

瑞典交流： 人生多個第一次

出發之前，很多人問筆者：「為什麼你要去交流？」獨自到瑞典交流，對 16 歲的女生而言或者太早，赴外地交流一年，意即需要在港停學一年，回來後一切也許已物是人非，不但不能和同屆同學一起畢業，友誼也可能會被時間沖淡。然而一年交流過去，我發現得着絕對比失去的多，現在會反問自己：「有任何不去交流的原因嗎？」

回想剛到瑞典之時，筆者十分興奮。當地有很多在香港難以看到的建築物，環境也很寧靜。我從來沒試過如此放鬆，坐在車上，窗外不時出現湖泊、田園等景色。抬頭向上望，是沒有被高樓大廈遮蔽的蔚藍色天空和不同形狀的雲，或是清晰的星空。一到瑞典，我就深深喜歡上這個國家。

「Hej, hur mår du?」是筆者第一句學會的瑞典語句子，意思即「Hello，你好嗎？」當地人每次見面，都會用這句子互相問候，溫暖的語句裏包含滿滿的關心。在香港即使我們很愛家人、朋友，也不會輕易說出來，瑞典人在表達感情方面則不像我們含蓄，我回港後也開始經常對媽媽說「我愛你！」，但她不太習慣呢。

筆者選擇到瑞典交流的其中一個原因，是我從未看過雪。我前往當地時是 2018 年 11 月，有日我與接待家庭從超級市場出來，感覺到細細的雨滴落下，仔細一看——原來是片片雪花！雖然雨雪參半，雪花一落即便融化，但足以令我激動了一整天。到了今年 2 月，我跟接待家庭去滑雪，本以為會非常冷，但厚厚的滑雪



宋金玲（圖）說，在瑞典可欣賞到沒被高樓大廈遮蔽的天空景色，又曾在瑞典首都斯德哥爾摩欣賞日落。

服把我與冰冷的空氣隔絕，所以滑雪時我一直冒汗。滑雪旅館附近通常有桑拿房，如你有機會到當地滑雪，推薦大家先來個桑拿浴，然後才走到雪地上滑雪，感覺十分奇妙！

瑞典有些有趣的節日，如「聖露西亞節」（Saint Lucia's Day）、「肉桂卷日」（Kanelbullar Day）等。筆者曾在「肉桂卷日」與其他交流生烘焙肉桂卷。可能是與大伙兒一起烘焙的關係吧，肉桂卷恍如加添了「友情」這種調味料，變得特別好吃，令本來不太愛吃肉桂卷的我忽然愛上了它！除了前述兩個節日，當地的聖誕氣氛也比香港好，在當地過聖誕節很難忘。接待家庭有棵真正的聖誕樹，我更與他們和一些當地朋友享用了溫馨的聖誕晚餐。

人生不是永遠只有美好一面，筆者的交流生活也一樣，有時會覺得不开心、寂寞、想家；但亦因為有這些難題，我才能夠踏出舒適圈，變成更勇敢的人。回港前，我在當地丟掉了一部分衣服，也丟棄了對不同種族、國家、背景的人的刻板印象，還有與陌生人、外國人說話的不安全感。

交流小貼士

我很期待有天再與瑞典的接待家庭和朋友見面，回憶那時的交流生活。若你計劃前往瑞典，我有以下建議：

- 瑞典冬天日短夜長，四周環境長期黑暗，小心不要得了「冬天憂鬱症」
- 冬天趁有日光時可多做運動，吸收多點維他命 D
- 不要拒絕瑞典人的 Fika（喝咖啡）邀請
- 尊重瑞典人的個人空間



宋金玲在瑞典不止第一次看到下雪風景，更初嘗滑雪。



了解計劃詳情



報名參加講座

