

學校簡介：

韋克舍為一湖濱小鎮，整個自治市由學校、教堂與市集組成。氣候部分夏天約20度，白天有太陽時相當溫暖，而冬天則為零度上下，每隔幾天便會有下雪可能，但由於不同於台灣的溼冷，瑞典的乾冷並不令人不適。在衣物部分比較難提供建議，畢竟每個人的體質差異頗大，不過冬天時防水厚外套以及Gore-tex的雪鞋確有其必要，而會選擇瑞典的同學我想也一定有前往更北極地之旅之意圖，因此準備著肯定會用上，至於是否要先行購買便見仁見智，我個人選擇到了當地才另行購買。

關於大學部分，基本上林奈大學的韋克舍校區是很難得的封閉校區，據說在瑞典也少有這樣的校區，而大多是與社區交織沒有圍牆的類型。整體校園環境跟機能都很好，若住在校內走路十分鐘就有一個大超市willy's；如欲前往市區夏天可以沿著湖走約莫三十分鐘，冬天太冷或純粹懶惰也可以花個20kr搭公車前往，十分鐘即可抵達，並且兩小時內可以免費轉乘，又或者買台二手腳踏車也是另一選擇。市區基本上應有盡有，覺得太貴可以再搭個十分鐘公車到市區附近的outlet，99%的生活需求理論上都會被滿足。

學校的硬體與設施部分相當充裕，以我最在乎的圖書館、網路以及健身房為例，圖書館乾淨簡潔、座位充足，比較有趣的是瑞典人喜歡在圖書館內討論與進食，不習慣嘈雜也仍有silence room可供唸書之用。宿舍網路沒有限制也不用設定插了線便可以使用，不過網路線以及路由器都很貴要記得自己攜帶。體育館的設施相當完善，可以購買健身房或球類運動會員，然而健身房會員費用偏貴(約1200kr/一學期)因為是外包給外面健身公司，不過該公司提供有氧、瑜珈課程，可說是女性同學的一大福音。

最後關於宿舍部分，我所居住的是PG，一人一間，一層約有12人左右，房間有獨立衛浴，水電都包含於房租之中。此外瑞典的水是可以生飲的，但要注意只有冷水如此，因此要記得將水龍頭轉到冷水的那一邊。廚房與客廳為共用，而也因此增添許多與其他國際學生交流的機會。洗衣部分PG住戶必須前往附近的洗衣房預約以及使用。

國外研修之課程學習 (課內)：

在說明課程之前我想有必要先跟大家說說瑞典特別的大學授課機制。瑞典的某些學校(比如我在的林奈大學)不像美國或台灣是一次進行所有課程至期末，而是一次進行一門(或兩門，以課程類型而定)，結束後再進行下一門。在選課時你不會知道這堂課的授課時間，只會知道開始與結束的日期，與這堂課的pace，可能是100% 50% 或25%，100%的通常就只會持續一個period然後是7.5學分，理論上一學期就是30學分(換算過來大概是台灣的15學分)，也就是四個periods，因此你可以選擇自己東拼西湊，但可能會有課程重疊的問題，因為100%的課程可能一週要上很多堂，或是也可以選擇整組program，一整個學期的課程都被包含。我本來以為歐洲學校皆是如此，但德國同學表示德國也是像美國那樣的制度；瑞典老師表示這是因為瑞典人的性格一次只做一件事，但我不完全相信這樣的說法，我認為或許也跟氣候有關，亦或是其他更實際的原因。

由於我已經在中山修習完所需學分，因此在交換期間我所選擇的多為個人興趣取向知社會科學、人文藝術課程，以下就我個人所選的幾門課程進行簡單介紹。”Swedish Culture, Leisure and Sports”相當推薦，但因為氣候限制秋季學期的同學比較建議選修。此課程算是專門開設給國際學生文化體驗之用，在此堂課程中老師會帶著同學體驗瑞典人所喜愛的休閒運動如：划獨木舟、定向越野、趣味活動、露營等

等等，也會簡介瑞典的休閒文化、運動以及民族性。”Welfare Policy in Sweden”之授課則較偏向學術，但可以使同學更深度了解瑞典為何成為今天的福利國樣貌，同時在分組討論時也可以藉機了解其他交換生國家之福利制度。

既然選擇了林奈大學便不能不認識在此區域出生之 Astrid Lindgren，其為知名童書 Pippi Longstocking 之作者，肖像被印在 20 克朗之紙鈔之上，重要性可見一斑。在“Astrid Lindgren’s Work”這門課程中，老師會以類似導讀、分析帶領我們了解其創作歷程背景，並且必須閱讀其著作(當然並非只有 Pippi Longstocking)，我們可以藉此進行文學分析的練習，同時也可以從幾乎每位瑞典人皆讀過的童書中了解到其中所傳達之價值觀念如何形塑瑞典人之性格。想要尋求一些挑戰的同學可以選擇”Social Work in an Intercultural Perspective”，此門課程相當緊湊，週一至週五皆需上課，老師也會每週安排課外參訪，與分組討論、報告。此課程使同學有機會參訪難民暫時安置處、社區大學等等，也可以更深入了解瑞典的移民政策，加上理論的參照，可以說是相當充實，且相當符合當前的國際情勢，使我們對於歐洲的難民議題有第一手的接觸。最後在瑞典文部分，個人認為並非一定要修習，當然人人都會想要學習該國語言，不過授課老師技巧良莠不齊，授課速度普遍對於亞洲學生來說太快，供各位參考。

國外研修之生活學習 (課外):

人在異地，凡事都要靠自己打理，而每個國家又有其不同處理事務之模式，這可說是最直接而每個人也都會面對到的部分，而從中我們慢慢學會處變不驚、學會安定身心，當然也學會獨立與堅強。另外在課外學習方面，”社交”可稱得上是很重要的一環，而學生間因應各項名目而舉辦的 Party 則為社交的主要媒介，藉著一點酒精也更能促進彼此敞開心胸的交流。台灣大學生的休閒與西方學生也許多不同，我們逛夜市、看電影、KTV，而在瑞典主要的夜間休閒是 Party，學生們透過週末的 Party 來放鬆一週以來課業的緊繃與壓力，而過去沒有 Party 習慣的我，對於怎麼 Party，如何應對進退也都從到瑞典後重新學習。與不同國家的人相處，便無可避免地需要面對不同文化，各式腔調的英文、各種脈絡的思考，如何尊重與傾聽也是交換過程中很重要的學習，使我們打破對於彼此原有的刻板印象，得以把台灣、台灣人放在一個更大的世界體系下檢視。

最後當然不能不提到旅行中的學習。每個人都有自己喜歡的旅行模式，我喜歡一個人旅行，也喜歡與三五好友同樂。一個人旅行中我與自己對話，對於自身生命產生某種觸動或靈感；與朋友旅行時我無需戰戰兢兢，更能自在的觀察體驗異國之特點，並切思索如何反饋至自身甚至是台灣。不得不說，人人都認為旅行是交換計劃中很重要的一部分，事實上大家也的確相當熱衷於此事。然而旅行的意義，旅行的主張我想是大家應該去思考的，而答案當然因人而異；我們感受到了什麼？為什麼喜歡這個國家？遊歷過後獲得了什麼改變？每趟旅行都應該使我們學到什麼，而非僅是在必吃、必玩、必買的清單中打勾而已。

交換/研修之具體效益 (請條列式列舉):

1. 體驗國外生活並了解當地風俗文化。
2. 學會處理問題、獨立與堅強。
3. 藉由修課與課外社交提升外語能力。
4. 在與國際學生之互動中互相了解與尊重。
5. 結交異國友人，提升自己生命的厚度。
6. 在旅行中增廣見聞。

感想與建議：

回台灣後，我一直再回想這十個多月的時光，究竟是否達到我所期望？究竟是否值得？然而人的偏好會隨著時間改變，因此以上問題難有答案。我想我是幸運的，雖然一開始幾經波折，但所遇到的同層樓的國際生們都很 Sociable，彼此常常在客廳吃飯、聊天，漸漸的我們成了相當好的朋友，一起 Party、一起出遊，互相關心甚至更像家人一般，上天並沒有太虧待我，但無法改變的是緣份總有盡頭。以上我所分享的所有內容，除了一些氣候、硬體資源等資訊外，其實都是可能變動的；對於交換這件事，我想沒有一個人的經歷會相同，因此也難以詳述也難以體會，很多事情只有自己能懂。因此最後再感想的部分，一方面是給自己，也希望給看到這份心得的學弟妹們一份鼓勵，無論你的交換生活如何，體驗到了什麼，都是獨一無二的，她鑄刻在心中，是值得一輩子珍藏的回憶，無論如何都要想盡辦法將她記住.....

相片：

同住 PG16 的朋友們





冬天、夜晚、圖書館



夕陽湖景