

林奈大學返國報告書

學校簡介及住宿資訊

林奈大學位在瑞典南邊的小城市 Vaxjo，離哥本哈根坐火車大約三個半小時的車程，是一座 2010 年成立的新大學。學校有二個校區，Vaxjo 和 Kalmar（離 Vaxjo 坐火車約 2 小時），交換生不能跨校區選課，大部分的交換生會選擇 Vaxjo 校區。

學校會統一幫交換學生安排宿舍，但因為是外包給外面的租屋公司處理，所以效率會比較差一點，我的個人經驗是八月底要出發，八月初才收到宿舍的相關資訊以及繳款通知，等待很煎熬！宿舍有二區，分別是在校園內的 Lyon 以及在火車站附近的 Vallgatan，我和其他幾位台灣交換生都被分在 Vallgatan，離學校騎腳踏車約 15 分鐘、搭 3 號公車約 20 分鐘、走路約 50 分鐘，這棟宿舍雖然不是在校園中、設備和 Lyon 比相對沒那麼好、隔音又非常爛、平常上課得通勤，但價格比較便宜、離城中心及火車站也相對較近，出門玩或回家的時候很方便。

國外研修之課程學習（課內）

學校的選課很自由，可以選擇很多很多課、也可以只選幾門課，我選了 Beginners & Basic Swedish、International Law 和 Swedish Culture, Leisure and Sports，其中最令我印象深刻的就是 International Law，並不是因為覺得很有趣，而是因為它既是一個月的密集性課程，又有很多法條及判例要了解，再加上學習與玩樂之間的平衡，對於非本科生的我要在短時間內了解核心概念、搞定所有的報告及討論，是一項非常大的考驗及挑戰，那一個月是一段幾乎天天都在熬夜念書寫功課、充滿血淚的回憶。奉勸大家之後在選課的時候，要稍微注意一下自己是否能夠負荷該課程所需要具備的知識及能力。

國外研修之生活學習（課外）

食－在瑞典外食不算便宜，大部分的交換生都會定期去超市買東西回家自己煮，城內有一間泰國人開的亞洲超市，超市內也買得到龜甲萬醬油和蠔油之類的醬料，如果想念家鄉味又不想花錢出去吃亞洲餐廳，只要具備最基本的煮飯能力，就算在瑞典也可以吃得很台。

行－哥本哈根機場和 Vaxjo 之間有直達的火車，所以我都是以哥本哈根機場為交通樞紐飛出去玩，平常往返學校如果不想買二手腳踏車的話（冬天下雪的時候可能會覺得冷或有點滑），可以買公車的月票，個月 400（或 500）瑞典克朗，如果想過的健康一點，走路也是一個不錯的選擇，雖然單程要走約 50 分鐘，聽起來很遠但途經環湖步道，風景很美、又有很多人在騎車慢跑，所以其實還蠻享受的。

樂－學校有一個交換學生組織 VIS，他們會舉辦許多活動像是 Welcome Dinner、校園導覽、Sports Saturday、滑雪活動、還其他北歐國家的 tour，我只有註冊他們的會員拿 ESN 卡（為了拿 Ryanair 的學生優惠）沒有參加他們舉辦的任何一項活動，但如果想認識更多其他的交換生、跟大家一起出去玩的話，可以嘗試個當個積極的會員。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

學會怎麼一個人過日子、把生活活成自己想要的樣子

破解北歐神話，看見報章雜誌所爭相吹捧的瑞典最真實的模樣

獨自解決各種問題的能力

變得耐冷不耐熱

交到很多來自世界各地的新朋友

感想與建議

瑞典是個非常高度個人主義的國家，大家都很習慣獨自去做很多的事情，我個人很享受這種不拖泥帶水的快感，但習慣團體生活的人可能會需要花點時間適應。這裡冬天的夜很漫長，太陽大概 8 點左右升起、下午 4 點左右就日落了，剛開始會覺得很酷，但漸漸地就得適應在黑暗中上下學、處理事情，這大概是除了沒有 24 小時的便利商店，唯一不習慣的一點了。

相較於物價便宜的東歐、走到哪裡都有樂子可以享的西歐、天氣溫暖的南歐，瑞典本身的觀光價值以及娛樂性並沒有那麼高，但它地廣人稀、再加上大部分瑞典人不過度干預彼此生活，在這裡，有很多的自由、時間與空間和自己對話，思索自己的人生、把日子活成理想中的模樣，是個非常適合人居住、適合生活的國家。十分慶幸自己當初選擇瑞典作為這一年交換的地方，這裡現在成為我在歐洲的家！



