

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修

之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study
Abroad
Report on Exchange Experience

達拉那學校留學心得

Report on Exchange Experience at Högskolan Dalarna

原就讀學校/科系/年級：文藻外語大學/英國語文系/四年級
Home Institution/Department/Year

獲獎生姓名：劉美忻
Name: Liu, Mei-Sin

研修國家：瑞典
Host Country: Sweden

研修學校：達拉那大學
Host Institution: Högskolan Dalarna

獲獎年度：
Award Year

1. 起源:

瑞典一直以來都是我最喜歡的國家，因為愛上了瑞典音樂，所以我的夢想就是到瑞典並學習瑞典文，原本想說等畢業後，自己花錢去瑞典遊學，但文藻剛好有和瑞典交換學生的計畫，感覺就是千載難逢的機會，所以當下決定一定要拿到瑞典交換生的名額，如果沒拿到，就打算放棄，因為對於大四當交換學生，必須耽誤一些有關畢業的事情，驚奇地，我如願撕到了瑞典，也開始了一段永生難忘的旅程。

a. 交換生甄選準備

甄選準備包含了書審及面試，按照了國合的規定繳交書審資料，面試方面除了準備基本的問題外，就是面試時，儘量表現出你很渴望到那所學校交換，表明自己的決心跟毅力。

b. 出國前準備

撕完榜單確定拿到 Dalarna University 後，開始一連串的流程，國合要先發入取名單等學生資料給交換學校，同時我們也要先上網註冊，之後學校會寄入學通知，入學通知非常重要，收到入學通知後才可以申請宿舍，因為瑞典的學生宿舍非常搶手，時常供不應求，上網申請宿舍會依照申請時間去排隊，所以到 Dalarna 交換，務必越早申請宿舍越好。

c. 簽證之準備

因為台灣沒有瑞典駐台辦事處，所以簽證是由線上申請，但線上申請一點也不可馬虎，線上申請後要時常登入查看紀錄，由於瑞典近期難民氾濫，所以多少簽證會被拖延，簽證核准後，就等抵達瑞典去當地的移民局拿居留許可証，而離 Dalarna 最近的移民局在 Uppsala 瑞典第四大城市。

2. 研修學校簡介

達拉那大學 Dalarna University 位於法倫 Falun，達拉那省，在瑞典的中部，成立於 1977 年的公立學校，達拉那有兩個校區，另一個校區在 Falun 旁邊的城市 Borlänge，兩邊的課都可以選，Falun 校區的課為語言、醫療、歷史、媒體，Borlänge 校區的課為光觀、工程、科技、經濟，也提供了多國的語言學習，但除了英語及瑞典語，其他的語言幾乎都是遠距教學，學校大約有 16000 位學生。

a. 住宿

達拉那大學有和 Kopparstaden 租屋公司合作，我住在學生宿舍 Britsen，裡面都是住 Dalarna 的學生，Britsen 有免費的洗衣間與 Sauna，也有付費的健身房與 Party room，學生們也時常喜歡訂 Party room 舉辦 Party，瑞典的宿舍都

是沒有包含家具，所以家具要用租的或是去二手店買都可以，入住前要先確認 Kopparstaden 的 Office 是否有營業，他們一周上班兩次，都不超過 5 點，所以要先確認時間，否則到了 Falun，沒拿到鑰匙也進不去，如果真的太晚到，那裡有認識的人，也可以請他幫你先帶領，他們的鑰匙是磁扣感應的，還要輸入一組四位數的密碼，添增了安全效益。

b. 接機

學校有提供接機從 Falun 車站到宿舍，要自己事先預約，接機日期只開放開學前兩天，所以我在開學前三週來瑞典，學校就無法提供接機服務，但有認識的朋友在當地，所以請他開車來載我們。

c. 報到

報到日為開學第一天，到了學校會有 Fösare 帶領大家，去聽說明會、填寫簽到單，還有辦理學校的學生證，辦理學生證會有現場拍照，最後就去聽 Welcome speech。

d. 學生會

達拉那學校有學生會組織叫 Dalarnas Studentkår，而學生活動中心 Kåre 位於 Falun 市中心，Kåre 每周三都會舉辦 After Party，讓學生可以和朋友來喝點酒聊聊天，每周五則舉辦不同主題的 Club Night，學生們可以來這裡狂歡，進入 Kåre 前都必須出示學生證，而週二有舉辦 Language Café，提供五到六國的語言交流，有瑞典文、法文、義大利文、德文、西文、俄文，可以藉此來訓練自己正在學的語言。

e. 開戶

瑞典在 2015 年五月改了新政策，如果要在當地開戶，必須要拿到 Persommer number，但是如果拿到 Persommer number，必須要在瑞典待滿一年，或者是在瑞典有工作要繳稅，才可以申請到 Persommer number，我們當時試了好幾家銀行，也請求學校與瑞典在台辦事處，但都沒用，所以到最後只好用從台灣帶來的現金克朗，但瑞典幾乎每個地方都接受信用卡付費，所以開戶未必是必要的，建議去瑞典的同學，最好帶足夠的現金在身上。

3. 國外研究之課程學習 (課內)

a. 上課情形

學校有兩種上課方式，Campus 校園和 Distance 遠端視訊授課，我選的課都是 Campus，他們的課有 Lecture 和 Seminar，Lecture 是由老師授課而 Seminar 則是學生們分組進行討論，在上瑞典語二，老師全部用瑞典文授

課，這讓我很驚訝，因為瑞典語一的老師是用英文，對只學兩個月瑞典語的我來說，要聽得懂老師說的瑞典文，是非常困難，由於班上大約十人左右，並不多，所以老師對每個學生聊若指掌，而在瑞典社會文化這門課，每堂 Lecture 都由不同的教授來授課，而在 Seminar 之前，老師都會提供我們一些資料，紙本或網路都有，要我們回去讀，並準備他們要我們討論的問題，因為在 Seminar 每個人都要發表意見才有分數。

b. 學習成效

學習收穫最多的莫過於瑞典語，雖然才學三個多月，但比起在其他國家學習三個月來得好，在當地學當地的語言，相對的比較有效率，在瑞典文二的口試，只能跟老師用瑞典語對話，雖然瑞典語能力不足的我，還是努力和老師聊了一些，而藉由瑞典社會文化這門課，讓我更加了解他們的文化、歷史、福利、制度、教育等，多重社會成面與當代議題。

4. 國外研究之生活學習 (課外)

a. 課外活動

除了先前提到的學生會每週都會舉辦 Party 之外，交換學生也有在臉書成立社團，夏天時，大家喜歡相約去附近的 Bojsen Beach 打排球，偶爾晚上也有機會在 Bojsen Beach 看到極光，宿舍內有 Sauna，因為在寒冷的瑞典不容易流汗，所以想流汗的話，不妨做做 Sauna，可以促進新陳代謝，交換學生也喜歡揪團去附近的城市或國家旅遊，在 11 月初，大家揪團搭渡輪從瑞典的首都 Stockholm 到愛沙尼亞的首都 Tallinn，三天兩夜的渡輪行，另外，對我來說在瑞典最棒的就是去演唱會與音樂祭，深愛瑞典音樂的我，當然會把握機會，在夏天時，瑞典可說是充滿演唱會與音樂祭的國家，Rix Fm Festival 是瑞典著名的音樂祭，每年都會在瑞典好幾個城市舉辦，而且不用門票，而在交換期間，我也跑了三場音樂祭、三場演唱會、兩場簽名會，在冬天時，課外活動多了溜冰、滑雪、Pulka....等雪上活動，對於不會溜冰與滑雪的人也沒關係，玩 Pulku 也很刺激，乘坐一塊塑膠板從斜坡上快速滑下，對一般人來說，交換學生的課外活動應該是趁著沒課到處旅行、遊歐洲，而我的優先順位非演唱會莫屬，當然，旅行也是不可少的，但也依個人的預算來衡量，預算不高的我，只打算好好的把瑞典玩個徹底，藉由這六個月，好好了解瑞典。

b. 生活環境

天氣方面，瑞典的夏天白天大約二十四度，但早晚溫差大約差了至少十度，而冬天最冷可以到零下二十幾度，但室內都有暖氣，交通方面，瑞典沒有可以隨意租的腳踏車，但公車很普遍，也不會嚴重誤點，火車則是越早買票越便宜，以歐洲國家來說，瑞典算是安全的國家，但近期來了太多來自

中東的難民，也添加了不少的犯罪，但 Falun 是個小城市，犯罪率並不高，但大家都說，如果街上看到一群 male middle east people，必須小心謹慎一些，而每間超市門口都會有難民坐在門口乞討，甚至在大城市還會遇到難民直接纏著人要錢，難民問題現今已成為瑞典首當要解決的問題，但自然環境，瑞典好山好水，可以直接從水龍頭喝自來水，空氣好、森林多，商店周一到周五開到下午五點，周末則是到下午三點，這種悠哉的慢步調，就是他們所謂的生活方式。

c. 飲食

瑞典人很注重養身，他們的蔬菜、水果，幾乎不含農藥，飲食方面以麵包、馬鈴薯、Pasta 為主食，海鮮在瑞典也很受歡迎，瑞典人很會吃蛋與喝牛奶，超市裡可以買到便宜的牛奶、優格、起司，他們的畜牧業非常發達，而瑞典著名的食物就是瑞典肉球，超市提供好幾種口味的肉球，瑞典學生幾乎都是自己準備三餐，因為外食昂貴，而 Semla 也是很具有瑞典代表性的點心，但 Semla 是期間限定的，只有在聖誕節後到春天才有，而瑞典人很喜歡 Fika，Fika 就是他們的下午茶，咖啡配上甜點。

d. 文化體驗

歐洲人喜歡去酒吧放鬆，喝酒聊天，對歐洲人來說，是一種非常重要的社交活動，尤其是害羞的北歐人，再喝了酒之後，會變的額外熱情，食物也是很好來做為文化交流，交換學生們喜歡舉辦 Shared dinner，一方面可以聚一聚聊聊天，也可以品嚐各國交換生所準備的食物，聖誕節時去瑞典朋友家慶祝，讓我了解瑞典人慶祝聖誕的方式，在十二月二十四號是他們家人團聚吃團圓飯 Julbrord 的時候，在吃飯前他們每年都會看一樣的唐老鴨迪士尼卡通，這是一項可愛的傳統，吃飯後就是交換禮物，而二月二十五號，可以去拜訪朋友或家人，當天店家幾乎都停止營業，對歐洲人來說聖誕節到新年就是他們的 Holiday，聖誕節過後，市區的商店開始打折，很多商品提供五折或七折的促銷。

5. 研修之具體效益

來瑞典交換不只學到了基礎的瑞典語，原本只看得懂幾個瑞典文單字的我，現在可以看懂瑞典朋友的動態，在生活上，更學習到當地的文化風俗，也學習到歐洲人的社交方式，原本在台灣沒什麼機會說英文，也增強了自己的英文口說能力與聽力，對於自己未來的規劃更有所目標，回台後，還是想自己進修瑞典語，看以後有朝一日在瑞典找工作。

6. 感想與建議

"Exchange isn't a year and a half in your life, it's a life in a year and a half." 這句話代表著這段交換時期對我來說多麼重要，在瑞典的日子，是我人生中最精彩、最難忘、最刻骨銘心的回憶，歷經了無數個“第一次”，如果沒去瑞典交換，永遠不知道自己的能耐，了解更多人事物，也更了解我自己，雖然知道愛上了這塊土地、這裡的人，回來之後心也不是完整的，但這就是付出愛的美麗代價。

我很幸運有機會到瑞典當交換學生，這趟旅程的花費不超過台幣三十萬，但卻經歷非凡，重點不再於如何花錢旅行，而是你如何去用心體驗當地的生活，好好把握在有限的時間內，如何學到你自己所想要的，然而學習不只只有課內，如果學習到課內的知識，在融合你所領悟到的經驗感受，我想這是一個無價的人生旅程。



和朋友搭渡輪去 Tallinn 三天兩夜行。



在 Hadiraja Festival 後台與瑞典三兄弟 JTR。



Rix Fm Festival 見到了自己最喜歡的瑞典歌手 Anton Ewald。



Rix Fm Festival 在 Karlstad，為了站在第一排，必須卡位等很久。
(圖 rixfmfestival IG)



與各國朋友的聚餐 Shared Dinner。



NK 百貨 Darin Zanyar 的簽名見面會。(圖 DarinNewZ)