

2018年秋季瑞典乌默尔大学交流小结

2019-12-31 09:13:00

welcome to umea 当我由上海浦东机场出发到斯德哥尔摩，再转机到于默奥机场时，我看到了这句话。虽然这里并不是我的初心，但出国前的担心忐忑在这一刻消失了，更多的是期待。事实也正是如此，我在这一学期的学习生活中收获颇丰，我可以毫不后悔地说一句，幸好我去了。以下便是一些我在于默奥生活后的经验分享与感受。

课程 于默奥大学的课程安排与国内完全不同，它主要按照一个月完成一门课的方式进行，当月只需要进行该门课程的学习，课程安排相对集中。不过它也会有一些横跨整个学期的课程，但是课程安排没有前者那么紧凑。选课的时候需要参考课程信息，进行合理安排。有一些同学前期选择了几个不同时长课程，但是等到课程具体安排出来之后会有冲突的情况，就需要改选别的课程或者与这门课程的老师商量出合适的解决办法。但不管怎么样都是很好解决的。我选了三门课，瑞典语，瑞典社会工作以及为交流生提供的英语课。这三门课我都收获颇丰。瑞典语的课程比我想象的进度会快一些，一学期的学习我们不仅掌握了许多基本会话，还掌握了许多语法。我认为在瑞典学习瑞典语是一件很有趣的事情，而且会帮助自己生活的更好，而且语言也是文化的一部分，就更值得学习。我选瑞典社会工作这门课是因为想要了解社会工作在瑞典的现状是怎样的，而在学习过程中因为都是来自不同国家的同学进行交流与分享，我的收获比想象更多。

交通 于默奥是一个自行车小镇，自行车是最常见的交通工具。但是我认为对于我们这种只去一学期的人来说，性价比并不高。加之我是下半年去的，冬天冷还会下雪结冰就很不适合骑行。我主要是靠步行和公交车行动的（于默奥小镇是没有地铁的）。于默奥是一个小镇，从住的地方走到市中心用时仅半小时，对于我一个上课从研究生宿舍走到文科楼就要二十多分钟的人来说，这距离并不是问题。如果不喜欢走路还可以坐公交车，但是价格相较国内小贵，一次要二十多克朗，折合人民币也要十七八块钱。最划算的方式就是去超市比如ICA购买交通卡，交通卡是按次数售卖的，十五次好像是二百多克朗。我认为公交卡最划算的地方在于机场专线80路。如果上车刷信用卡需要70kr (or80kr具体记不清了)，但是用公交卡就是刷普通公交车一次的价格。出去旅行来回机场都是要乘坐80路的，所以相当划算。如果问我出租车的的话我是没法回答的，因为没做过。

吃饭 毫无疑问，在外面吃饭价格是不便宜的，所以不适合每天进行。学校宿舍提供的公共厨房能够满足你所有的想法，厨具冰箱烤箱烧水壶微波炉等等都一应俱全，如果不介意使用公共餐具的话连餐具都不需要购买，只要会做饭就足够了。但是在使用厨房方面我还是想说一句，一定要保证厨房的干净整洁，毕竟是公共空间。超市里面基本的食材都有，近的超市ICA和COOP很方便，远一点的Willy价格相对前者会便宜很多，但是需要坐公交车。但是有一个问题就是超市里面是没有英文的，只有瑞典语，所以刚去的时候只能看图盲选。如果需要买中国食材的话在Ålidhem宿舍区5A楼的前面有一个中国小店，靠近ICA的附近也有一个亚洲小超市，但是东西不是很全，并且这两个地方的东西价格也不是很便宜。所以如果条件允许行李空的话，从国内带一些日常做菜调料不失为一个好办法。

住宿 于默奥大学是瑞典少有的提供校内宿舍的学校，从这一点上来看较其他学校的方便很多。房间内独立卫生间，二十四小时热水，冬天供暖，房间内书桌台灯被褥枕头等都有，楼梯间洗衣机烘干机也都免费使用，相当不错。我的宿舍所在区域是Ålidhem 5A，距离ICA和Coop五分钟距离，楼下就是中国小商店，距离学校教学楼二十分钟距离，距离公交车站也都比较近，是一个比较方便的地理位置。楼内都有电梯，不过房子可能不是很新，隔音效果不是特别好，所以选房间尽量选择中间的房子，离楼梯口和厨房远一点，但是总体来说我认为这一带还是不错的。不过这也不是唯一的选择，也有一些区域的房子也很不错，可以多收集一些信息了解一下。

电话卡 瑞典的电话卡在斯德哥尔摩机场的便利店就可以购买，于默奥的超市同样。电话卡有许多牌子，口碑比较好的是一个叫comviq的牌子。它需要先买一张卡，然后买需要的套餐进行充值，使用时长为一个月，下次只需要再买套餐就可以了。我使用的是一个145kr的套餐，一个月5G流量，可以在欧盟各国内随意使用，所以不用担心去别国旅游无法使用的问题。

瑞典的独特魅力 与欧洲大陆一些国家的热情和自来熟相比，北欧人们无疑更加“腼腆”。很多交流生都表示瑞典人并不是那么好相处，相反还会觉得有些冷漠。其实不然，他们只是不善于主动与陌生人交谈，当你主动与他们互动时他们还是很乐意和你交朋友的，你会发现他们是多么的可爱。我认为是因为在他们的文化中对个人的隐私空间的注重和距离感的保持所致，但这并不代表他们的性格就是这样。来到北欧后，我最深刻的感受就是这里真的是一个很温暖的地方，这体现在生活的各个细节当中。当你向陌生人求助时，他们做的永远比想得周到很多，哪怕他们无法帮你解决也会帮你找能解决问题的人。这里的公交车司机永远不会在你还未就座之前就开车。他们在帮助老人时总会提前向老人询问是否愿意接受帮助，维护老人的尊严。生活中太多微小的细节无法在这里一一描述，但是点点滴滴汇让人感觉很舒服，很温暖。

最后想说的话 总的来说，在于默奥的半年里我收获颇丰，我感受过北欧的美丽风光，体验过别样的有趣课堂，熟悉了北欧式的生活方式，结交了来自世界各地的朋友等等，这一切都让我觉得很美好。希望我的分享能够对正在看的你有哪怕一点点的帮助。