

# Sweden



如果你還沒體會過瑞典的美好,那麼就趕快去吧!

自瑞典回來台灣已兩個月，瑞典的生活，於我而言，就像個夢一樣，那般的夢幻及不真實。瑞典的生活，在我眼裡，是那麼的美好純淨，似乎沒有些許的不愉快，也沒染上髒汙。

## 前言

早在準備交換學生徵選時，那時我的第一志願便是瑞典，讀書計畫也是以瑞典為目標而填寫的。我告訴自己，除了瑞典，我哪兒也不想去。會選擇瑞典是因為受到報章雜誌及書籍的影響，文中所述說的瑞典生活點滴、性別平等、性別包容與種族多元、福利政策...，一再的強化我去瑞典的嚮往。而我也很幸運的，成功至瑞典交換。如果，你還在猶豫選擇哪個國家的話，選瑞典吧！不會後悔的！

## 氣候

瑞典是個乾冷的國家，還記得飛機抵達阿蘭達機場，我拖著負載行李的推車，手一直被靜電電到，電到的次數很頻繁，都快要抓狂了。但隨著待在瑞典的時間一長，靜電也似乎不那麼常發生在我的生活中了。瑞典的天氣變化很大，有時候早上還出大太陽，下午卻白雲密布，只能說瑞典的天氣變化莫測阿！瑞典的天空非常漂亮，天氣晴朗時，天空蔚藍，白雲純白，這應該歸於瑞典的汙染非常少。仔細抬頭一看，你會覺得天空離你好近。



走路上學經過的高爾夫球場

瑞典氣候四季分明，我到瑞典時值夏天的尾巴，正要進入秋天，樹上的葉子開始轉黃最後轉至橙紅，掉落至土表。眼前所見盡是光禿禿的樹，隨之而來便是白雪，所見之處，被覆蓋一層純白的雪。當雪漸融時，春天便不遠矣，樹稍開始長出新葉，原本禿瘠的地表，小草也爭先恐後冒出芽來。隨著氣溫的回升，預告著夏天的來臨，大地呈現欣欣向榮的景致。瑞典的四季，讓人深刻查覺到自然的變化，使得自己的五感也變得更加敏感和細緻。若要選擇交換期，建議選擇一學年，如此才能深刻體會瑞典四季的美好。

夏天的瑞典，是很適合度假的，沒有台灣的濕熱，只有涼爽。那樣的溫度是讓你每天都想走出來享受陽光。瑞典的冬天，氣溫大概在零下 10 度左右(以林雪平而言)，偶有零下 20 度。我倒不覺得瑞典特別冷，可能是因為乾燥的關係吧。我有時只穿一條牛仔褲便出門了，上身也只穿一件毛衣和防水禦寒的外套。不過腳會很冷倒是真的，建議買防滑保暖的鞋子，不然走沒多久，人就會開始打哆嗦。瑞典的冬天很長，長的讓你巴不得夏天趕快來，冬天天亮的晚，9、10 點天亮，下午 2、3 點便天黑，也因為瑞典沒什麼光害，所以天也就特別黑，這樣的冬天真的令人不太敢恭維。所以只要天黑，我便會在家中點上蠟燭，蠟燭的溫度和光亮稍稍慰藉我因夜長而產生的焦慮心情。

## 校園生活

### 學校

我的交換學校為林雪平大學，位於林雪平市，距離首都斯德哥爾摩約兩個小時的車程。相較歷史悠久的烏普薩拉大學，林雪平算是個新大學。校內的建築都非常現代，建築物皆沿著一條大道而建，可謂一個腸子通到底，雖然不古色古香，不過倒也省去找教室的麻煩。學校的建築物大多不高，至多三層樓，每個建築物都有個英文字母的代號，例如 A huset<sup>1</sup>、K huset...等。每一棟建築物都有許多教室，上課時都先得查好教室代碼，不然免不了迷路好一陣子，由以 D huset 最容易迷路。

學校建築物附近皆有許多綠地，夏天時常有許多學生坐在草皮上吃飯聊天，好不愉快。而我也喜歡和我的朋友們在綠地吃中餐或享受下午茶的悠閒時光。校內有幾處固定的地方提供微波爐，供學生使用，畢竟瑞典的外食價格是台灣的好幾倍。我有時會和三五好友相約在學校的餐廳吃飯，一份餐點價格約 65 克朗<sup>2</sup>，在此價格下可享有一份主餐，無限取用的沙拉及飲品。餐點的價格可謂非常實惠，所以總是吃的好撐，有時連晚餐都省起來了呢。

學校有許多開放空間，學生可在那裡討論功課或者讀書，除了圖書館可讀書外，多了一個選擇。在少數開放空間裡有鋼琴，供學生免費使用，創造一個輕鬆愉悅的休息環境。每個地方都設有免費 wifi，只需輸入學生證代碼及密碼，即可輕鬆登入。教室的陳設都很溫馨明亮，溫潤的橘黃色木製桌椅，搭配大面的玻璃窗戶，北歐極簡風格嶄露無遺。

### 宿舍

宿舍區叫 Ryd，有公寓或 corridor 的形式。大部分的交換學生皆住在 corridor。一間 corridor 有八間單人套房，八人共用一個廚房及客廳。corridor 的成員是隨機分配，會有瑞典人及來自各國的學生，因此有機會可以與外國人交流。有些感情好的

---

<sup>1</sup> Huset: 為瑞典文，意即房子。

<sup>2</sup> 克朗: 瑞典使用的錢幣，匯率約台幣的 4.5 倍。

corridor 還會每周辦一次 Fika<sup>3</sup>，以聯絡感情。我的 corridor 較安靜，大家平常相敬如賓，只有在廚房做菜的時候，才會一起聊天。參觀了許多人的 corridor 之後，我歸納出一個概略結論即是 corridor 的廚房若很乾淨，那表示這可能是一個較不熱鬧，相敬如賓的 corridor；反之，若是 corridor 的廚房較為髒亂，那你極有可能住到一間氣氛歡樂的 party corridor！



宿舍外觀

從住宿的地方騎腳踏車至學校大約 10-15 分，步行則依個人腳程而有所不同，快至 20 分，慢則至 45 分。宿舍區的住宿環境相當優良，有 BBQ 燒烤區、桑拿、撞球室、網球場、桌球室及沙灘排球場。重點是，這些設施完全免費，只需要上網預約。我當然也物盡其用，完全不浪費資源，只要有空，便和三五好友打排球與桌球，冬天也常使用桑拿。附帶一提，宿舍區有個地方叫 FR ryd，是學生組成的自願性團體，提供運動用品及生活器具租借，還可免費維修腳踏車呢！

## 課業

學校的課程可分為 full-time 與 part-time 課程。Full-time 課程意即若選此門課，課程的份量繁重，不適合再同時選修其它課程。反之，part-time 課程則可再搭配其它課程選修。每門課程老師都會指派閱讀書籍，需回家自修並於上課和同學討論。通常老師所指派的閱讀量是相當多的，每天幾乎都要看書的。老師的上課進度通常也都很快，所以學生更應回家自修，不然是會跟不上進度的。在課堂裡，老師會鼓勵學生發言，也樂於傾聽學生的意見。由於是交換生，所以基本上都會和不同國籍的人一起上課，交換學生以德國、法國和西班牙為大宗，其中又以德國人最喜歡發問。修課時，真的很佩服德國及瑞典學生，能一語指出問題癥結點，並提出自己的獨特見解。我想，一個國家的強盛，很多時候是在教育體制的展現。

我修的課有蠻多的討論課，老師會指派一個主題，請大家回家閱讀書籍後，提出自己的看法。另外，小組上台報告也是挺常見的，之前修的行銷課程，每一個禮拜就有兩次至三次的口頭報告，再加一個禮拜總共要閱讀 7-8 篇的期刊，課程之重令人有點吃不消。老師對報告的內容是相當要求的，內容需具有邏輯性、批判思考且通常至少要 4-5 頁，還要引用學術文獻。讓我覺得瑞典的教育訓練很扎實，他們要求大學生的報告品質像是台灣碩士生的標準，令人相當驚訝！深感歐洲學生的競爭力真是強大啊！

<sup>3</sup> Fika: 休息時光，通常指早午茶、下午茶或晚茶，但早中晚餐也可以此代稱。

在我所選的課程裡，就屬 Water-Resource Management in Time and Space, focus Greece 最特別！這門課程為期一個月，真正上課聽講的時間不多，只有兩三堂吧。但學生們必須到希臘進行野外調查一個禮拜，超酷！學生們要自己定出有關希臘水資源研究的題目，只要和水有關即可，你可以做水汙染、水經濟、水規劃...。定出題目後，便必須自己在當地找資源，完成研究。這意味著什麼？你必須具備獨力解決問題的能力！老師完完全全都不幫你，只會協助你，給你方向，但你必須自己想辦法解決！原以為在希臘野外調查會很開心，結果竟然是水深火熱！在這一週裡，壓力真的好大好大阿。由於我們這組有換題目，所以變成進度延後，看著別組的同學撥空去看雅典建築，而我們只能待在房間乾瞪眼，真的是心有不甘阿。在一週的野外調查裡，突然深感亞洲人真的是太拼命了，明明做出來的報告品質不會比別人差，可是給自己的壓力都太多，深怕自己做不好，我們應該更有自信點！相信自己！



希臘受鎳汙染的河川

這堂課程雖然上課時間不多，卻扎扎實實學很多！我也突破我人生的記錄，從來不曾因為”寫報告”而熬夜的我，為了這個水資源的報告，硬是熬夜到三、四點，早上八點再起床，繼續寫。碩士班的訓練，真的加分很多，不管是在分析、統整、繪圖能力，都強很多。這時候好慶幸自己有念碩班阿！另外，也覺得瑞典學校很願意大手筆栽培學生，讓學生成長。此次希臘行，補助飛機票及提供住宿，光這點就值回票價！

這堂課程雖然上課時間不多，卻扎扎實實學很多！我也突破我人生的記錄，從來不曾因為”寫報告”而熬夜的我，為了這個水資源的報告，硬是熬夜到三、四點，早上八點再起床，繼續寫。碩士班的訓練，真的加分很多，不管是在分析、統整、繪圖能力，都強很多。這時候好慶幸自己有念碩班阿！另外，也覺得瑞典學校很願意大手筆栽培學生，讓學生成長。此次希臘行，補助飛機票及提供住宿，光這點就值回票價！

## 活動



穿著 overall 的林雪平學生

林雪平大學的活動相當豐富，辦活動的組織大約有三個，分別為林雪平國際事務處、ESN 與 ISA。一整個學年下來，若常常參加他們所辦的活動，再加上其他組織辦的 party 的話，保證你的瑞典生活非常多彩和充實！剛到瑞典時，很不習慣他們的 party 文化，隨著待的時間一長，我竟也愛上和朋友一起喝酒瘋狂玩樂，和陌生人跳舞跳得滿身大汗的感覺。

林雪平大學裡，每個禮拜都有 party，每一個月大約會有一次大型的 party。如果是熱門的大型 party，常需要前一晚上排隊搶票！每個 party 都會販賣 patch，售價約 25 SEK 左右，林雪平的學生都會收集起來並貼在自己的 overall 上。如果你看到這人身上的 patch 很多的話，就代表他／她參加很多 party！每個系所的 overall 由不同顏色代表者，例如黑色代表是工程學院、藍色則是屬於交換生。而我也有屬於自己的 overall，overall 代表著我在林雪平學校生活的經驗、對瑞典生活的想念。



ISA 舉辦的 International day，各國學生皆會以不同的方式呈現該國特色。台灣學生有表演舞蹈、海報與美食試吃。我負責美食組，提供珍珠奶茶、茶葉蛋、麥芽餅、包子及蔥油餅免費試吃。試吃食物提供兩百份左右，全手工製作！我現在想到切蔥、做餅皮、煎蔥油餅的畫面，都令我感到害怕。蔥油餅噩夢至今仍揮之不去阿。



YOLO 音樂會，我在瑞典時學了吉他，加上受 You Only Live Once 的啟發，便和另兩個女生辦個搞笑兼認真的音樂成果發表會。學了幾個月的吉他的我，舔不知恥的當假文青自彈自唱。而我也教了我的鋼琴學生，彈奏小蜜蜂和小星星，開場還用驚人的炫技，真是好笑。還邀請瑞典人彈吉他，日本人唱歌，結尾曲是感人的 Hey jude。僅籌辦一個禮拜的音樂會竟有 30 多人參加，實在太感謝朋友的蒞臨。



EAA 舉辦的 dinner party，參加者須著正式服裝出席，dinner party 是瑞典大學生的傳統。在上每一道菜前，學生會歡愉唱歌喝酒，晚餐後有卡拉 OK 可唱。



兩年舉辦一次的 SOF party，來自歐洲各國學系的樂隊聚在一塊。樂隊遊行，各系盡出奇招，穿著鮮艷怪異，花車遊行布置令人瞠目結舌。晚上則有 party 可參加，相當有趣！這是我參加的大型 party 裡，最喜歡的一個。

## 節日

我是一個非常喜愛過節日的人，所以瑞典每個節日，我幾乎都未錯過。以下便簡介瑞典人如何過節。



### 🇸🇪 復活節

復活節的傳統是找復活蛋、彩繪蛋及吃很多雞蛋！這天我去我瑞典好友家一起過節，一起裝飾枯樹枝，並吊上象徵復活節的小雞吊飾。


### 🇸🇪 仲夏節

瑞典相當大的節日，慶祝時間依地區而不同。我和朋友開車至瑞典中部”達拉納”慶祝，為了節省住宿費，還搭帳篷露營，體驗瑞典露營生活！達拉納省可謂瑞典歷史傳統的原鄉，因為地處中部，所以文化不易受到其他國家影響，是慶祝仲夏節的聖地。該省的慶祝活動，又以雷克桑市的活動最大，活動的重頭戲是將五月柱立起，人們圍著五月柱快樂的唱歌跳舞。




### 🇸🇪 國慶日

各地都會有慶祝活動，我和朋友一早便騎車去市區參加慶祝儀式。慶祝活動由儀隊揭開序幕，接著儀隊遊行至林雪平老城。在林雪平老城裡，有瑞典傳統民俗舞蹈表演，相當可愛！

 肉桂卷日

肉桂捲是瑞典的經典食物，也是我的最愛！在台灣的IKEA可以買到喔！但是，瑞典肉桂捲還是比較好吃。肉桂捲裡有肉桂粉及荳蔻粉。如果有瑞典人願意教你做肉桂捲那就在好也不過了！



 露西亞節

在這天會聽到不少露西亞歌曲，合唱團們拿著蠟燭，唱著平靜歌曲，非常溫馨！別忘記要喝聖誕節慶才會出現的飲料”Julmust”及番紅花麵包。



 Samlor 日

俗稱的肥胖日，瑞典人會吃非常多的 Semlor！Semlor 內餡夾著鮮奶油、杏仁醬與麵包碎屑。甜點裡面肥滋滋的鮮奶油果真令人發胖阿！



 鬆餅日

“在這天要吃酥脆的鬆餅才行！”瑞典人堅持的說。鬆餅可搭配果醬、冰淇淋或鮮奶油食用。而瑞典人則喜歡熱呼呼的鬆冰與冰淇淋一起入口。

## 生活

”生活”這個分類太寬泛了，所以我僅列舉這一年生活中，部分的所見所聞。

- 腳踏車一定要裝車頭和尾燈，不然會罰款。
- 繳費電子化，多數瑞典人喜愛用線上繳款及用信用卡消費，瑞典人不喜愛帶現金。
- 瑞典人非常準時，極少有遲到的情形，即使前晚 party 狂歡，仍會準時上課。
- 咖啡狂熱民族，許多人早中晚各來一杯咖啡。
- 瑞典有 lagom 文化，意即”中庸”，不多不少剛剛好。他們也將此落實在生活中，每個學生都一樣好，不追求菁英教育。
- 瑞典整個國家到處都很乾淨，瑞典人不太隨地亂丟東西。
- 自來水可生飲，水質非常乾淨，很好喝！
- 學校廁所是男女共用，不分”女”廁或”男”廁，完全落實性別尊重及包容。
- 性傾向接納度高，幾乎每個瑞典人都認為同志像空氣一般自然存在，而這樣的性別包容不需刻意教育，是整個瑞典的環境所薰陶出來的。
- Fika 文化，重視適度休息。工作累了，吃個下午茶，休息一下再出發！
- 瑞典人和你說話時，會非常專注看著你的眼睛，聽你表達。
- 宿舍清潔人員大多是男的。任何工作不分男女，只要有能力，誰都可以做。
- 很愛吃熱狗，BBQ 必備食物熱狗夾麵包。
- 為了落實性別平等，政府鼓勵夫妻若照顧子女的時間相等，則可領津貼。
- 公司福利好（以艾力信為例），員工享有吃飯、運動津貼，每周有 1 個小時支薪休息時間，運動器材間及桑拿免費使用，員工互通電話不用錢，下午茶時間。

## 心情隨記

拉里拉雜說了這麼多，目的便是希望能詳細記錄自己這一年的感想，只怕多年後的我，忘記在瑞典生活的點滴。因為人老了，總是多忘事，唯有趕緊記錄當下的每一份心情才是真實。另外，也希望讓有心想要去瑞典念書的人，對瑞典更有了解，節省收集資料的時間，以饋當時提供我瑞典交換生活建議的人。而我也把這份感恩的心情，傳遞下去。

從剛開始到異地生活，充滿新鮮，至中期不適應瑞典人的冷淡，一直到後期，舒服自在做自己，享受充實愜意瑞典生活。這一年走來，實在成長很多，家人也明顯感受到我的改變。於我而言，至瑞典交換最大的收穫在於(1)勇敢。我更願意接受挑戰，嘗試新事物，跳出既有的舒適圈。在瑞典所發生的每一件事情都是我的第一次，第一次出國念書、第一次全英語上課、第一次認識這麼多外國人、第一次和外國人出遊、第一次孤身自助旅行多個國家、第一次騎馬、滑雪等。而要嘗試這”第一次”時，是要有勇氣的！如果沒有勇氣，我們不會去嘗試。就這樣，在積累這麼多的第一次後，我成為更勇敢、心靈更自由的人。(2)獨立。以前總認為自己是個很獨立的人，直到國



外生活後，才知道什麼叫獨立！生活大小事舉凡洗衣、煮三餐、銀行開戶、異國旅行迷路等，什麼事都要自己來，家人遠在千里外，遇到問題也得自己想辦法。(3)視野擴大。我想這是很多出國的人都會說的話吧，不過這也倒是事實。在這裡遇到來自各地的人，每個人帶有著不同的文化、家庭背景及個人成長的生命經驗。大家對同一種事物都有各自不同的看法，這些都沒有對錯，只是站在不同角度看事情。而當你看到事情有更多可能性的時候，便漸漸的不會侷限自己，不太在意別人眼光，可以勇敢且堅決的走自己的路，做想要做的事情！這一年的瑞典生活對我彌足珍貴，雖然隨著時間的流逝，瑞典記憶只會越來越模糊。但那一年的生活經驗，改變的是我的想法、生命的廣度。期許自己帶著瑞典經驗，勇往直前走人生的路。

語末。

我想，我是真的很愛瑞典的！瑞典是我的家，永遠的家。  
會不會再回去呢？ 我想，是的。

Jag älskar det!