

(1)學校簡介

林奈大學位於瑞典南部的一個小城市—韋克舍，距離哥本哈根機場約 2 小時的火車車程，是一所國際生比例很高的學校，因此國際生的接待及相關事務的處理都相當完善，不僅有 Buddy Program 和 Friend Family Project(促進瑞典當地人與國際生交流的計畫)，讓國際生能夠快速適應當地生活並接觸瑞典文化，



一起參與 orientation 的同學

學校也會在開學前幾天舉辦 orientation，帶國際生認識校園、學校單位和一些瑞典的風俗民情，更貼心的是學校在我們出發之前有提供 arrival day 的接待資訊，在哥本哈根機場有設點指引國際生該如何坐車到韋克舍，而到了韋克舍火車站還有志工學生帶領我們並幫忙載運行李進校園。學校內有餐廳和便利商店，而附近約 10 分鐘的步行路程也有 ICA 和 Willys 超市，所以日常用品的購買都很方便。

(2)課程學習

由於英文授課的課程多，對國際生來說選課就比較多元，以我修習的課程來說，就同時跨及教育和社會工作的領域，不過兩者卻又有某些議題是會重疊到的，因此修課的時候就可以把兩門課的內容融合在一起，對於瑞典文化和體制的了解也變得更全面，而且這兩門課都有實際到教育和社會工作的場合去參訪，其中 Preschool and Compulsory School in Sweden and Abroad 這門課是為期五周的課程，課堂上老師會介紹瑞典的教育體制，並且引導同學分享各自家鄉的教育，大部分是以小組討論或是每個人發表意見的方式進行課程，每周都有至少一次到當地的幼稚園、小學和中學參訪，除此之外，課程中還包含了一週的 school practice，讓我們可以每天跟著學生的作息了解瑞典的教育文化，這是在這趟交換生活裡面最深刻的學習，當地學校的老師熱情地歡迎我們並回答我們的所有問題，在一週的時間內我們參與了各種小學課程，如：瑞典語、英文、數學、自然、社會、美術、縫紉、木工，還短暫地參觀了幼稚園小朋友的學習環境，發現瑞典的教育著重實用，小學生的課程老師多以實驗引導教學，語言方面則鼓勵學生用說或寫表達自己的意見；另外，Social Work in an Intercultural Perspective 是一門用文化觀點來看社會工作這個議題，課程中每週都會有一次田野調查，老師會帶我們拜訪類似移民集中營、移民教育公司和兒童福利部門的瑞典社會工作組織，再根據田野調查結果進行小組討論和報告，這樣的實地考察不但讓我認識瑞典社會福利制度，也使我看到受盡美譽的制度仍然有許多可以改進的地方，而非親自接觸當事者和環境是無法知道這些的。



向瑞典小學生介紹台灣



Preschool and Compulsory School in Sweden and Abroad
班上同學和老師

(3)生活學習

第一次獨自離開家鄉求學，不管是辦理簽證、訂機票、換匯、辦信用卡等事前準備，還是到了瑞典後的交通轉乘、宿舍設備購置，都必須自己完成，因此這趟交換讓我學習如何獨立生活以及遇到問題的應變能力。六個月的交換生活中最重要、最深刻的一環則是文化交流，經歷了許多原本只能在書上讀到的東西，瑞典學生的生活不只課業學習，課外的社團活動、人際社交也佔很大一部分，通常到了週五晚上宿舍區就會傳出歡樂的音樂聲音，由於瑞典法律規定不能在室外飲酒，他們習慣邀請朋友到家裡開派對，而派對上大家會一起準備料理，這時國際生帶來的各國家鄉料理就會是整場派對的亮點，除了食物我們也會分享各國的文化，成為有趣的文化交流派對。



Running dinner 活動



和樓友們的 goodbye dinner

(4)具體效益

一拓展國際視野

透過與來自不同國家、有著多樣背景的人交流，學習用更廣的視角去看待事情

一培養獨立自主的能力

在不熟悉的環境中找到屬於自己的生活步調，即使身邊沒有太多的幫助，也能獨力解決問題

一外語能力增進

生活中大量使用英文對話加強了英文口說的流暢度，且交換期間修習瑞典語便多了一項外語能力

(5)感想與建議

交換學生是個能夠到異國作文化交流的難得機會，相較於旅行，有更充分的時間可以觀察、了解一個文化，而瑞典林奈大學提供了一個優良的環境，不僅學校設備新，還會為國際生舉辦許多活動，讓我們有機會可以接觸來自世界各地的國際學生，再加上瑞典人英文程度高，溝通沒有障礙，所以日常生活若遇到問題比較容易得到幫助，而瑞典在文化上、氣候上與台灣差異大，即便只有幾個月的時間，還是讓我獲得很多非常新穎的體驗，滿足又充實的度過了在瑞典林奈大學的半年交換生活。

