

林奈大學返國報告書

26-1 學校簡介

林奈大學位於 Vaxjo，是一個距離首都 Stockholm 有一段距離的小城市。這所學校所在之處並不是非常的發達，但該有的超市、商場、餐廳，都在走路或公車可以到達的距離範圍之內。學校的住宿地點分為兩個部分，一個是在校園裡面的住宿區，另一個則是距離校區二十分鐘車程的 Vallgatan12A，也就是我這學期被分配到住宿的地點。從 Vallgatan12A 出發走路十分鐘會到車站，乘坐一、三、五號公車就可以抵達學校。若不想搭公車，騎腳踏車也是一個很好的選擇。因為學校被自然景觀所圍繞，不但有清澈寬廣的湖面、還有健行區域及步道，騎著腳踏車上課不但可以享受自然風光，更能體驗這個城市的美。另外值得一提的是，學校有一個自製學生社團名叫 VIS。若有計畫多次出遊旅行的同學可以申請他們會員卡，搭乘廉價航空時便有打折優惠。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

關於課內的學習，移民署規定要修三十學分才能夠拿到居留證。而這裡大部分的課程一堂課是 7.5 學分，因此要選修四門才會足夠。除了移民署自己的規定，也要記得注意中山的交換生修課規定，才不會到時候回國出現學分的問題。

學校上課方式自由，老師不會特別管你，較偏向自發性地學習。學校有學習平台叫作 My moodle。通常老師會把課程資料放在平台上，讓學生學習時有依據可循，也可以在平台上與老師交流。就我上過的幾門課都沒有繁重的作業或報告，但有的會需要學生參與討論。若有旅遊規劃的同學，建議選課前先看清楚課程大綱內容，以便之後能夠更彈性的安排自己的行程。

在我選修的課程中，我對於 Leisure and sport 這堂課印象最為深刻。我認為這堂課的學習內容非常的難得，是關於瑞典的戶外運動文化。老師會親自帶領學生從事許多不同的戶外運動，而這些運動都是台灣的學生們沒有機會體驗的運動，非常的有趣好玩，老師也熱情活潑，願意與學生交流接觸，因此十分推薦大家可以選修這門課。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

課外活動方面，上述所提到的學生自治社團（VIS）會定時舉辦旅遊，派對，運動日等活動，若對出遊沒有特別規劃安排的人十分推薦加入這個社團的會員，加入他們所舉辦的各項活動便能夠享有優惠。我當初並沒有加入會員，因為我比較偏好自己規劃行程出遊，但因為他們的會員卡有機票優惠，我還是去辦了會員，也參與了滑雪的戶外活動，我認為還算值得。另外課外活動方面，西方人十分喜愛派對，因此不需要擔心住在宿舍是否會無聊。學校也有兩間夜店，在特定日期會有免費的優惠，不愛派對的人也可以去看看、增廣見聞。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 認識來自各地的人：

這裡的宿舍空間很棒，有自己的房間以及衛浴設備，每層樓都有一個廚房，每天煮飯的時候多少會遇見其他人，這時便是一個很好的交流時機。另外廚房外有公共空間，大家常常會一起吃飯，了解彼此的文化、也順便增進自己的交流能力。

2. 學會獨立：

來到一個人生地不熟的地方，學習獨立是必須的。這裡的生活都是自己打理，沒有宿舍供餐，也

沒有人會幫助你處理生活的大小事（除非遇到緊急問題可以尋求學校幫助）。就煮飯來說，我與我來到這裡認識的好友們都是從什麼都不會煮，到最後可以煮出好吃的料理。另外，在這裡我也嘗試了第一次自己一個人旅行。在北歐，除了應有的防備心外，對於治安並不需要有特別的警戒。這裡是個高度進步、安全守法的國家，人們不會特別與他人親近，彼此之間都保持著禮貌的距離。因此，我認為這是個非常好的機會學習如何一個人旅行、與自己相處。在這裡，我學習到如何不依靠他人的生活，並且更加認識自己。

26-5 感想與建議

如果有機會，非常建議大家可以來交換。能夠在外地一邊學習一邊擴展自己的視野是一件非常幸運且難得的事。也建議想交換的大家，趕快在交換前修完所有的必修學分，沒有負擔的出國，多認識新朋友，多旅行增廣見聞，讓大學生活多一份特別的經驗。

26-6 相片

	圖一、大家一起去鎮上打保齡球
	圖二、離別前的條紋派對
	圖三、臨走前的送別