

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期： 2019.03.26

中文姓名： 王俊璟	英文姓名（姓，名）： WANG, CHUN-CHING
臺師大就讀科系所、年級： 文學院英語學系四年級	臺師大學號： 40421212L
修習國家： 瑞典	
修習校名： 哈勒姆斯塔德大學 Högskolan i Hamlstad (HH)	
修習學院： School of Business, School of Social and Health Sciences	
修習科系： 修習之課程不屬於特定科系	
修習期間： 2019年9月~2020年1月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Swedish as a Foreign Language I	Nick Pugh	7.5HP	25% autumn P1
Health, Lifestyle and Welfare in a Nordic Perspective	Krister Hertting Ebba Sundin Christopher Kindblad Linus Andersson	7.5HP	100% autumn P1
Media and the City	Linus Andersson	7.5HP	100% autumn P2
Marketing	Venilton Reinert	7.5HP (期末退選 故未取得)	50 % autumn P2

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

周邊環境：

Halmstad，從瑞典文直譯中文就是「稻草城」，而這裡雖然並非隨處可見稻草或乾草，卻也著實是個清幽的小城。Halmstad 跟瑞典的主要都市一樣，也是個舊港口。因為工業化的關係，現在已經沒有商船或漁船往來，但還是有座 17 世紀時豎立的哈勒姆斯塔德城堡（Halmstads slott）坐鎮，以市中心廣場

（Storastorg）為城市核心向外擴張。尼桑運河（Nissan）在此出海，並且將 Halmstad 劃分為東西兩岸，西岸的市中心區包含大廣場、教堂、主要的商家、餐廳、酒吧、電影院、醫院及瑞典人住宅區，東岸的郊區則有火車站、市立圖書館、體育館、大型購物中心、工業區，也是外籍移民主要的居住區。

Halmstad 大學和學生宿舍就位在東岸，距離市中心大約 15~20 分鐘的腳程。

在 Halmstad 周邊最方便的交通就屬腳踏車，透過交換生社群或到當地的腳踏車店都可以找到堪用的二手車，品質高一點的也有，但價錢當然相對也高。若想到遠一點的附近郊區，可以搭乘 Hallandstrafiken 公車，用手機下載應用程式即可購票，但因為票價不便宜，一般學生大多選擇走路或騎車。

Halmstad 的生活機能還算便利，有 MAXI、Willy:s、Coop 等多家國民超市，販售各種生鮮食材和乾糧，也有 Myrona、Erikshjälpen Second Hand 等二手商品店，可以採購家具及生活用品。需要注意的是，雖然 IKEA 是瑞典國民品牌，也不是每座城市都有分店——距離 Halmstad 最近的 IKEA 應該位於南方的

Helsingborg，搭火車大約一個小時車程左右。

學生宿舍的經營模式是由學生會向當地房地產商代租及管理，因此有任何疑問皆須洽詢學生會成員，學校行政人員是無法處理的。提供給交換生的住宿選項有兩個：含個人衛浴及廚房的 Hertig 套房，以及含個人衛浴但共用廚房的 Krusbäret，申請宿舍時可以選擇個人房或合租，也可以選擇是否要安排同國籍的室友。Hertig 距離學校稍近，公共空間少且無管理員駐守，缺點則是廚房空間狹小不易使用；Krusbäret 距離學校稍遠，但公共廚房寬敞適合社交活動，相對地管理員會每週進行環境整潔抽查，若環評沒通過，學生會會從保證金扣錢雇清潔公司來打掃。

課業學習：

我在 HH 的學習體驗，坦白來說不是非常好。學校提供交換生的課程與一般學生是分開的，課堂組成幾乎都是其他交換學生，再加上瑞典人的社交模式，在這裡要結識瑞典朋友並不容易。

老師對於交換學生的學習表現要求不高，因此課堂動力相對弱了一些。我修了兩門人文學科的課，其中 Health, Lifestyle and Welfare in a Nordic Perspective 這門課雖然訴求跨界合作，找來社會學、媒體學及福利制度學的教授共同授課，

但授課方式多以講述為主，相當注重對文本的消化吸收，期末評量也幾乎偏重理論解釋，學生之間的互動及討論偏少，老師對於學生提出的想法所給予的回饋則是點到為止，並無特別深入的洞察。由於跨科合作，老師們的課程內容之間的連結度稍弱，其實比較像是一次修了三門小課程，但修完課後確實會對瑞典福利國家的發展史有比較多的了解。

Media and the City 這門課則有提及一些實際的案例來輔佐解釋理論，期末作業也是實作型，因此在學習時比較具有個人意義。

瑞典語由一位從英國移民來的教授負責，因為幾乎所有的交換生都會選這堂課，因此也是建立人脈的好機會，瑞典語的精熟則是見仁見智，一個學期的學習成果大約就是能夠簡單打招呼噓寒問暖，還有在買東西、點餐時用的對話。

校園生活：

HH 校園不大，面積與師大校本部相當，但樓層數更少。教室空間則是相當齊全，從小型研討室到大型演講廳都有，且在平日正課時間任何公共教室（非系所空間）皆可自由使用。除此之外，校園內也有很多用餐區和討論桌、工作桌，用餐區提供微波爐、垃圾桶和洗手槽，對於自己帶便當來學校的人非常方便，也有不少學生會直接到校區內的 MAXI 超市買微波食品或輕食。學校有自助餐和咖啡廳，但價格不斐，食物本身乏善可陳。校園圖書館空間不大，藏書也以瑞典文文獻為主，英文材料不多，但圖書館內可以交談及飲食，因此也是適合討論的地方。

在空間規劃上比較特別的一點是，除了統一對外開放的行政窗口 Service Center 之外，所有的辦公區域皆不對學生開放，洽公需要先寫信聯絡負責該業務的人，到了走廊門禁區再由對方幫你開門，同樣的原則也適用各系所教授辦公區，因此是不可能像在台灣一樣直接敲門找教授的。

HH 沒有太多社團活動，瑞典人也不太習慣參與社會團體，校內有在運作的主要是學生會和學生工會（保障學生的工作福利，這點瑞典人非常重視），還有每週開不同訓練（瑜伽、武術）或球類課程的運動社。最後，還有校內人士引以為傲的 FabLab 製造實驗室，只要加入會員就可以自由使用實驗室裡的 3D 印表機和印刷機，自己打印 T-shirt 或其他小物。

瑞典文化體驗及觀察：

北歐國家普遍給人的印象是社會制度完善、科技進步，但另一方面來說，因為地理位置偏遠，瑞典屬於一個相對保守且封閉的社會，近幾十年來因為阿富汗、敘利亞等移民移入，才漸漸興起多元文化與族群融合的討論。年輕世代的瑞典人普遍英文流利且對外國人相當友善禮貌，但這並不代表他們渴望或有興趣認識及接觸外國文化，他們只是表現出應有的禮節。就連瑞典人自己的社會距離也相當遠，往往只有在酒精加持下才會拉近彼此關係，這也是為什麼學生

會安排的迎新活動會長達十天的緣故（慢熟型的瑞典人啊）。

來到瑞典有必須體驗的文化特色，我列出以下幾點：

- 自然共有權：只要是未經開墾的自然土地，不論是公有或私有，所有人都可以自由進入享受並使用，所以瑞典人夏天時會到森林裡採收野生莓果、秋天時採集各式各樣的野菇
- Fika：簡單來說就是 Coffee break，通常由一杯咖啡和一塊小點心組成，但也不一定要喝咖啡，而且任何時候、任何地點都可以進行，甚至在草地上啃巧克力棒配啤酒也算。因此與其說是一種活動，不如說是一種態度
- 聖露西亞節 Santa Lucia Day：每年的 12 月 13 日，紀念基督教的聖徒聖露西亞（Saint Lucy），那一週的禮拜日，瑞典各地的教堂和街道都可以看到小孩子或學生扮演聖露西亞及星星童子（star boys）手持蠟燭列隊頌唱聖歌，象徵聖徒露西亞將光明帶到黑暗中。這對於瑞典人來說是個意義非凡的節日，因為這象徵著冬天正式到來，晝短夜長的日子開始了。
- 醃鯡魚 Pickled Herrings：瑞典人的傳統食物之一，不同於惡名昭彰的臭鯡魚（Suströmming），這種鯡魚罐頭是利用各種不同的香草、佐料和醬汁醃製，口味五花八門，有洋蔥、芥末、梅子等等，不過魚肉的部分一樣是生的。其存在大概類似我們的肉鬆、醬瓜、麵筋之類的食物，在很多自助餐會場合上都可以看到，因為各大超市都有賣不同口味的鯡魚罐頭，是很好準備的配菜。
- 星期五塔可日 Taco Friday：星期五晚上是吃 Taco 的時間，但跟正統的墨西哥玉米餅不同，瑞典版的 Taco 配料有很多大塊的蔬果，吃起來非常清脆。

個人生活紀錄：

我將這趟交換的見聞以及旅途拍下的照片記錄在個人的 Instagram 頁面，更多圖文內容請到以下帳號：[「wcc.george」](#) 或追蹤主題標籤：[「#wcchse」](#)。



四、照片

- Nollning (Zero-ing) : Halmstad 為期十天的入學迎新活動









● 校園環境





● 宿舍生活





- 聖誕節的市中心廣場



- 聖露西亞節的裝扮



- Tylösand 岩岸海灘



- Östra Stranden 沙岸海灘



- Haverdals Nature Reserve 森林保留區



● Simlågen 湖及周邊森林



五、影音電子檔（如有，請提供）

- Media and the City 期末作業：Halmstad 當地亞洲超市評比 Vlog
<https://youtu.be/2qWMSDYuFew>



六、其他

- Welfare / Media 課綱、期末作業參考
https://drive.google.com/open?id=1pZiTD9K7HTu8csfCLJnZZS29_lyVU--