

國立臺灣師範大學受獎助學生赴國外修習

返國後心得報告書

學生資料

填寫日期：2012/7/20

中文姓名： 馮 0 琪	英文姓名（姓，名）： Feng, --
臺師大就讀科系所、年級： 資訊工程學系-	臺師大學號： -----
修習國家： 瑞典	
修習校名： Uppsala University	
修習學院：	
修習科系： Information Technology	
修習期間： 2011 年 7 月 ~ 2012 年 6 月	

心得分享（學術方面、生活方面等，約 1500 字）

在瑞典將近一年的時間，讓我看到了不一樣的世界與不一樣的生活。以下將分成上課、生活以及娛樂三個方面來敘述瑞典這個國家與台灣不同的地方。

在上課方面，其實瑞典的上課風氣是很隨興而且，老師們並不在意你是否在他的名字前面加上敬稱或是對他講話是否非常有禮貌。在學校，我們總是直呼老師的 first name，並且和老師的相處模式就像朋友一樣。上課時，如果有疑問或不懂，有時連舉手的動作都會省略掉，就會直接向老師提問或發表想法。Uppsala University 的老師們並不會覺得這樣被中斷課程而生氣，相反的，他們很樂意接受學生的提問以及想法，甚至會願意和學生一起在課堂上討論，讚美學生會有不一樣的創新思維。

除此之外，在課表的安排上，瑞典的課表並不是固定的時間，不像台灣，禮拜一早上三、四節有課，則這整學期的課程都已經固定好了。在瑞典，他們把一個學期分成兩個 period，所以一年會有四個 period，一個 period 約兩個月的時間，四個 period 都會有不同的課程提供，在每個 period 開課前，學校會提供該 period 的課表，但是時間並不是固定的，有時候一天可能會有三堂至五堂同一門課程的課，然後一個禮拜上三次，但也可能發生一整個禮拜都沒有課的情況。基本上，

一門課會在兩個月內密集的上完並完成期末考。在這個部分，我們必須隨時注意自己的課表，不然就會出現跑錯時間跑錯教室的情況。

當然，這麼浮動的課表，課程衝堂的部分一定會發生，因此老師們也會在課表上面註明那些時候是一定要出席的，那些時候可以不出席，讓學生自行決定當衝堂的情況發生的時候，該怎麼做決定。Uppsala University 的老師們認為，學生可以對自己的課業負責，因此他們並不會特別強制要求學生的出席率，他們認為如果學生缺席，那學生缺席的原因一定比到課堂上課重要。

在生活方面，因為歐洲普遍消費很高，尤其又以北歐的消費實在驚人，因此我們在生活中總是省吃儉用，三餐都是要自己下廚。因此在出國之前，總是需要學一兩道拿手菜，這樣過去才不會三餐都只吃麵包土司三明治。在過去這一年間，我們也的確是從無中生有，只要大家懷念起任何一道台灣的家鄉菜，或是要招待外國同學了解台灣，我們總是開啟網路搜尋各式各樣不同的台灣食譜，大家一起動手做，將一道道台灣的美食呈現出來，其中包括了小籠包、蔥油餅、紅燒獅子頭和肉燥飯等等。這些原本在台灣不會的事，在過去一年，全部成為我們的拿手絕活。除此之外，大部分的學生每週總是會去逛超市或是二手市場，看看當週有什麼特價菜色或是特價物品，就會先買起來回家囤積，因此注意價錢和特價商

品，也成了我們日常生活的一件趣事。

而在交通方面，在瑞典搭公車是一件很昂貴的消費（相較於台灣來說），一個人一次需要約台幣九十元的車票，可以在九十分鐘內無限次搭乘。相較於昂貴的票價，在 Uppsala University 的學生、居民基本上都是以腳踏車代步。不管是去哪裡，大家都會比較偏向騎腳踏車抵達，這樣既方便又省錢。只是到了冬天，開始下雪後，騎腳踏車的人就變少了，大多數的人就會偏向搭公車，只是這時候的花費就會變得比較兇。

最後是娛樂的部份，歐洲人很喜歡陽光，尤其是在經歷了晝短夜長又寒冷的冬天後。因此大部分時間，和台灣人不一樣，歐洲人喜歡陽光，去草地野餐，享受每天的悠閒。此外，在瑞典，他們有個很特別的習慣稱作「fika」，換成類似的中文，就是下午茶的意思。但是他們不是只有下午才會 fika，早上約十點多至十一點的時候，他們會 fika 一次，中午過後又會 fika 一次，也許在下午三點多，再 fika 一次。通常 fika 是指喝杯咖啡，配個小小的肉桂卷、麵包或小蛋糕，休息一下，跟朋友們社交一下，這種叫做 fika。因此在過去一年，我們很常和朋友一起 fika，而 fika 也是一件讓瑞典人引以為傲的事情。

此外，喝酒也是一件在過去一年我們學到的大事。在台灣，如果我們有 party，多數時間大家會著重在吃什麼食物，喝什麼飲料；但是在歐洲，大家重視的是喝什麼酒，帶多少酒，可以喝多少。這點真的很不一樣，一開始剛去參加 party 時，大家總對於亞洲去的朋友總是說喝水就好或是喝茶就好的舉動感到不解，之後才知道，原來我們並不是那麼愛喝酒的民族。相較之下，台灣隨隨便便就就可以在 seven-eleven 買到高濃度酒精飲料跟在瑞典要在限制時間跟地點才能買到，就可以知道，兩個國家的人對於酒精的依賴了。瑞典政府禁止人民在街上隨意拿著酒瓶喝酒精飲料，因為瑞典人太愛喝酒，而且通常他們一喝醉以後就會變得很瘋狂很可怕，因此才有這般的規定。