

國立交通大學
交換學生/雙聯學位心得報告

姓名	林孟學	學號	9917156
系所及年級	資工系大四		
交換期間	自 103 年 1 月 14 日至 103 年 6 月 日		
研修學校/前往地點	瑞典林雪平大學(Linköping University)		

一、心得報告

林雪平位於瑞典中南部，為一座樸實的小城，路上車輛不多且車速不快，許多人以腳踏車代步，生活步調相對緩慢但非常悠閒，當地民眾相當友善親切、服務態度良好，且瑞典人普遍英文程度高，所以用英文溝通也完全沒問題，這也是我當初選擇瑞典做交換的原因。

接下來我將內容分為食衣住行四個部分：

首先是衣，在此之前介紹一下這邊的天氣，今年的冬天比較暖和，雪下得晚也結束得早，雪集中在一月和二月，從我抵達之後最低溫大約是零下 10 度，二月中之後氣溫就開始從零度上往上爬。

室內暖氣設備完善，只要踏入有門的地方就有供應暖氣，包括火車和公車，這些地方穿短袖都沒問題，而室外的話，冬天在這邊穿的和在新竹的冬天差不多，我會裡面套一件薄長袖，再加上一件厚長袖，外面穿一件厚的大衣，褲子則是普通的長褲或牛仔褲，重要的是手套、圍巾、毛帽、厚襪、厚鞋，只要顧好這些熱量容易散失的部位就萬無一失了，手套建議可以買可以脫掉前端露出手指那種，必要時刻可以用手機而不必脫掉整副手套；圍巾選寬一點的，除了保暖脖子也能遮住嘴巴和鼻子，兼具口罩的功能；毛帽建議買遮耳帽，且布料厚一些，不怕寒風凜冽；襪子我是穿羊毛厚襪，鞋子則是穿在台灣 Timberland 買的靴子，除了鞋底止滑加厚外表面也有防水，在這邊即使雙腳陷入雪地也不會進水，非常好用，所以到了當地我就沒再買任何保暖衣物了。



接著介紹住，我住的地方叫 Ryd，不像交大宿舍是位在校園中，Ryd 是距離學校 20 分鐘步行的 Corridor 式住宅區，將林雪平大學的當地學生和國際交換生集中在一起，所以室友將會是來自世界各地的人，大約每 8 個人會住在同一條走廊，每人會有自己寬敞的房間和獨立衛浴，房間附有基本的桌椅、衣櫃、床，不附床單棉被枕頭衣架等，但卻有機會使用前人所留下的東西，例如我的房間有前人留下的衣架、整組床具，所以在前往當地時行李可以自己斟酌，或是也能到當地的 IKEA 採買。

另外除了私人空間外附有公共的客廳和廚房，廚房也會有前人留下的鍋碗瓢盆和刀叉，所以不必另外從台灣帶，客廳則是平時交流的地方，也是派對的首選之處。總和來說住可說是相當高級，不會讓人失望，但缺點是房租高，一個月約 3000 克朗，相當於一萬多台幣，另外有時半夜會被其他走廊的派對噪音打擾。



再來是食，瑞典物價相當之高，當地貨幣為瑞典克朗，1 克朗大約相當於 4.6 新台幣，例如便利商店一瓶可口可樂就要 21 克朗、三明治要 40 克朗、便當類微波食品要 60 克朗，到餐廳吃一餐 40、50 克朗跑不掉，實在讓人不敢下手，所以幾乎都是人人自己下廚。

食材可以到 Ryd 裡的 Hemköp 超市採買，從家裡只要走幾步路就能到，然而 Hemköp 的價位中等，有些東西還是很貴，如肉類食品分量不多卻要價驚人，所以要省錢的話則必須到更便宜的大型量販店，如 MAXI 和 WILLY:S，騎腳踏車大約 30 分鐘，食材分量多且更便宜，通常是一次採買好幾個禮拜的量接著每天慢慢消耗，直到吃完了再去採買，如果臨時需要什麼就到 Hemköp 買來應急。另外市中心有一家亞洲超市，裡面有賣韓國、日本、中泰食材，如米酒、泡菜、豆腐、咖哩塊等，但價位平均中等偏高。

平均下來一天三餐花費甚至可以比在台灣便宜，一天可以壓在台幣 300 元都不是問題，一部分也是因為物價高昂，誘惑也比台灣少得多，購買欲望就會減少。



最後是行，在這邊幾乎每位學生都用腳踏車代步，校園隨處停滿腳踏車，整個城市幾乎都有腳踏車道，用路人對騎士相當友善，由於是小城的緣故騎腳踏車就已經綽綽有餘了，腳踏車到了當地可以跟即將離開的人購買，通常學期末和學期初會有很多人在臉書 PO 文賣車，從 300 克朗到 1000 克朗，從沒有手剎車到有變速器，各種等級的腳踏車都有，原則上基本款就很夠用了，還能練身體，另外雖然瑞典治安良好，但仍會發生腳踏車偷竊，所以一旦停靠路邊就最好上鎖。

從 Ryd 騎到市中心大約 20 分鐘，到 IKEA(與上述 MAXI 和 WILLY:S 位於同一區)大約 30 分鐘，除了腳踏車外也能搭公車，可在 Ryd 的 Tobak Shop 買公車卡，一張 100 克朗，搭一趟都是 12 克朗，車上不接受零錢和現金，所以一定要先確定足夠餘額才上車。以我為例上下課、往返市區都是騎腳踏車，往 IKEA 路上下坡劇烈，且採買完東西很多，所以會搭公車往返。

二、建議

出發前準備一些小禮物，如鳳梨酥，或是帶春聯和毛筆，在瑞典過新年時可以送給外國人，他們都會很好奇、高興，另外可以準備一兩件能展現台灣特色的衣服，可以是國旗衣，或是上面印有中文字，有時一些活動會鼓勵你穿這類代表自己國家的服飾，這時就能展現個人特色、派上用場，也是打開話題的好方法。