน้ำหรือห้องครัวกับคนอื่น ข้อเสียที่บิวเจอก็คือเพราะว่ามันค่อนข้างไกลจากมหาวิทยาลัย ทำให้มีนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยน้อยเมื่อเทียบกับที่อื่น ส่วนตัวเลิอกอันนี้ไปเพราะลืมนึกว่าเมืองนี้เป็นเมืองเล็กค่ะ ทำให้ระยะทางที่ดูเหมือนไม่ได้ไกลขนาดนั้นก็แอบไกลไปเลย

ชีวิตนักศึกษา

ด้วยความที่มหาวิทยาลัยUppsalaเป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ และเมืองUppsalaเป็นเมืองมหาวิทยาลัย ทำให้มีวัฒนธรรมและประเพณีที่ไม่ค่อยเหมือนกับมหาวิทยาลัยอื่นๆในสวีเดนค่ะ ที่ไม่เหมือนเลยคือมหาวิทยาลัยนี้มีNationค่ะ (ซึ่งมีแค่สองมหาวิทยาลัยในสวีเดนและของUppsalaมีขนาดใหญ่กว่าเมื่อเทียบกับอีกมหาวิทยาลัย) Nationคือเป็นที่ๆนักศึกษาจะมารวมตัวกันหลังจากที่เราเลือกเป็นสมาชิกของที่นั้นๆค่ะ ในเนชั่นก็มีแทบทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นที่ทานข้าวเช้าและกลางวัน ผับ ที่พักสำหรับสมาชิกที่อ่านหนังสือ ห้องสมุด บางอันก็มีคลับ โดยราคาอาหารหรือเครื่องดื่มก็จะมีราคาที่ถูกลงกว่าร้านข้างนอกค่ะ เราสามารถเป็นสมาชิกได้มากกว่าหนึ่งเนชั่น และสามารถเข้าเนชั่นอื่นได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิก แต่ว่าก็จะมีราคาหรือสิทธิที่ต่างกันไป

การเดินทาง

การเดินทางในอุปซอลา

ประเทศสวีเดนส่วนใหญ่มักจะใหญ่จะใช้จักรยานเป็นหลักค่ะ ยิ่งอุปซอลาเป็นเมืองมหาวิทยาลัย ทำให้มีจักรยานเยอะมากๆ ส่วนใหญ่ผู้คนก็มักจะเดินหรือปั่นจักรยานกันค่ะ โดยส่วนตัวบิวเดินและใช้รถบัสค่ะ เพราะที่พักบิวถือว่าค่อนข้างไกลเกินกว่าที่จะเดินและค่อนข้างเป็นทางชันเกินกว่าจะปั่นจักรยานรวมถึงอากาศที่หนาวทำให้ปั่นจักรยานยากขึ้นด้วยค่ะ รถบัสที่สวีเดนค่อนข้างสะดวกและใช้ง่าย มีแอปพลิเคชันให้เช็คเวลารถและสามารถซื้อในแอปได้เลย ข้อดีของรถบัสคือค่อนข้างตรงเวลา ข้อเสียคือรถบัสหมดค่อนข้างไว

การเดินทางในสวีเดน

การเดินทางในประเทศสวีเดนหลักๆก็ใช้รถไฟค่ะ เดินทางสะดวกแต่ถ้าข้อเสียคือค่อนข้างดีเลย์บ่อยค่ะ แต่ว่าเขาก็จะบอกก่อนในวันนั้นนะคะว่าจะดีเลย์ แต่ถ้าอยากประหยัดและมีเวลาเหลือเยอะๆก็จะแนะนำflixbusค่ะ ค่อนข้างถูกเลย ยิ่งเดินทาง ไกลๆเช่นสต็อกโฮล์มถือว่าสะดวกมากๆและถูกกว่ารถไฟค่ะ

การเดินทางไปต่างประเทศ

การเดินทางไปต่างประเทศถือว่าสะดวกมากๆเพราะสวีเดนเป็นประเทศในEUและการเดินทางในEUและยุโรปง่ายมากๆ แลบบางสายการบินยังราคาที่ถูกลงสำหรับเด็กที่อายุไม่เกิน26ที่บินในยุโรปด้วย หากเป็นประเทศแถบสแกนดิเนเวีย รถไฟก็ไปถึงค่ะ บางครั้งก็ถูกมากๆด้วย

ค่าใช้จ่าย

ค่าใช้จ่ายหลักๆก็มีค่าเทอมที่จ่ายให้กับทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ค่าวิชา ค่าตัวเครื่องบิน และค่าที่พักค่ะ นอกจากนั้นก็เป็ค่าใช้จ่ายส่วนบุคคลเลย ค่าอาหาร เสื้อผ้า หรือเวลาที่เราไปเที่ยวที่ต่างๆ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการไปแลกเปลี่ยน

ประโยชน์หลักๆเลย สำหรับบ๊วกคิดว่าเป็นการที่ได้ไปเปิดโลกของตัวเองให้กว้างขึ้น ได้ไปเรียนรู้การใช้ชีวิตของเขา รวมไปถึงเรียนรู้ภาษา ความคิด วัฒนธรรม และการเป็นอยู่ของเขา การไปอยู่แบบที่ไม่ใช่การไปเที่ยว บ๊วกคิดว่ามันทำให้เราเข้าใจถึงความเป็นประเทศนั้นๆได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น อีกข้อดีสำหรับการไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้ของบ๊วกคือ การได้ไปเที่ยวอีกหลายๆประเทศในยุโรปค่ะ ด้วยการเดินทางที่สะดวกสบาย เราสามารถได้ไปทำอีกหลายๆอย่างมากกว่าแค่ไปเรียนหรือใช้ชีวิตที่ประเทศนั้นแค่ประเทศเดียว

อ้างอิง (ข้อมูลบางส่วนและรูปภาพบางรูปภาพ)

<https://www.uu.se/en>

<http://www.destinationuppsala.se/en/>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Uppsala_cathedral,_western_facade.jpg