

隆德生活部落格連結及生活建議

註：隆德是瑞典南部約十萬人的小鎮，氣候宜人（最冷大約零下五度，下雪的日子不多）。如果喜好大都市生活的人，建議可考慮其它地方留學或交換，不然會很悶；如果喜好小鎮及自然，隆德是很棒的選擇。

來隆德的台灣碩士生（尤其是跨領域的碩士課程，詳見下網頁）多半覺得隆德提供給碩士生的課程架構很鬆散，因為多為各系老師合開，上課老師之間少有聯繫。

國際碩士生課程網頁詳見 <http://www.mkj.lu.se/o.o.i.s/10408>

到瑞典首先必做的事：

1. 辦人口號(person number)

<http://www.skatteverket.se/kontaktaoss/adresserlokalkontor/kontor/skatteverketskontorilund.5.4f3d00a710cc9ae1c9c80009573.html>

隆德的國稅局(Skatteverket)在 Järnåkravägen 3, Lund（住馬爾摩亦可在此辦，它會協助送到馬爾摩的國稅局）

坐 1 路公車往 Klotergården，在 Lund Källbyskolan 下車走路五分鐘可達，地圖如下
<http://www.hitta.se/LargeMap.aspx?var=J%e4rn%e5krav%e4gen+3%2c+Lund>

*人口號十分重要，銀行開戶，辦市話等都需有人口號，且需兩週左右才會寄達，有國際學生時會更慢，請儘早辦理。

2. 買瑞典手機 sim 卡

在 Press Byrån 或火車站對面 7-11 都有賣，Start Paket (約 99 克朗)有 Sim 卡，再買增值密碼以手機充值即可。

台灣一般手機在瑞典可以使用

3. 買當地交通卡 (rabattkort，詳見下述瑞典南部交通卡及丸子部落格連結)

隆德租屋：<http://blog.yam.com/chialing0302/article/16225740>

新生可從國際學生住屋服務處 (International Housing Office, IHO) 選擇 Corridor room，單人宿舍，或是三人宿舍 (家庭式) 等類型宿舍。

其中 Corridor room 房租是最便宜的，它其實是多人宿舍 (此類宿舍都有一長長的走廊，因此稱 Corridor room)，與十個當地學生和一個國際學生為樓友，並共用客廳、廚房和陽台等公共空間，但個人房門內含衛浴，及基本的房舖、書架、書桌椅和衣櫥等家俱，這樣的設計能增加與瑞典當地人互動機會，並可藉此幫助瞭解當地文化；此外，單人公寓有附家俱，還有附廚房流理臺等空間，並附基本廚具 (如鍋碗瓢盆、刀叉、湯匙、爐子、烤箱及微波爐等)。

家庭式的公寓只附基本廚具如烤箱，爐子，冰箱。其它均得自己添購。

至於宿舍地點，若是以 Corridor room 而言，以 Delphi 和 Sparta 兩區的房價和生活機能最為理想。

最後，必須提醒，IHO 的宿舍合約最長只能簽一年，如果計劃求學一年以上的人必須同時在學生宿舍管理處（[AFB](#)）的網路平台註冊，並領號碼牌候補（平均要等 6-7 個月才會排到自己喜歡的宿舍）。

如果想申請家庭式的公寓宿舍，則要一年以上才能排到（有小孩的家庭優先，但此優先待遇只能使用一次，亦即如想再更換宿舍則要再去排隊）。

瑞典南部交通

瑞典南部交通卡：<http://blog.yam.com/chialing0302/article/2458829>

Skånetrafiken 在火車站北出口及綠色公車總站 Botulfsplatsen 均有，可在那裡買 rabattkort（類似悠遊卡，可在公車上刷卡或購買火車票八折優惠）

（2009 年起可出示學生證及護照在 Skånetrafiken 辦有照片的交通月票，有學生優惠）

火車站

隆德 Lund

火車站有前後站，前站有兩個出口，北出口面對 Clemenstorget，南出口面對 7-11 及 Espresso 咖啡店。

Skånetrafike 在靠近北出口，有免費隆德公車地圖可供索取。

南出口往 7-11 和 Espresso 中間的小廣場直走，可到隆德市中心的廣場 Lunda Gård，廣場右邊為雙塔灰色聖母院 Dom Kyrkan，聖母院對面即為 **Tourist Information**，有 20 克朗的單車地圖可購買。

馬爾摩 Malmö

建議剛到 **Malmö** 的時候可以去火車站裡面的 Tourist center 索取地圖（要跟他說最大張的，而非遊客版），比較有概念，Skånetrafiken 的門市就在另外一頭，公車月票 Skånekorete 和打折的卡 Rabattkortet 都可在那裡購得，10 克朗一本的公車手冊建議也可買一本，內有路線圖和時刻表。

計程車

隆德火車站南出口出來有計程車招呼站，如需搭計程車，請搭 **121212**（平時叫車則為 046-121212）為最便宜，例如從火車站到 Delfinen 約十分鐘車程，車資 80-90 克朗。

馬爾摩計程車則以 040979797 最為便宜

交通路線規劃查詢

交通公司 Skånetrafiken 官網有此項功能，不好好利用太可惜了

http://www.reseplaneraren.skånetrafiken.se/querypage_lite.asp

瑞典語不輪轉右上角可轉換語言!!

隆德買腳踏車：

在秋季及春季開學之初，AF building 前有售二手腳踏車。

亦可到一家腳踏車店，位於隆德黃色公車總站附近，在那裡買腳踏車，要離瑞時可以半價賣回去，需保存好收據。詳見下文。

<http://blog.yam.com/chialing0302/article/17066704>

（最近 lokal tidningen 有報導一個具有環保理想的人亦開設一家腳踏車店，資料待補）

購物

亞洲超市

Malmö 主要的亞洲超市都位於 **Möllevångstorget** 廣場上，該廣場為許多外來料理餐廳雜貨販售 和露天菜場的集中地，其代表性標誌為一(裸體男女支撐一塊巨石的)石像。三家亞洲超市集中在同個角落，分別叫 ”亞東超市”(Asien Trading) ”中華貿易行” 最後一家不記得名字了，三家賣的東西大致上相同，乾貨 蔬菜 炊具 一應俱全，東西有泰國 越南 中國 及台灣製的產品。亞東的老板娘據說是廣東潮州人，閩南語嘛～通喔。

路線:

馬爾摩市內公車 1,2, 5, 6, 7, 8 **Smedjegatan** 站下車，走路約 3 分鐘可達。

黃色公車 (Regionbuss) 至 **Södervärn**，走路約五至十分鐘可達。

隆德二手店

教堂二手店 **Erikshjälpen** 售有家俱，碗盤，衣服等；如要搬家想把家俱衣服捐給他們，亦可提早連絡，他們會出車到家裡載物。

St. Söderg. 25, 22223 Lund

046-13 00 35

隆德二手書店

以瑞典文教科書居多，但亦有如 Komvux 的用書

<http://www.andrahandsbokhandeln.nu/>

人文社會學科用書在 **Winstrupsgatan 9**，靠近市圖及 **Widerberg** 肉店（此肉店有 bagel 午餐才 30-35 克朗，十分實惠）；經濟等用書在 **Sparta (Ekonomi-centrum)**。

生活用品購買

Lund 的購物中心 **Nova Lund**（包含大型電器行 **El Giganten**，窗簾床具 **Jysk**，衣服運動用品店等）；附近 **Mobilia** 有大超市

Nova Lund（公車 4, 5 均可達，4 號公車在 **Klosters Fälad** 下車走單車道及行人步道約十分鐘可達）

IKEA

剛來的時候如果要為住所添購各種物品，以留學生有限的預算一般都會推薦去 **Ikea**，畢竟種類齊全價格合理。離 **Lund** 最近的 **Ikea** 是在 **Malmö** 的那間。**Malmö** 的 **Ikea** 路線如下:

市內公車 6 路 至 **Ulricedals IKEA** 站下，穿過對面馬路走 3-5 分鐘即可看到

公車 33 路 站名同上

註：新 **IKEA** 即將在十月或十二月在 **Malmö Syd** 火車站開幕，為全世界第二大之 **IKEA**，那時舊的 **Ikea** 也會關閉。

Tiger 和 Lagerhus

都是有點類似十元小店的性質，日用品種類也不少

Malmö 的 **Tiger** 店在火車站對面的 **Stortorget**(大廣場)上，**Lagerhus** 就在隔壁

Lund 的 **Tiger** 店在總站 **Botulfsplatsen** 旁邊

買肉或菜的瑞典文用字

肉類：

karré(loin of pork)，就是台語說的呷心肉，旁邊的骨頭可以拿來當排骨湯，肉則可切肉絲，如青椒炒肉絲就是用這個肉。

Revben，就是三層肉，上面那個排骨是三層排骨，也可以當排骨湯，或拿來魯肉，或做豆腐乳排骨都很讚。肉則是三層肉，可以拿來魯肉，做肉燥。

Fläskfärs：豬絞肉；nötfärs 則為牛絞肉。有時會有 blandad kötfärs，是豬與牛絞肉混合 Nötkött 指牛肉

菜類：

如果想找高麗菜，夏天時有 färskkål，就像台灣的高麗菜；其它時節在 Willys 有 spetskål，為尖頭，炒起來也會像台灣的高麗菜。不要買圓的那種，那種炒了不會軟。Willys 也有白蘿蔔。

圖書館

隆德大學圖書館除總圖(UB, Universitets Bibliotek)外，在各系所亦有自己的圖書館。各圖書館所使用的影印卡並不相通，此為缺點。

<http://www.lub.lu.se/biblioteken.html>

電子期刊與電子書查詢

<http://elin.lub.lu.se/elin?func=loadTempl&templ=home>

全瑞典（有時亦含北歐）的圖書目錄查詢

<http://libris.kb.se/>

總圖內設有一台高級掃描機，需自備隨身硬碟即可掃描圖書。

在瑞典打國際電話回台

一般同學常用電腦軟體，如需用手機或市話，可買以下兩種國際電話卡：

Star Card：如以市話，撥其免付費電話（再依指示按密碼），打回台灣市話約一分鐘兩元台幣；亦可用手機撥免付費電話，但能講的分鐘數變少。

Asian Card：使用方法同上。

這兩種電話卡在 Möllevångstorget 廣場附近的中東店都有售，而且 100 克朗卡都以 90 克朗左右出售。手機增值卡在中東小店買也會比較便宜，如 250 克朗的增值以 230 出售等等。

寄物

1. 從台灣寄來瑞典：可使用郵局的陸空郵箱，約 10 天寄達，但比航空便宜一半。寄達時有時是貨送到府，有時到附近郵局（或超市郵局），有時要到較遠的郵局郵包配送中心，沒有原因但就是不一定。
2. 從瑞典寄回台灣：可考慮郵局所售的長方形扁狀郵箱（以前寄國際為黃色，國內為藍色，但有時黃色缺貨亦可買藍色，但付國際費用），箱子本身約 30 克

朗，該郵箱 20 公斤內都 525 克朗（所以大概只能裝書最為划算，最多大概可以裝到 14,15 公斤左右）

隆德學生部落格連結

<http://blog.yam.com/chialing0302/category/2058498>（瑞典 Q and A）

<http://blog.roodo.com/hairball/>

瑞典留學生論壇

<http://groups.google.com/group/Sweden-Taiwan-students?hl=zh-TW>

在隆德的午餐選擇

1. Widerberg 肉店(在市圖斜對面)每天都有新鮮 Bagel，有鮭魚(laxbagel)，蝦沙拉(räckorbagel)，Rostbiff (Rostbifbagel, Rostbif med potatis salad)，雞(kykling tzaziki, helkykling)，cheeze(mozarella)等不同選擇，價錢在 30-36 克朗之間，十分划算。有一種長型像法國麵包一樣的三明治最划算，就叫 Widerbergare。
2. Widerberg 肉店旁有一家 Coffee Break，午餐集十次即可送一次免費的。55 克朗含飲料，有各式 Pasta Salad 的選擇，其中 kötfärs（肉醬）的為熱的，其它為冷的
3. 總圖樓下 cafe 可選擇 39 克朗的，每天不同，為熱食
4. 公車總站附近有一家 cafe finn，每天 dagens lunch 為 65-70 克朗之間，它晚餐很貴，但午餐可以體驗
5. Kabab：在白色 universitets hus 旁有一家，在大廣場旁往 Dom Kyrkan 小巷亦有一家；在 Geocentrum 旁亦有餐車在賣。

隆德及瑞典南部休閒活動

1. 運動健身

馬爾摩松德公園那裡十分適合跑步，馬爾摩有公園城市之稱；隆德亦有許多公園綠地

如有需要在健身房運動，可考慮下列：

Gerdahallen：隆德學生有優惠價

http://www.gerdahallen.lu.se/english_default.asp

在 Delfinen 有游泳池（可以踩得到底），有十次券可購買

在 Stadparken 亦有游泳池，整點還有大浪

2. 隆德自然保護協會有許多導覽活動，亦有特別的英文導覽

<http://www.naturskyddsforeningen.se/kretsar-lan/skane/lund/>

3. 自然文化公車（2009 春季減少，以既有 Skånetrafiken 的路線為主）

<http://www.skane.com/cmarter/cmarter.asp?doc=3199>

4. 一年一度的中世紀節：medeltidsfestival，通常叫做 Medeltidsdagarna i Lund，地點在 Kulturen 的露天博物館。時間常為仲夏前一週週末。以 2009 年為例，於 6 月 13-14 日在 Kulturen 舉行。

5. **教堂音樂會**：在 Dom Kyrkan 週末及 Allhelgonakyrkan（紅教堂）週間（通常為星期二）都有免費音樂會；Lucia 則在 Allhelgonakyrkan 有免費音樂會，聖誕則在 Dom Kyrkan 有音樂會，有些要門票。詳見 Tourist Information 每月出版的 Lund 小冊活動或免費地方報 Lokal Tidningen 最末頁每週活動介紹。
6. **Delfinen 暨 Nörra faladen 週邊**：一年一度 Kalaset 在 Delfinen 附近公園舉行，約五月底；附近公園夏初（五月開始）晚上有露天音樂會；St. Hans Park 公園有小農場 cafe 亦有不同活動
7. **Landskrona 步道**
<http://www.landskronavandringsleder.se/> （方塊都可點入，最後一頁都有地圖）
8. Landskrona 搭船可到小島 **Ven**，可租單車環島或在海邊玩
9. **瑞典南部國家公園**
 瑞典國家公園網頁 <http://www.naturvardsverket.se/sv/Att-vara-ute-i-naturen/Nationalparker-och-andra-fina-platser/Nationalparker/>
 *Dalby Söderskogen，從隆德騎單車約 30 分鐘可達
<http://blog.yam.com/chialing0302/article/15115000>
 *Söderåsens nationalpark <http://www.nationalpark-soderasen.lst.se/index2.html>
 （可搭火車在 Steghag 車站下車轉黃色公車 518 在 Skärålid nationalparken 下車，總車程約 50 分鐘）
 *Stenshuvud，先搭火車到 Simrishamn
<http://www.naturvardsverket.se/Att-vara-ute-i-naturen/Nationalparker-och-andra-fina-platser/Nationalparker/Stenshuvud>
10. 馬爾摩景點
 - (1)**西港 Västra Hamnen**，公車 2 路可直接在 Turning Torso 前下車，有 Turning Torso 展示中心，內有影片可觀賞。西港介紹詳見《台灣女生瑞典樂活》「生態城市馬爾摩」篇或下面部落格。在西港有一家 Salt och Trygg 餐廳還不錯，但價位頗高。
 - (2)**Malmö Hus 及科技博物館**：3 號公車 Tekniska Museet 下車，兩個博物館可一票參觀到底，Malmö Hus 內還有水族館。科技博物館旁為馬爾摩魚市，十分新鮮。魚市旁有路面電車，夏秋週日有行駛，大部分週末有行駛，需先查詢。
 - (3)**Malmö Stadsbibliotek**：可從 Malmö Hus 逛整個公園看到，路面電車亦有停站。若搭公車可搭 4 號公車在 stadsbibliotek 下車。附近 Regmensgatan 上聽說有家新的中國餐廳 buffet。
 - (4)其它許多公園：馬爾摩有公園城市之稱
 - (5)馬爾摩幾個餐廳：

- a. 在亞洲商店旁即有一家泰國餐廳 Krua Thai，週一至週五有 Dagens Lunch 約 65-70 克朗之間，其它時間午晚餐亦為 70-80 克朗之間。
- b. 在 Kronprinsen（4 路公車有停靠）內有包子店。

11. 瑞典南部旅遊，詳見布落格

<http://blog.yam.com/chialing0302/article/2480096>

<http://blog.yam.com/chialing0302/category/157951>

隆德學生留學心得暨生活建議

Malmö 攻略

Lund 住房供不應求是事實，能找到房子多半靠運氣，初來乍到住在附近城鎮通勤上課是非常正常的。Malmö 離 Lund 大約 15 分鐘火車程，是瑞典第三大城，居民約 30 萬，各國移民比例高，文化兼容並蓄

火車站

建議剛到 **Malmö** 的時候可以去火車站裡面的 Tourist center 索取地圖 (要跟他說最大張的，而非遊客版)，比較有概念，Skånetrafiken 的門市就在另外一頭，公車月票 Skånekortet 和打折的卡 Rabattkortet 都可在那裡購得，10 克朗一本的公車手冊建議也可買一本，內有路線圖和時刻表

亞洲超市

Malmö 主要的亞洲超市都位於 Möllevångstorget 廣場上，該廣場為許多外來料理餐廳雜貨販售 和露天菜場的集中地，其代表性標誌為一(裸體男女支撐一塊巨石的)石像。三家亞洲超市集中在同個角落，分別叫 ”亞東超市”(Asien Trading) ”中華貿易行” 最後一家不記得名字了，三家賣的東西大致上相同，乾貨 蔬菜 炊具 一應俱全，東西有泰國 越南 中國 及台灣製的產品。亞東的老板娘據說是廣東潮州人，閩南語嘛～通喔

路線:

市內公車 1,2, 5, 6, 7, 8 Möllevångsgatan 或 Smedjegatan 站
黃色公車 (Regionbuss) 至 Södervärn

生活用品購買

Lund 的各類超市商店聚集地: Nova Lund

剛來的時候如果要為住所添購各種物品，以留學生有限的預算一般都會推薦去 Ikea，畢竟種類齊全價格合理。離 Lund 最近的 Ikea 是在 Malmö 的那間。Malmö 的 Ikea 路線如下:

市內公車 6 路 至 Ulricedals IKEA 站下，穿過對面馬路走 3-5 分鐘即可看到公車 33 路 站名同上

Tiger 和 Lagerhus 都是有點類似十元小店的性質，日用品種類也不少
Malmö 的 Tiger 店在火車站對面的 Stortorget(大廣場)上，Lagerhus 就在隔壁

交通路線規劃查詢

交通公司 Skånetrafiken 官網有此項功能，不好好利用太可惜了
http://www.reseplaneraren.sknetrafiken.se/querypage_lite.asp
瑞典語不輪轉右上角可轉換語言!!

Malmö 剪髮

請不要對這裡的理髮師抱著他會如實的剪出你想要的髮型的幻想，除非你要理平頭光頭小丸子頭那類的髮型。亞洲人的髮質比北歐人粗硬，很少理髮師能夠掌控 (至少就我

目前剪過的來說)。剪髮價格從低於 100 瑞典克朗至 500 克朗都有，有中東人開的理髮廳，價格低廉，性質如同家庭理髮；普通的美容沙龍剪髮一般 150- 200 克朗之間徘徊；美容美髮學院價錢介於家庭理髮和美容院之間，不過為你的頭操刀的是學習中的學生，耗時長，又不一定會剪的好，因此要做好最壞的心理準備，有時候學生逢期末考期間會需要髮型 model，若當 model 弄頭髮便不收費

所以，對髮型沒有太多要求的留學生可自行購買理髮用具 diy 就好了，不然就認它生長吧。

瑞典隆德大學留學心得

就讀系所: 經濟人口碩士學程 (Economic Demography, Department of Economic History, University of Lund)

期待

為什麼選擇到瑞典唸書？這個問題實在太常被人問到，每次回答的不盡相同，這次心得分享正好有機會可以順便整理一下，我想原因可分為，第一、對於人口這個領域，瑞典具有長期完整的普查資料，亦是少數設有專門學程或是研究中心的國家，相對於國內大學機構，能獲得較集中的學術資源與訓練；第二、希望學習北歐大學的治學方法與學術環境經營的特色及優點；第三、憧憬歐洲悠閒的生活方式；第四、留學費用低廉（2011 年以前不分申請者之國籍皆學費全免）

行前準備

個人認為最最重要的是「住」的問題，在瑞典的大小城市求學大多會面臨一屋難求的問題，儘管大多學校針對新學期的國際學生都有保留宿舍，但因名額有限，所以建議申請結果一公佈便立即向所屬學校申請學生宿舍（遇過不少找不到房子的例子）。至於宿舍類型，以隆德為例，新生可從國際學生住屋服務處 (International Housing Office, IHO) 選擇 Corridor room，單人宿舍，或是三人宿舍（家庭式）等類型宿舍。其中 Corridor room 房租是最便宜的，它其實是多人宿舍（此類宿舍都有一長長的走廊，因此稱 Corridor room），與十個當地學生和一個國際學生為樓友，並共用客廳、廚房和陽台等公共空間，但個人房門內含衛浴，及基本的房鋪、書架、書桌椅和衣櫥等家俱，這樣的設計能增加與瑞典當地人互動機會，並可藉此幫助瞭解當地文化；此外，單人及家庭式的公寓除都有附家俱，還有附廚房流理臺等空間，並附基本廚具（如鍋碗瓢盆、刀叉、湯匙、爐子、烤箱及微波爐等）。至於宿舍地點，若是以 Corridor room 而言，以 Delphi 和 Sparta 兩區的房價和生活機能最為理想。最後，必須提醒，IHO 的宿舍合約最長只能簽一年，如果計劃求學一年以上的人必須同時在學生宿舍管理處 (AFB) 的網路平台註冊，並領號碼牌候補（平均要等 6-7 個月才會排到自己喜歡的宿舍）。

八個月的實際情況

其實我待在瑞典的時間還不夠長，就目前的經驗來說，就讀系所的課程內容及研究方向大致能夠滿足我原先的預期，對其課程設計的用心也留下深刻的印象；現今，正在撰寫第一年的期末論文，已確定會繼續就讀第二年。

就醫

有鑑於大家對於 LUND 就醫流程的許多不合理遭遇，以下是我因虹彩炎而就醫的過程，雖不算順利但還不至於等到抓狂的經驗，讓大家參考看看。

一開始的症狀為眼睛不舒服、怕光、流眼淚等等.... 總之並沒有意會到症狀的嚴重性，就先就近到住家附近的社區醫療中心去看，而沒有像大家直接跑到 Lund Hospital。但可能也是因為這樣的選擇，所以一整個流程反而較大家順利。

首先是先在社區醫療中心的櫃台掛號，但這裡的掛號是先掛護士諮詢，不是直接掛號哪個醫生或哪個門診。等十幾分鐘左右就有護士小姐來先幫你做初步的諮詢跟幫你預約醫生，但因為是小醫院，所以門診裡沒有眼科，因此只好忍著疼痛，預約了一個當天下午的家醫科醫生，在門診中家醫科醫生也使用了許多儀器幫我檢查，最後他判斷是一般的發炎，之後就去櫃檯結帳，並給我藥單，讓我去外面的藥局買藥。(這裡的醫院為醫藥分離的模式，醫生的處方籤會直接連結到一般的藥局，須在醫院付款後拿藥單去任何一間你方便的藥局買藥，買藥的時候在付藥的費用。)

但在塗完一兩天的藥後病情並沒有好轉，因此就再重覆上述的流程掛同一位醫生，但幸運的是醫生似乎還記得我，他看到我又回來複診而且又一臉痛苦的表情，就直接跳了好幾號先幫我看了，但恐怖的是這次做完檢查後，他卻說這不是發炎而且他沒辦法處理，他要把我轉診到大醫院去，之後他就寫了一封轉診書之類的信，並告知我詳細的位置，叫我拿著這封信去 Lund Hospital，說也神奇，拿著這封信到 Lund Hospital 後，一切都還滿順利的，沒有遇到大家說的那種等醫生等到崩潰的情況。

雖然最後檢查出來是虹彩炎，自己也擔心得要死，但過程中比起很多人到 Lund Hospital 就診，等醫生等到覺得自己已經快不行了的經驗，我想我是幸運得多了，或許下次在這裡看病，先去小醫院看不行的話再拿著他們的轉診書去 Lund Hospital 會是一個比較保險的作法。