

26-1 學校簡介

林奈大學位於瑞典南部的斯莫蘭省（Småland），前身係韋克舍大學和卡爾馬學院合併的一所現代化綜合型大學，擁有藝術、工業設計、社會科學、商業、電腦、健康體育等學院，可提供不同領域的專業學習。其距離最近的國際機場丹麥哥本哈根凱斯楚普機場約 2.5 小時車程，要自此前往瑞典首都斯德哥爾摩則需 5.5 小時。林奈大學的校園分別坐落於韋克舍（Växjö）校區和卡爾馬（Kalmar）校區，兩校區之間搭乘火車往來耗時約 2 小時。林奈大學十分國際化，除了有來自瑞典各地的本國籍學生外，每學期都吸引數百名國際交換生前來學習交流，亦有許多外國籍的留學生，因此學校內文化交流的活動非常盛行。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

在林奈大學交換的這一學期我選修了 Swedish culture, leisure and sports 和瑞典語兩堂課，這兩堂都是專門開給交換學生的課程。Swedish culture, leisure and sports 這堂課包含老師講授和實務操作來讓我們了解瑞典文化，其中實務操作的課堂，老師帶我們進入韋克舍地區的森林中進行定向越野、學習野外生存技巧、划獨木舟，並且嘗試北歐盛行的運動，如地板球（Floorball）、體操等。透過這堂課讓我感受最深刻的是瑞典非常重視人與自然的連結，與自然環境的共生共存是瑞典人的核心價值，並且強調在自然環境中與自然和自我對話，進而達到自我成長，除此之外，體育和運動亦是瑞典人生活不可或缺的一部份。

要瞭解一個國家或民族的文化內涵、生活最好的方式就是學習其語言，雖然瑞典文是小語種，使用該語言的人口不多，除非要繼續在瑞典升學或工作，否則對於往後升學或工作的幫助並不大，但學習瑞典文對我來說仍是融入瑞典當地生活、學習其文化最好的方式。

從這兩堂課的學習中，我認為瑞典大學授課其實與台灣並沒有太大的區別，有秉持著自由學風，鼓勵學生提問、討論的老師，亦有由老師講授、以筆試來測驗學習成效的傳統教學方式。不過瑞典教育最特別之處在於能夠接納學生的「犯錯」或「失敗」，除了課堂上鼓勵學生勇於嘗試、表達意見外，大部分的測驗、考試都能夠 re-exam，第一次考試沒有通過，可以有第二次甚至第三次補考的機會，保有一定程度的彈性，這與台灣教育「一試定生死」有極大的差別。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

由於林奈大學每個學期都有許多來自世界各國的國際交換生，這代表許多不同的文化能夠有機會在此相互交流，在交換期間我們交換生最常參與、組織的活動就是 dinner party。這個活動進行的方式就是每一個人準備一道其國家的菜餚來參加，透過分享彼此國家的特色菜餚交流文化，在一次次準備代表自己家鄉菜餚的過程中，對於自己的「家鄉菜」有更深入的了解，也得以有機會品嚐到各國料理，並瞭解其背後所代表的文化意涵。

來到瑞典交換的這一個學期，除了有機會和不同國家的同學交流外，對我而言最具挑戰的便是要適應與台灣截然不同的生活方式，如天氣、自然環境、飲食習慣等等，其中天氣的差異尤為巨大，瑞典位於高緯度地區，大部分氣候屬於溫帶氣候，平均氣溫比台灣低上許多。在林奈大學韋克舍交換的這一個學期從剛抵達時夏季約 15 度的氣溫，到十月底下了冬季第一場雪時已降至 0 度以下，最冷甚至達 -12 度，這對成長於冬季氣溫平均 15-18 度的台灣人來說非常寒冷，因此在準備保暖衣物、如何在降雪時以及雪地中進行戶外活動、調整晝短夜長的作息上需要多花心思適應。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 提升外語表達的能力與技巧
2. 學習獨立生活
3. 與來自不同國家的同學交流，培養國際觀
4. 透過到許多歐洲國家旅行，體驗多元文化

26-5 感想與建議

在瑞典交換的這一個學期，除了對於瑞典乃至於北歐國家的社會、文化、政治、價值觀等有更深入的了解外，在課外時間安排至歐洲各國的旅行更帶給我更多的體會和衝擊。在一次次的旅行中親眼看遍了如畫的風景外，更多的是學習遇到意料之外的突發狀況、困難如何冷靜地面對及解決。在瑞典的生活和歐洲的旅行，都是自我嘗試突破舒適圈，在過程中難免會遇到挫折和壓力，然而如何獨立處理遇到的問題和負面情緒、壓力的調適，都有助於自我成長並為往後進入社會、投入職場提供寶貴的經驗和能量。

「行萬里路勝讀萬卷書」是我們再熟悉不過的名家之言，然而我們普遍認為其實為老生常談，但在交換這段期間走過了這麼多個國家後，我對此言有了更深刻的體悟。「讀萬卷書」和「行萬里路」是相輔相成的，讀了萬卷書後，才能對你行經之處有更深入的了解，否則旅行過再多的國家都只是走馬看花，無法體會其真正的價值並從中汲取能提升自我的養分。以自己為例，雖然大學時期主修歷史，但在前往歐洲之前未能充實其歷史、文化相關知識，等到了當地看見富有歷史文化意義的建築、藝術時，便有對其知識認識不夠的遺憾，因此我建議之後計畫前往世界各地交換的學弟妹能夠做更充足的準備，讓交換之旅不虛此行。

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）

圖一：參與在林奈大學教授中文的台灣實習老師舉辦之學習中文交流會並且藉此介紹、推廣台灣文化



圖二：在課堂中老師帶領我們進入森林學習野外生存技能



圖三：參與韋克舍市政府於 Teleborg 城堡為國際學生舉辦的歡迎會，市長本人親自向我們介紹韋克舍，展現其對國際學生的重視

