

26-1 學校簡介

林奈大學位於瑞典南部，相較於瑞典首都斯德哥爾摩（交通時間需搭 5 個小時的火車），它距離丹麥哥本哈根僅有 2 個多小時的車程，因此大多數學生都是以哥本哈根當作轉乘的中繼站。林奈大學有 Kalmar 和 Växjö 兩個校區，而我選擇擁有較多國際交換生所在的 Växjö 校區作為交換的地點。校內各個校舍分別以 A、B、C、D... 英文字母來區分，並且集中在同一個區域；大部分的學生最常用到的地方為主校舍-H 棟（Hus H / H-building），這裡有 information center 可以解決你在學校內所遇到的問題，即使他無法解決，也會告知你應該去詢問的對象；國外大學的行政體系和台灣不同，在這間學校，並沒有所謂的教務處、總務處、人事處這樣的行政單位，也因此若遇到問題須解決，可以到學校網站上查詢各個單位的 email「主動」聯繫，或是到 H 棟的 information center 詢問，他們都會竭盡所能的回覆你。若想要健身或是參與一些運動活動，則可以到 J 棟的體育館。

學校有行政單位負責 buddy program 及 Friend Family，這些活動的目的即是配對瑞典人與國際交換學生的交流計畫，若能配對成功，那你就有更大的機會能夠深入了解瑞典人的生活及參加當地的節日活動。

學校附近的生活機能健全，以下分別以「食」、「衣」、「住」、「行」及「樂」來說明。在「食」方面，為了省錢，大多數的學生都採取自炊的方式，而學校附近共有 3 間超市（Willys、ICA 和加油站的便利商店），我以較熟悉的 Willys 和 ICA 來闡述；Willys 是相對便宜的超市，但距離宿舍區較遠，需走 15 分鐘左右；ICA 距離宿舍區較近，約 5-10 分鐘路程，且販賣較多亞洲食品，甚至能看到沙茶醬、新竹米粉、乾燥香菇.....等台灣食材；這兩間超商每段期間都會根據不同商品做折扣，除此之外，Willys 可免費以護照辦會員卡，如此一來就能享有一些會員才有的專屬優惠（但不確定 ICA 辦理會員的方式）。另外，Willys 裡面有一間藥妝店，而 ICA 則有郵政系統，也因此若需要寄送包裹，就需要到 ICA 去辦理。

在「衣」方面，校內較少販賣衣服的地方，但在市中心（Växjö 火車站附近）及 Småland 皆有相當多商店可以購物，這些地方皆可搭乘巴士抵達，後續會說明該如何搭乘巴士。

在「住」方面，Växjö 校區有兩個學生住宿區，一區是在校舍附近(Campus)，另一區則接近市中心(Vallgatan)；另外，學校將宿舍外包給其他租屋公司，也因此若需聯絡住宿單位，大部分都需要透過 email 聯繫。宿舍內的設施完善且皆為單人房，房間內除了基本的書桌、床、櫃子及椅子外，還包含了廁所及浴室；宿舍外，每層樓皆有兩個共用廚房，約 5-6 人使用一個，廚房內皆有冰箱，會依房間號碼劃分位置；廚具部分，每層樓的廚房依據不同狀況，會有不一樣的共用廚具，若無，則需自行至超市或 Tempus（在校園內）購買二手廚具。

在「行」方面，可以使用步行或巴士往返學校與市中心（Växjö 火車站附近）；步行需走 30-40 分鐘左右；搭乘巴士大約 10 分鐘即可。巴士可搭乘號碼 1、3、5 的公車往返學校與市區，3 號線在學校的搭乘位置為 H 棟附近（可搭乘 3 號線至 Småland 和 City Gross，這兩區皆有一些群聚的商店），1 與 5 號線的搭車地點則接近 ICA 超市；公車的價格單程約 20.6 克朗，此為學生的優惠價格，且可在兩個小時內免費無限次轉乘其他路線的公車或往返；另外，搭乘公車需使用公車卡，可以在 Växjö 火車站先購買公車卡，並告知站務人員你是學生，可以藉此取得較優惠的公車卡；後續可到 Pressbyrån 儲值或是當場向司機購買(只能刷信用卡或現金卡)。

在「樂」方面，學校內有三間夜店，每到週五週六，總是會有許多學生前往夜店；在市中心也有電影院與酒吧可供娛樂。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

瑞典的選課制度和台灣有相當大的不同，他們的方式是將一個學期劃分為 1-4 個 period，每個 period 選擇一或二門課，不過通常學校會建議學生一個 period 選擇一門課即可，因為上課時間大部分都不是固定的，非常容易衝堂。另一方面，每個學生每一學期總學分應為 30 credits；在學分方面，依據課程難易度與專業度會有所差別，較專業的課程可能一整個學期就只上一門 30 學分的課，特別是商業與經濟學院，所有科目皆為 30 學分的專業課程，社會科學院則開設較多一門 7.5 學分的課程，像這樣的課，有可能只橫跨 1 或 2 個 period 而已。

這次到國外交換，我選擇了四門 7.5 學分的課程，並將其集中在第 1 至第 3 個 period；修習的課程分別為 Swedish1&2、Swedish Culture, Leisure and Sports 及 International Laws；這些科目當中，最令我印象深刻的即是 Swedish Culture, Leisure and Sports，在這短短的兩個多月中，我們在老師的帶領下體驗了許多瑞典人平常的休閒運動，像是獨木舟、炊火野營、floorball 和 Orienteering，除此之外，我們也看了許多有關瑞典社會文化的文獻，並透過老師的講解與同學間的討論，使同學對於瑞典與其他國家的文化差異與相似點有更深刻的理解。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

在國外的生活學習中，我認為成長最快的就是廚藝與解決問題的能力。由於大部分的交換學生都是自己下廚，因此我們常常會和台灣的朋友或鄰居一起煮各式各樣的異國料理，互相舉辦 party，交流彼此的文化與成長環境，這些都是交換的過程中不可或缺的一環。此外，在歐洲的交換生大多都會試著當背包客，規劃自助旅行，也因此無形中，對於解決問題的能力也會提升，畢竟在國外，各式各樣的事情都有機會發生，當問題出現時（舉凡護照或行李遺失、錢包被偷、火車巴士停駛影響預定行程、迷路……等），該怎麼解決也是學習的一環。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 提升語言能力：在交換期間，可以盡量和其他同學或者是當地人用英文交流，除了能夠更了解彼此外，也能提升英文口說能力，過去我們在台灣很難有這種全英文的學習環境，可以利用在國外的機會，讓自己勇於開口說英文。（另一方面，由於北歐整體的英文程度較高，因此在提升英文能力方面會比較有機會，其他國家，像是法國或東歐，還是較難與當地人以英文來溝通。）

2. 學習獨立：隻身一個人在國外，所有事情都需要自己處理的情況下，除了具有挑戰性外，同時也是給自己一個學習獨立的機會。

3. 拓展國際視野、體驗多元文化：在交換過程中，少不了與其他國家的同學接觸，也因此這是能彼此了解各國文化的好機會。除此之外，透過旅行，也能讓我們觀察到許多不一樣的社會現象。舉例來說，北歐是所有歐洲國家中最普遍使用信用卡/現金卡的地區，瑞典首都斯德哥爾摩在最近也確定成為第一個無紙化的城市，也因此到北歐交換時，記得隨身攜帶信用卡/現金卡（歐洲地區較常使用晶片卡，而非磁條卡），以防無法使用現金，又急需用錢的情況（北歐地區連路邊的小攤販都會有刷卡機）；相

反地，中西歐、東歐和南歐還是有很大的機會是使用現金的，尤其像是聖誕市集與路邊攤，若只攜帶卡去這些地區的話，可能就會看到心動的商品或美食，卻無法購買。

26-5 感想與建議

我很慶幸自己有機會能夠到瑞典生活半年，在這段期間，我體驗了許多過去我未曾嘗試過的事情，也結交了來自各個國家的朋友，不管是在知識或精神上都有所成長。若未來學弟妹對於瑞典或是林奈大學有任何問題的話（像是該如何搭火車去學校、該如何加入 Växjö 校區的 FB 社團），都可以透過 Facebook 或是 email 與我聯繫，我會竭盡所能地幫助與回答問題。

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）



說明：

與同層樓的室友及其他朋友一起舉辦 party，這是我們離開瑞典前最後一次的聚餐。



說明：

在 Swedish culture, lecture and sports 的課堂中，老師們實際讓我們體驗划獨木舟。



說明：

與課堂老師一同合影