

附件 3

國立臺灣師範大學社會科學學院

赴外交換生返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2015.03.20

中文姓名： 廖可萱	英文姓名（姓，名）： Liao, Ke Hsuan
系所、年級： 歐洲文化與觀光研究所 三年級	學號： 60182013I
修習國家： 瑞典	
修習校名： 哈爾姆斯塔德大學	
修習學院： 人文學院	
修習科系： 交換學程	
修習期間：2014 年 9 月 ~ 2015 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
北歐文化 / Scandinavian Culture	Ralf Rönquist	7.5	秋季班
行銷 / Marketing	Venilton Reinert	7.5	秋季班
瑞典文 / Swedish I	Matts Jernmark	7.5	秋季班
英文口說與寫作 / Speaking and Writing in English	Nicholas Lloyd-Pugh	7.5	秋季班

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享

#### (一)、生活：

**1. 住宿** – 住宿方面，出國前在申請階段就會先預填住宿志願，在出國前兩個禮拜左右會接到學校學生會寄來的確認信函，告知最後的抽籤結果。確認住宿地和抵達時間後，必須知會學生會，他們會派專車到 Halmstad 火車站接送學生到各自的住宿地點。原則上所有交換學生都會安排到學生宿舍，瑞典當地自行租房非常不容易，須提早半年登記排隊、累積點數才有機會在外租房，建議入住學校宿舍即可。Halmstad 學生宿舍主要分為 S、HK、K 這三個區域，HK 是公寓式，位在學校正對面；K 為一般學生宿舍，有雙人房和單人房兩種房型，離學校步行 15 分鐘；S 位於 Halmstad 海灘旁，騎單車約 30 分鐘到學校。宿舍皆為男女混宿，通常校方會將同國籍的學生安排在同一間，同一走廊則會有不同國家的交換學生、碩博士國際學生穿插混合住宿。

#### **2. 節慶** – 文化之夜(Kulturnatten)、肉桂捲節(Kanelbullens Dag)、聖露西亞節(St. Lucia Dag)

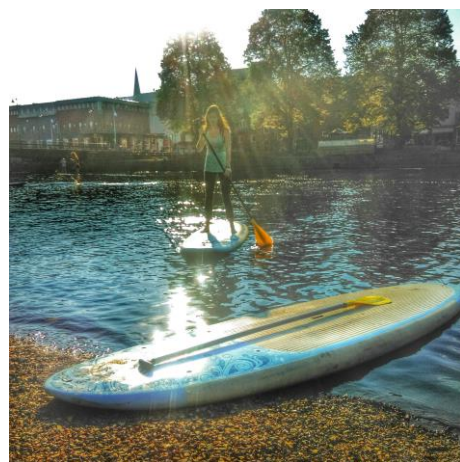
筆者交換的學期是下半年，在瑞典停留期間從九月到隔年二月，經歷了幾個瑞典當地特有的節慶。九月初首先是瑞典各大城市都會舉辦的文化之夜(Kulturnatten)，在這一天在城市的各個角落會架起數個舞台、帳篷和各種 booth，提供給市內的各類文化組織和群體一展示平台，當中除了當地劇院、樂團、獨立商店等等之外，也有中國書法、伊斯蘭文化等等的展示攤位。活動主辦單位不僅與市內所有文化機構包括圖書館、劇院、電影院、學校等等合作，也同時和消防局、警局等等配合，將消防和警用裝備帶到會場，和當地孩童互動，增加居民參與。戶外活動部份由於 Halmstad 市中心有河流流經，因此也有輕艇組織到現場推廣，另外也有無數不同音樂類型的露天草原音樂會在市內各個角落同時進行。



文化之夜宣傳海報



文化之夜輕艇工作人員



文化之夜輕艇活動

十月初則是肉桂捲節(Kanelbullens Dag)，肉桂捲是瑞典當地最普遍且最受歡迎的點心，因此衍生出了這個專屬於肉桂捲的節慶，定於每年的十月四日。這個特殊節慶在1999年由一家烘焙原料坊提出，想要藉一種麵包推廣自家烘焙(home-baking)的概念，因此在向全國各地的烘焙師、學者、居民請益後決定以肉桂捲做為主角。一般每個瑞典家庭都會有自己的獨特配方，在肉桂捲節前夕就會開始準備製作肉桂捲的材料，在節慶當天全家人一起製作肉桂捲<sup>1</sup>。



肉桂捲節 超市擺設



聖露西亞節 合唱團

聖露西亞節則是瑞典的冬至，通常於十二月初，這一天之後白晝就會越來越長，當天在市中心各地會有由聖露西亞女孩組成的合唱團巡迴演出，晚間的最後一場則會在市圖書館演出。當天瑞典各地的教堂也都會有聖露西亞節相關的音樂會或文化活動。

除了以上提到的節慶外，瑞典仍有許多特殊節慶如仲夏節、小龍蝦節(kräftskiva)、Semal Day、鬆餅節(Våffeldagen)等等節慶。

### 3. 生活機能

Halmstad 相較於其他瑞典城市規模相對較小，市中心規模也不大，騎單車半小時即可抵達海灘、森林、湖泊。Halmstad 北邊一個半小時車程即是瑞典第二大城哥特堡，往南一個半小時車程則是第三大城馬爾默，再南下一小時即可抵達哥本哈根，以瑞典的全國腹地而言 Halmstad 的地理位置尚且算便利。宿舍附近有三家主要超市 Willy's、ICA Maxi、Netto，市中心則有 Hemköp；一般購物方面，市中心有百貨公司 Åhlens，在主要街道也可以找到絕大部分瑞典較有名的幾個品牌；咖啡店、餐廳、髮廊、診所、酒吧等也都非常齊全。

### 4. 社交

校內的課外活動主要由學生會(Kåren)舉辦，學期初首先會有為期一個禮拜的迎新活動(Nollning)，類似台灣迎新宿營，會分組進行各項戶外活動。在學期中若有較長的假期，學生會則會安排各種主題性的行程，可自由選擇是否參加，筆者交換的這學期有麋鹿保育區參訪、極光團、聖誕市集等等活動，周末晚上也不定時會有各種主題 party。學生會組織的活動之外，某些課程也會帶整個班級出外參訪，但多以理工科系為主。另外宿舍內的國際學生幾乎每周都會以各種名目主辦各種主題 party，若是喜歡這類場合的話會有無數機會參與，這也是認識當地和其他

<sup>1</sup> 摘自 The Local <http://www.thelocal.se/20131004/50590>



交換學生最主要的管道。另外社團部分，我本身並沒有在交換期間參加任何社團，但就我所知 Halmstad 的排球隊、足球隊以及合唱團都發展的頗具規模，若對這些領域有興趣也可以向學生會詢問。



麋鹿保育區參訪



麋鹿棲息地參訪



迎新活動 Nollning



聖誕市集 節目演出

## (二)、課程：

Halmstad University 提供給交換學生的課程主要以學院分類，不同學院之間理論上無法跨修，但若真的對其他學院的課程有興趣，有聽過少許例子是任課老師同意便可選修。一般來說在出國前的申請階段就必須先選好課程，做為簽證核發的參考之一，若在抵達之後發現課程不適合也依然可以在加退選期間更改課程。

我隸屬於人文學院 (School of Humanity)，在交換期間這學期選修了行銷(Marketing)、北歐文化(Scandinavian Culture)、英文口說與寫作(Speaking and Writing in English)、以及瑞典文(Swedish I)四門課程，另外人文學院還有另外兩門教育相關課程可以選修，我自己本身沒有選修，但就我所知教育課程雖短，但仍會安排學生到



當地小學實習，若在校有修教育學程的同學可以優先考慮選修這兩門教育相關課程。另外，目前 Halmstad 與師大簽訂的交換合約僅限修大學部課程，因此同學皆會是大學部學生，若是碩士班同學預計前往交換，這一點建議事先斟酌，並考慮課程難易度是否合適。

Halmstad 大學在瑞典境內相對是一所規模較小的學校，老師和學生的互動頗為密切，師生國籍也具高度多樣性。就筆者這學期的課程來說，行銷課教授來自巴西、英文課老師來自英國，另外兩門課程則是瑞典本地教授。行銷課由於屬於通識課程，因此內容以基礎行銷知識為主，基本上難度不高。北歐文化課程內容則以歷史為主軸，從歷史角度分析瑞典當代的社會性，學期結束須寫一篇小論文，難度因人而異。英文課程僅限國際學生修習，因此難度也不高，但就本身修習這門課的經驗，該門課的任課老師對於亞洲人抱持強烈種族歧視態度，向校方反應不了了之，因此若要選修這門課建議再三斟酌。若大學已經是英文或語言主修，也建議不需要浪費時間修習這門課。瑞典文則是對我本身而言相對比較困難的一門課，由於僅有一學期的時間，也因為瑞典人英文程度普遍中上，課程外也多用英文為主要溝通語言，因此我並沒有在瑞典語方面多花心思，這是比較可惜的一點。

### （三）、旅行

如前所述，Halmstad 的地理位置尚且算便利，到奧斯陸、哥特堡、馬爾默、哥本哈根等鄰近大城市都有火車與巴士直達。若計畫到北歐以外的區域，哥特堡和馬爾默皆為廉價航空航點，斯德哥爾摩或哥本哈根也都有渡輪及固定航班前往歐洲各地。

### （四）、經費開銷

在獎助學金方面，交換學生身分可申請的獎助項目包括教育部提供的學海飛颺獎助以及師大提供的赴外補助兩項，後者以交換學生身分最高可申領五萬，雙聯學位身分最高可申領十五萬，我這次申請獲得的即為此項五萬元的赴外補助。

北歐相對於歐洲其他地區消費較高，但若只就北歐五國來說，瑞典算是消費較低的，原則上在宿舍多數時間也都自己煮食，因此總的來說生活費並沒有想像中來的高。學校宿舍費由於各宿舍區收費標準不同，原則上一個月從 1900 到 3000 SEK<sup>2</sup>不等，伙食費一個月 1200 SEK 左右，其餘如娛樂、旅行、購物等等開銷就因人而異，我自己這半年的總花費大約是 35 萬新台幣。

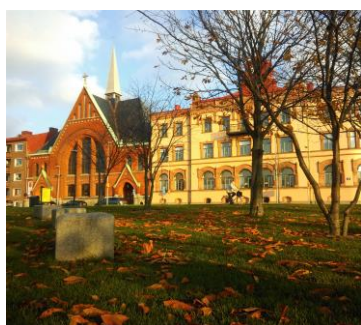
---

<sup>2</sup> 浮動匯率大約 4~4.3 之間。



#### 四、照片（如有，請提供）

以下皆於 Halmstad 市中心所攝。



#### 五、其他

若有其他任何 Halmstad 交換相關問題可另外 email 聯絡詢問。

[lk901031@gmail.com](mailto:lk901031@gmail.com)