

# 瑞典 Uppsala 交換學生之心得報告

資工系 101 級 497470264 易欣學

去年八月，我有幸成為系上六名交換學生之一，前往瑞典 Uppsala 大學就讀。八月十號的早上，佇著將近 30 公斤的行李，我搭上了途經香港與法國，最後抵達瑞典的飛機。帶著一份期盼、憧憬與一些未知的恐懼，我們抵達了斯德哥爾摩的阿蘭達機場。

一直以來，北歐國家在我心目中是一個夢幻的國度。斯堪地那維亞半島、臨近北海與北極圈，精靈們的童話故事與古老傳說的起源地，有著與台灣截然不同的人文、社會體制與自然景觀。然而我對瑞典這個國家卻近乎一無所知，IKEA、VOLVO、冰天雪地與昂貴的物價就是我對瑞典僅有的印象。因此，我對這塊土地上的一切都充滿著濃厚的興趣。

Uppsala 大學成立於一四七七年，與首都斯德哥爾摩相距七十公里，大約是 20 分鐘的火車車程。整個城市有三分之一的人口是學生，是北歐最古老也是最大的大學城。在這裡，我開展了十個月的交換學生生活。

剛抵達 Uppsala 時，不僅人生地不熟，還有許多事情需要處理，包括銀行開戶、房屋租約、選課、領取簽證與辦理手機和網路。另一方面，我們還有許多生活上的事物需要去學習，比方說要怎麼上下學、哪裡可以買到便宜的腳踏車、需要買什麼日常用品與食物、通往各個學區與市中心的道路要怎麼走等。所幸靠著彼此之間的互相幫助，我們很快的度過了這兵慌馬亂的過渡期，幾個禮拜後一切都漸漸的上軌道。

## 食

瑞典的物價極高，在外面吃一頓大約會比台灣平常吃的貴三到四倍，因此我們必須學會如何自己做菜。在家從不下廚的我，到了瑞典也開始學習如何煮飯、做一些簡單的料理。我們通常是到同樣位於南邊郊區的 Gottsunda Central 的超市買菜，我在這裡學會了怎麼評估蔬菜水果的價格，看什麼時候哪些食物特價，運氣好的時候有些肉類會因快要過期而半價銷售。許多時後，我在學校上完課後就直接騎車到超市，尋找有沒有特價的肉類讓我買回去飽餐一頓。

## 衣

許多人都會覺得瑞典冬天零下十幾度的氣候一定是冷到不行，需要一件又一件的大衣把自己裹成粽子，當我在瑞典時家裡也是不斷用海運從台灣寄來一件件毛衣外套，多到我沒有辦法全部帶回去。其實瑞典的冬天沒有想像中那麼冷，或許也因為今年是罕見的暖冬。跟台灣冬天濕冷的情況不同，瑞典空氣十分乾燥，絕大多數的時候也不容易有風，當空氣中卻乏水氣時，人體的熱量就不會那麼容易被帶走。瑞典的零下五度其實跟台灣冬天八九度的感覺相差無幾，外面批一件一件羽絨的雪衣就足夠在戶外走動。而室內和車上都會配有暖氣，隨時都可以維

持在十幾度的氣溫，穿著太厚的衣服甚至還會流汗。不過走在雪地上時，一雙防水保溫的雪鞋是非常重要的，大約一千克朗(約四千五台幣)左右便可以買到不錯的雪鞋或靴子。

## 住

我住的宿舍名叫 Salixvägen，位於 Uppsala 南邊的郊區，房間本身非常寬敞且舒適，有自己的廚房浴室，鍋碗瓢盆桌椅都一應俱全，然而這裡離市中心火車站有 7 公里的距離，上下學大約是半個小時的腳踏車城。儘管地處遙遠，這裡有著城市裡看不到美麗自然景觀。一望無際的油菜田，道路旁穿插著茂密高聳的樹林，碧綠的色彩與湛藍無暇的天空構成了只有在電影中才會看到的田園風景；再往南走便會看到一個如海一般巨大的湖泊，湖水直直通往斯德哥爾摩。雖然我時常會抱怨這裡太過偏僻而在生活上有所不便，但另一方面，這裡有著即使是在歐洲的其它國家也難以看見的純粹自然美景，是我的瑞典生活中最令我懷念的一部分。

## 行

除了汽車以外，瑞典最盛行的帶步工具是腳踏車，摩托車是非常難得才會看的東西。Uppsala 城市裡有規劃良好的腳踏車道，騎在上面十分寬敞且安全。這裡的行車幾乎一定會禮讓行人和腳踏車，這點讓我非常不習慣，即使住了好一陣子我依舊會在過馬路時看到來車便停下來，而那輛車也往往會在我面前煞住，堅持要讓我先走，這種禮貌對他們來說是理所當然，卻總是讓我相當感激。

冬天積雪的時候，路面結冰對騎腳踏車相當危險，此時我們會改搭公車，一個月的公車卡為三百克朗(一千三百台幣)，相較於單次付費這價錢還算划算。這裡的公車時分準時，可以在 [ul.se](http://ul.se) 網站上查詢時間，當去一個地方不知道要搭哪班公車時，可以直接在網站上打出發地與目的地的地名，便會告訴你準確的班次或是轉車路線與時間。

## 育

這裡的學制是以 period 區分，一個學期有兩個 period，一個 period 為時兩個月，通常在兩個月的時間內結束一門課。Uppsala 規定一個學氣必須修滿要有三十學分，IT 系上的課通常一門多為五學分到十學分，因此我們一個 period 通常修兩到三門課。令我驚訝的是，這些課程並沒有固定的時間，舉例來說：台灣可能某堂課是每個禮拜三早上與禮拜五下午這般，並且一個學期都是固定如此。在 Uppsala 的上課時間每個禮拜都不固定，平均一個禮拜會上滿八個小時，課程表會在學期開始前釋出。如此一來就代表一旦一個禮拜有兩三門課，就一定會有一兩堂上課時間重疊，此時必須做出決定，選擇要上哪一門課，另外一門課則請求認識的同學或朋友幫忙抄筆記和聽重點。

跟台灣相比，這裡上課內容十分緊湊，並不會巨細靡遺的講解書上的每個細節，往往在兩個月內的時間就會交完在台灣是一學期甚至一年的分量；也不會有大量的習題做為練習，代表絕大部份的內容一定要由學生自行研讀，若有問題便直接像老師請教，老師與學生之間的互動時分頻繁。在一個 period 結束之前，有

些科目會有期末報告有些則是考試，也有些兩者都有。這裡的考試會舉辦在一個獨立的考場，時間不是早上就下午，有長達五個小時的作答時間，時間之長甚至允許學生帶食物與水進去。若是考試成績不到標準，那這項科目就一定不會過，但是可以申請在 period 補考，還是不過的話就再下一次，只要你還在學校這門課就可以讓你考到過為止，不需要重頭開始修。在不必擔心會當學生的情況下，教授們出的題目往往十分嚴苛，很多科目讓我屢次重考之後來還是不甚理想，這點一直讓我十分挫折。

## 樂

若是問瑞典學生們平常的娛樂，回答往往不外乎是 party 或去 nation。Nation 是 Uppsala 大學的傳統學生組織，類似一種多功能的社團或兄弟會。Nation 有很多個，以地緣關係區分如 Stockholm nation(斯德哥爾摩)、Kalmar nation(卡爾馬，瑞典南部的大城)，來自同一個地區的學生通常會加入同一個 nation，不過這並非硬性規定。每個 nation 都擁有獨立的建築做為所在地，裡面有提供相對便宜食物的餐廳、讀書室或圖書館、學生們最愛去的酒吧，還有在某些日子開大型派對、讓樂團演奏的場地。

多認識一些同學後，常常會在 facebook 上收到派對的邀請，若是地點與時間許可的們，我們也會帶著一些啤酒點心過去。派對上通常只提供小點心，酒與飲料要自備，大家就放著大聲的音樂，彼此聊天喝酒或玩著小遊戲。偶爾也會有主題型的派對，譬如說規定每個人都要變裝，或主辦人準備了一堆家鄉食物與音樂的異國派對。大部分人會在派對上喝的銘釘大醉，在事情變得不可收拾前離開，是瑞典學生生活得一大樂趣。

## 結語

作為交換生的十個月，並沒有想像中漫長。這十個月以來除了在瑞典生活，我也利用閒暇時間到歐洲各處旅遊，體驗眾多不同國家的歷史人文與民俗風情，也親眼看見了居多無比壯觀的自然風景。爬過瑞士高聳的少女峰，踏過冰島一望無盡的冰原；有在葡萄牙被一群瑞典學生熱情招待過，也有過在立陶宛荒郊野外趕不上公車無計可施的體驗。我也跟許多來自不同國家的學生成了朋友，他們讓我體會到來自不同國度溫暖，就算瞳孔、膚色不同，他們也是會哭會笑、跟我們沒有什麼不同的人類；與歐洲各國人溝通的經驗也我體會到國際語言-英文的重要性。這一年來，經歷過各種困難與刺激的時刻，克服了許多挑戰，拓寬了人生的視野，發生了許許多多我過去從來沒想過會發生在我身上事，讓我深深的感受到人生的際遇是如此的奇妙。我深知，這十個月的經驗，將會是我一輩子都難以忘懷的回憶。

易欣學