

26-1 學校簡介

在出發之前對林奈大學的認知其實並不深，在網路上的簡介也僅有『林奈大學（Linnaeus University）位於瑞典南部的一個城鎮 Växjö，是典型的綜合型公立大學。林奈大學於 2010 年由維克舍大學（Växjö University）與卡爾馬大學（Kalmar University）合併而成，並以知名生物學家卡爾林奈命名。』然而實際上維克舍校區位於內陸地區，卡爾馬校區則靠海，兩個校區呈現的樣貌不一樣。維克舍校區鄰近森林與湖畔，每天都可以穿梭在如童話故事般的森林裡，天氣好時可以到森林裡走走，也可以沿著湖畔騎腳踏車享受自然時光，而多數國際交換學生以維克舍校區為主。

在宿舍方面，又分為學校裡與市區裡，我住在學校裡面 Lyan 61，設備齊全應有盡有，有廚房、客廳、洗衣房、獨立衛浴、個人房間等等，生活品質非常好。學校周邊也有兩間大超市，分別是 ICA 與 Willy:s，校內也有健身房（一學期約 4000 台幣），平常走路都可以到得了，或是也可以買一台二手的腳踏車代步。學校位於市中心車程 7-10 分鐘的距離，搭乘公車約 27kr，可以坐 3 號公車到圖書館或 1 號 5 號到宿舍區。國際學生如果在開學前 2 日抵達，學校還會派專人接送。

學校設備方面，電腦設備都非常新有 Dell Windows 電腦也有 Apple MAC 電腦，只需要學生帳號就可以進入所有的電腦。另外在影印的部分比較繁雜一點，必須先網路開通帳戶後將錢存入，之後就可以憑學生卡列印。學校內也有一個二手商店叫 Tempus，可以在開學前先去挖寶會有很多超值收穫呢！而且還可以購買二手腳踏車，學期結束後再販賣回去。不過價格不低，所以建議可以先問問有沒有學長姐們不要的以便宜的價格購入！對了網路上也有二手市集，有很多不錯而且低價出售的物品可以看看（fb: Linnéuniversitet - Köp och Sälj）

26-2 國外研修之課程學習（課內）

瑞典的課程規劃與台灣非常不一樣，根據課堂的性質可能上課的週數也不一定。由於林奈規定學生必須修訂 30 學分的課程，一堂課通常是 7.5 學分，因此可以選擇 4 堂課。有些課程比較 intense 但是能在一個月上完，有些課則是模組課程，一次包含兩三門課，同學可以依照自己的時間安排選擇課程選修，但要小心不要課程重疊了。我選了一門模組課（共 15 學分，一週上兩次課），課程涵蓋一學期，課程名稱為 Digital Video and Moving Image。上半學期學習有關影像拍攝、光影美學與鏡頭拍攝技巧的知識，透過實際拿著相機到處拍攝在透過 Final cut pro 剪輯影片，並且每個月有一份作業，拍攝紀錄片與廣告，且必須自己設計內容、拍攝與剪輯。下半學期針對影像故事內容做更深入的學習，學習如何取景與設計以呈現最有內容的影片，此外會拍攝一部實驗性影片，並依照老師的規定完成作業，最後學期末繳交一份 3 分鐘的影片。這堂實作課中我學習到如何正確得使用攝影器材與剪輯軟體的操作，將理論運用於實際操作上，與我的學術背景相符而且獲益良多。若學生沒有器材也可以向老師租借。

除了影片拍攝課程外，我也修習了瑞典語課程（Part1、Part2 共 15 學分，一週上兩次課），並且在上課前分組，這一學期總共分配了 7 個組別，每班的老師教學方法也不同。我在的班級老師教學細心，不過聽同學說其他班老師的教學狀況很不一致，吸收上沒這麼良好。而且只花 4 個月的時間就學習完所有的文法，所以如果跟不上進度的話，後面學習起來就會很辛苦。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

這趟旅程中不論是什麼困難，都必須想辦法自己去面對。一開始最無法適應的是飲食，由於飲食不像台灣一樣，到處能獲得便宜的食物。在學校裡雖有幾間學生餐廳，但是物價都高到嚇人，一餐一個人約 360 台幣，除非口袋夠深不然不可能三餐在外飲食。我與兩個室友決定一起分攤伙食費用，並

透過 Paygoo : Prepaid Mastercard (便利超商可以購買) 將現金存在裡面, 付款時直接用此卡付, 一個月下來一個人在伙食費的花費上也才 2500 台幣, 此外還能廚藝交流從中學習新菜色等。

再來是與他人的相處, 在我住宿的地方是由許多走廊所組合而成, 每個走廊住 7-9 人, 生活大大小小的事基本上就是跟這群不同國家的人一起過。然而有時候生活方式不同可能會造成彼此的困擾, 例如我的室友常被隔壁室友的練唱吵的無法入睡, 或是廚房的鍋碗瓢盆常被人擅自拿去使用等等。雖然生活態度的差異常常會造成紛爭, 但是都需要好好透過溝通予以解決, 因為我們並不了解彼此的態度與處事方法, 有時會互看不順眼但是就如同身處在國際化的環境裡, 有些事情需要透過包容與理解, 當行為真的超出忍受範圍時適當的溝通是必要的, 或者要請租屋公司出面協調等。

再來是學習一個人獨立生活, 在瑞典不像台灣一樣到了夜晚還有很多地方可以去, 尤其冬天太陽日照時光短, 更多時間是待在宿舍裡。這時除了與室友們互動或是去朋友家開 party 都是初期大家會做的事情, 然而活動也非每天都有, 需要跟自己對話的時間也越來越多, 建議可以多找事情來做, 例如參加學校的活動或是定期上健身房等等, 不要浪費了交換時所獲的時光。

最後, 第一次到歐洲的大家一定會想透過交換時間到處去走走, 其實在歐洲坐飛機坐火車坐巴士都非常容易, 廉價航空甚至還能買到千元以內的機票等。除了行程安排與旅行規劃的能力提升外, 最重要的還是個人在外的小心謹慎, 很多時候一個不小心可能身上的錢財就不翼而飛(南歐熱門景點等), 出了一趟國外才發現台灣是個相對幸福又安全的國度。

26-4 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 全新的思維模式
- 有效處事的方法
- 獨立生活的能力
- 勇敢面對難題的能力
- 英語會話的提升
- 深入了解瑞典的風俗民情
- 金錢管理的能力

26-5 感想與建議

真的感謝這半年來的交換, 體驗到了許多人生的第一次, 也結交了許多知心好友, 雖然交換結束後大家也就各奔東西了, 但是想必未來還是有可能在世界的某處相見, 暢聊當年一起在瑞典交換的時光。出國交換的本質在於透過你我的理念交換、故事的分享, 去塑造出一個更寬廣的價值觀, 透過這趟旅程不僅把自己的觀點與人分享, 也讓大家認識台灣, 同時自己也能獲得更多的思維與想法。感謝所有支持我前往瑞典交換的人們, 也感謝中山大學提供這樣的機會讓我們增廣視野, 同時也非常感謝管院所頒發的獎學金讓這趟旅程變得更順利。趁年輕之時體驗從前在地理課本上認識的國家, 學習他們的語言去感受最道地的文化, 我想這趟旅程很明白的讓我知道自己到底是什麼樣的人, 自己想要的是什麼。也期許未來想參加交換的學弟妹們, 在申請交換時不要猶豫, 遇到生活難題時也不要慌張, 這是一段最能快速成長與拓展國際觀的機會。這是我的故事, 也希望大家也能創造一個屬於自己的故事。

26-6 相片 (2~3 張貼進 word 檔案, 含說明, 並 Email 原檔給國際處承辦人)

(1) 學校辦的交流活動



(2) 跟朋友一起舉辦與 Body 的晚餐活動



(3) 與瑞典家庭 Friend Family 的聚會



(4) 去芬蘭體驗第一次滑雪



(5) 參加瑞典當地的活動 Santa Lucia

