

瑞典林雪平大學 交換心得

土木碩三 魏好庭

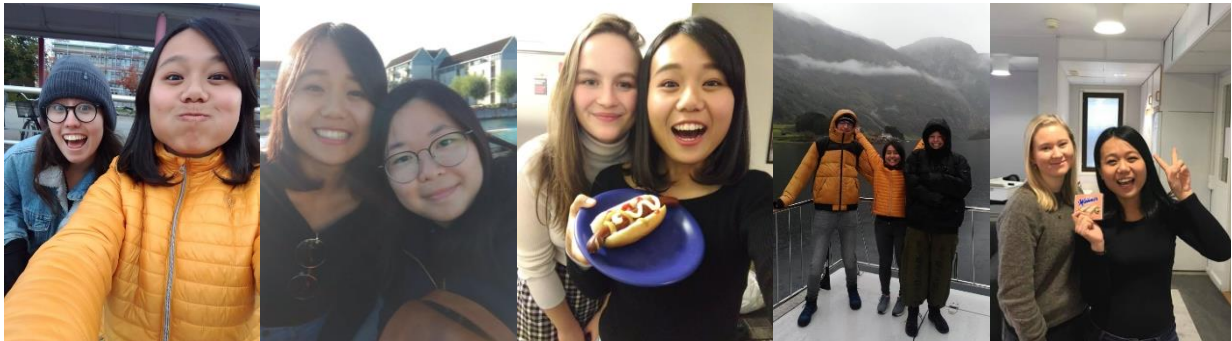
心得

到達雪白寒冷的瑞典，第一次見面就被瑞典朋友笑著說，這是屬於我八月穿雨絨衣的季節。

對我來說這是一段非常另類又特別的旅程。由於交換學生來自各地，相比以往更容易認識人。只要一聽到一樣是學生，很容易就會成為朋友，也很容易因為一面之緣，竟然就相約好去旅行。在交換，我覺得**最可貴的就是大家脫下以往的防備心，去認識不同的人，僅僅是人，無關乎文化、背景、性別。**

以前看見在台上分享交換心得的學長姐，總會覺得他是萬中選一，在交換學生裡面最突出、最特別的。直到自己踏上歐洲的土地，才發現**每一個學生的交換旅程都是獨一無二**，每個人娓娓道來的交換故事，都讓人想一直聽下去。

我時常想起我的朋友們在出國前給我的叮嚀，一是不管發生什麼事，記得**每天抽空寫下自己當天經歷**；二是時常想想能出國交換是一件多麼幸福的事情，一定要好好珍惜，不是每個人都能有的；三是旅行時，與其跑點，倒不如花多些時間**好好深入一個地方**。因為回頭再看這些話，覺得很有道理，所以想記錄在這裡給學弟妹看看。



課程



Intensive Beginner's Course in Swedish for Exchange Students, level A1

推薦程度：★★★★★

這是我和我周圍朋友最喜歡也最懷念的一堂課 - 瑞典語。我真的是深深地被我們老師給吸引，明明是暑期的密集課程，一天 4.5 小時，但我竟然能整場專注，還保持微笑 XD。老師很重視我們真正理解，而非對考試感到壓力。她總是看著我們微笑說:Mycket bra。老師運用多樣化的材料教學，真的有趣又好學。

Nordic Culture

推薦程度：★★★★★

北歐文化有兩次校外教學與四次書面報告，課程多，但負擔不大，能夠全方面了解瑞典，也能認識一堆數不完的交換生。我最喜歡的課程是鄉村戶外教學，老師帶著我們划 CANOE、爬山、取大自然為素材，全班一起伴奏唱歌。晚上女老師帶著我們一起桑拿，然後等身體熱了之後，全部女生們裸體衝到外面 3 度 C 的湖裡，看著閃閃星空，又興奮又冷的尖叫。



Sweden and the Swedes

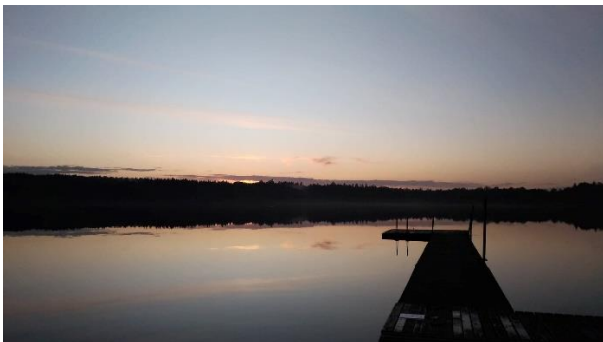
推薦程度：★★☆☆☆

這堂課大多在講述歷史和政治。任課老師以介紹 PPT 為主，老師很少看學生寄的信件，像是一般通識課程。雖沒特別推薦此課，但我很喜歡一位名叫 David 的講者，他帶領了三次課程，詳細且深入的分享瑞典歷史演變的過程。

活動

Vild

我參加了 Vild 所舉辦的湖邊露營。騎著我的腳踏車(龍哥)24 公里，沿路非常多上下坡挑戰我的大小腿肌，但到達時，看到湖邊美景一切都值得了。晚上完全沒有燈，我們幾個人用一盞微弱的瓦斯燈保持光線，聊了一個晚上的天。晚上毫無光害，也沒有大樓遮蔽，竟然可以平視星星，那一剎那真的被感動到。



AIF Basketball Team

出國前立志一定要加入籃球隊，但在開學蒐集各方資料，卻連一個籃球隊的 FB 社團都找不到。開學問了許多朋友也都沒人聽過有籃球隊，最後竟然在一個小小的學校網頁上的小小郵件網址上看到。鼓起勇氣寄信去詢問，大概等了兩周才意外收到回覆能夠加入，我真的是開心到當場叫出來。很特別的是，瑞典尊重性別平等，籃球隊的五打五也是男女混打，整整一個小時都在全場，讓我有許多訓練反應的機會。雖然一個學期下來，並未和每個人聊天過，但是卻和每個人擊過掌，說過 NICE。每次進球的互視微笑，每次失誤的互相鼓勵，都好像我們很熟悉，很了解彼此。在最後一次練習結束時，我和以往一樣照常 Hej då 離開，不太好意思大聲說”再見啦~我要回台灣啦”，但心中卻滿是不捨。準備踏上腳踏車離開前球友們問我是不是要回台灣了，我回答後，大家都跟我握手說好可惜，很開心一起打球。好珍惜這樣淡淡的緣分，每一場都是絕妙好球!真的很喜歡你們!



Lucia 露西亞少女聖歌

讓我第二驚奇與溫暖的是 12/13 的露西亞節，早上七點在大教堂唱聖歌點燈，為生活帶來光明。原本以為一大早不會有太多人，但是到現場時已經擠滿人潮。這真的是我看過最多瑞典人齊聚一堂的時候! 瑞典地廣人稀，在學校我常常覺得交換生比當地瑞典學生多。

而很溫暖是因為小天使們唱歌時充滿了溫暖與力量，而且拜訪教堂的人們很多是整個家族一起來，讓我覺得這個節日讓家人們能夠多了相處，真好! 當露西亞頭上的蠟燭一根一根被點亮的時候，我覺得我心中的一盞燈也被點亮了!



Hockey

冰球真是我熱愛的觀賞運動，因為真的很刺激。如果有機會去觀賞冰球的話，一定要去看看! 看到球員被關小房間，或是把唯一的守門員換成進攻球員時，都會忍不住地為他們緊張。(非常緊張) 冰球也會不時飛噴到觀眾席，我們則守株待兔想拿到一顆，但我始終沒拿到 XD。看著他人拿到新中好羨慕阿，帶著沒拿到冰球的遺憾離開，讓我決定下次還要來!!!!

Cooking

在瑞典我最驕傲的就是煮飯啦! 這不是學校活動，但是我把他歸類在此，因為會有機會跟各式各樣的朋友煮飯，也能因此帶著一身好廚藝回家。瑞典昂貴的餐廳物價讓人心寒，卻在每餐飯閒聊之際，找到心中的溫暖。我喜愛那些平凡的煮飯時光，讓我把握

了與喜愛的朋友相處的時光。



校園馬拉松

寫著寫著，發現自己也完成了不少清單呢！我參加了學校舉辦的馬拉松，當天只有我和我的日本朋友是亞洲臉孔，因為朋友們幾乎都對跑步沒興趣 T_T。很 SHOCK 的是跑步區域，還有是男女一起跑。跑過草原、跑進森林、腳抖著入下坡，在淋雨回終點，什麼過程都經歷了，還重感冒了一個月。開跑前和日本朋友一起誇下海口，開玩笑說要給其他人好看，真的是很敢講。其他選手都飛快，我們只能持平前進！除了跑的暢快，很棒的是跑完有免費香蕉跟舒壓按摩，是不是超酷！我們排隊按了兩次，日本朋友排到同個按摩師，害羞尷尬地說”嗨~又是我”。



生活 T I P S

1. 買學長姊的家具包，省下一開始到瑞典東奔西走的麻煩。
2. 買腳踏車並加上 U 型鎖，用密碼鎖易被撬開。(我是例子)
3. 每周上網看各大超市特價商品，什麼特價吃什麼，能夠吃得便宜又多樣。
4. 辦 ESN 卡與 Mecenat，獲得旅程和交通的折扣。
5. 在台灣辦銀行卡，並事先設定 PIN 碼或是網路刷卡交易密碼寄至信箱，以免到國外無法刷卡。
6. 個人推薦攜帶幾千瑞典現金，可以防住宿刷卡不過，平常朋友們平分錢時所需。在瑞典銀行跨國領錢的手續費非常貴。領一些歐元，出國很方便喔！
7. 帶上一些台灣特有的零食與外國朋友分享，會友想不到的反應和收穫。
8. 追蹤 ESN、ISA、Vild 等等 FB 社團，可以掌握最新出爐的活動。

回到台灣後，發現自己很多行為和想法都瑞典化後，感到很不可思議。原來半年能擁有這麼大的影響力，不得不相信環境的重要。交換的生活是自己的，可以決定修那些課、認識那些人、去那裡旅遊、加入什麼樣的活動。可以用這半年改變一部份以往的你，也可以在這半年做一個完全不一樣的人。這句話的意思並不是要擺脫過去，而是在一個新環境中，我們有機會可以嘗試做一個跟自己完全不一樣的人，體會不一樣的自己，我覺得挺好。

期待未來去交換的你，能夠因為這份小小的心得有所收穫，也期待留下屬於你難忘的交換之旅。

