



110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

活在當下 感受幸福



瑞典模式



國立政治大學歐洲文學系 教授兼國際研究中心主任 **張台麟** | 《北歐評議、臺灣轉化》作者、**劉毓秀** | 瑞典哥德堡大學講師、**吳媛媛**
 教授兼國際研究中心主任 | 國立臺灣大學外國語文學系教授 | 《思辨是我們的義務》作者
 北歐觀察家 李濠仲 | 聯合國際 主編 **張鎮宏** | 記者、三約以北總 甄梓鈴 | 《離開好，給完美》作者、**謝夙霓**
 上櫃主筆 | Ariel | 「Hej! 瑞典小日子」 粉屋頁版主 **巫偉婷** 誠摯推薦

作者：辜詠秣

出版社：商周出版

出版日期：2019/11/7

目錄

壹、前言	1
貳、專書歸納—瑞典精神	2
參、延伸思考及心得啟示	6
肆、結語	9
伍、參考文獻	10

活在當下 感受幸福

壹、前言

要認識一個國家可以到這個國家旅遊，也可以看電視節目、紀錄片，又或是買一本書來閱讀，隨著書中介紹體驗氛圍或細嚼文字，想像空間更大許多。瑞典，這個在高中地理課本認識的國家，是北歐五國之一，地理位置在高緯度且深入北極圈，在允許的天候條件可以觀賞如夢幻般的景致—極光；從全球 153 個國家進行幸福排行，瑞典在 2020 年幸福國家排名脫穎而出位居第 7 名，臺灣位居第 25 名雖奪下亞州排行第一，仍遠遠不及瑞典，很好奇的想一探究竟瑞典人幸福感從何而來？先從這本瑞典模式—你不知道的瑞典社會幸福的十五種日常開始。

作者以一個努力融入瑞典生活新住民，從工作上、生活上及經驗上著墨，將全書分為四部，第一部「認識瑞典精神」、第二部「追求良善思想」、第三部「建立友善的社會」及第四部「打造全民的幸福」，接著就跟著文章篇節來看看這個國家，我們可以借鏡或取經學習的地方。

貳、專書歸納—瑞典精神

從旅遊、紀錄片或電影認識瑞典的文化、景觀及習俗，透過筆者

對於瑞典的觀察及體驗認識瑞典精神，瑞典當今富強從兩次世界大戰中都宣布中立，是一個永久中立國極其相關，更與瑞典人的精神密不可分，以文字讓抽象難以用影像表達的「精神」更為具體，並可傳承，以下是讀者整理的瑞典精神：

一、堅韌、不屈不撓的拓荒者

瑞典人自述國家歷史提到「我們甚麼都沒有，唯一真正可以說自始至終屬於我們的東西，只有內陸那厚厚的冰層」，瑞典國土南北長 1574 公里，東西最寬僅 500 公里，地理位置緯度高，冬季長達 6 個月且有永晝的現象，國家 78%的土地為林地、耕地僅占 8%、15%的領土位於北極圈內，有著廣大森林卻物產不豐富，這樣惡劣環境培育出堅韌、不屈不撓的拓荒者精神，這可以從北歐社會行為法則「洋特法則」十大法則看出端倪，其中 7 項：不要以為你比「我們」溫厚、不要以為你比「我們」聰明、不要想像自己比「我們」好、不要以為你懂得比「我們」多、不要以為你比「我們」更重要、不要取笑「我們」、不要以為你能教導「我們」任何事，以自身與外在競爭者比較，瑞典人性格上的堅韌與不服輸可見一般。

二、平權主義政策

瑞典是世界女性地位最高的國家，也是世界第一個以「女性主義政府」治理國家，國家以女性觀點制定多項政策，例如 1845 年開始

實施男女平等的遺產繼承權制度；1974 年成為世界上第一個用父母育兒假取代母親產假的國家；1999 年領先各國是第一個罰嫖不罰娼的國家；2017 年徵兵制沒有性別歧視，並從女性從軍各種福利著手，目標是提高女性從軍的比例在 2025 年達到 30%，2021 年是瑞典女性取得選舉權 100 周年，瑞典政府仍持續促進民主與性別平權努力，並宣示在政策決定和資源分配上，達成性別平等是瑞典政府的首要順序。

臺灣近年致力於打造性別友善環境、增進職場平權等政策，例如女性立法委員保障名額、勞動參與不分性別等等，從 2016 年台灣史上第一位女性民選總統，及 2020 年女性立法委員當選比例達 41.6% 等趨勢可看出，國內兩性平權觀念打破「男主外女主內」傳統思維。

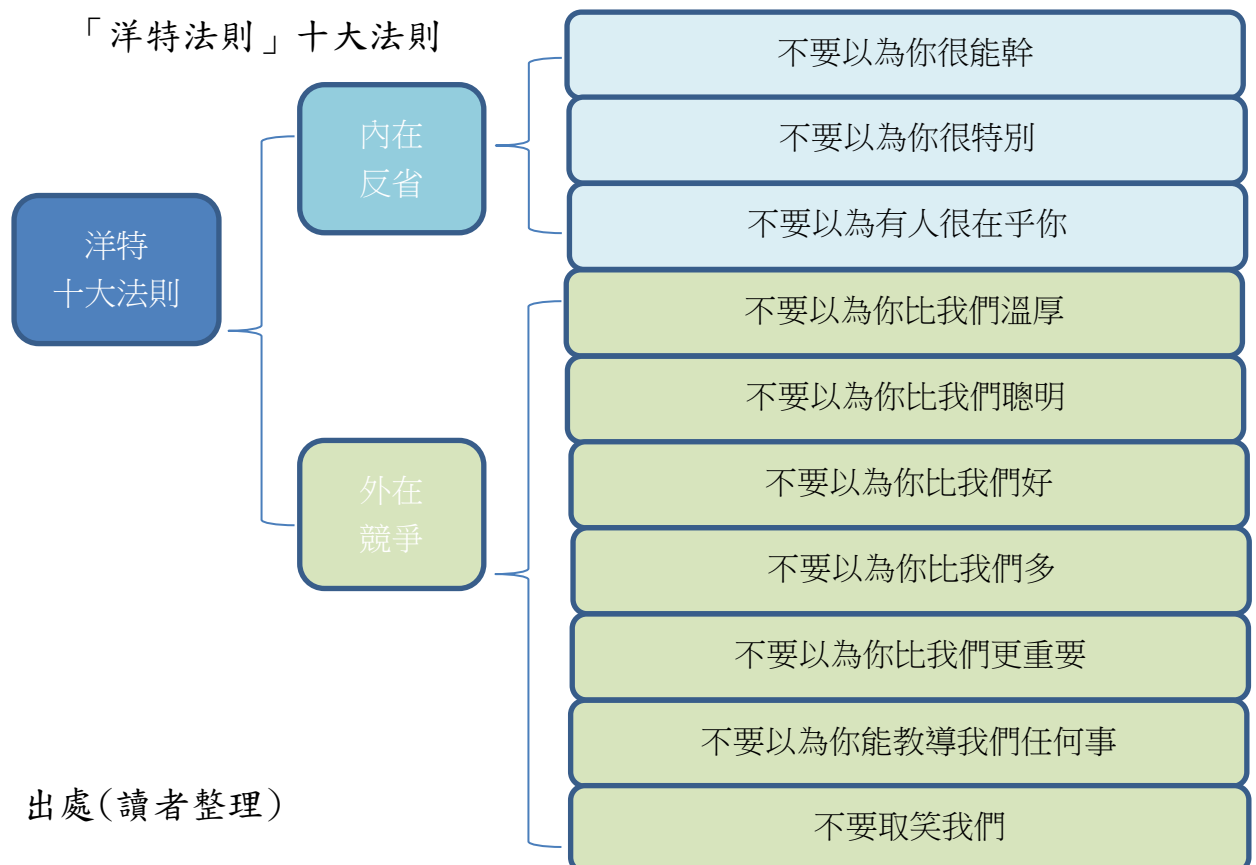
國內仍有許多方面需要改善，如同工不同酬、工作性質聘用性別限制等，在平權路上仍存在著歷史背景、職場背景，又或是公司領導者思維等因素而裹足不前，公部門除從法規定著手外，應可思考將平權觀念深入民眾並向下扎根，平權並不是強調女權應伸張或以女權為中心制定政策，而是慣用男性角度出發的政策可再審視檢討。

三、好還要更好，永遠不滿足

瑞典人談起社會發展上的成就，大概可以總結「也許我們已經做得比大多數人更好了，但總還有很多進步空間」，這種不斷求進步的

態度為瑞典人帶來許多刺激與想法，另外瑞典人不輕易誇讚自己國家，也不誇耀自身的優點，這樣的民族性可以追溯「洋特法則」的影響，洋特十大法則其中 3 項，不要以為你很能幹、不要以為你很特別、不要以為有人很在乎你，這些不斷追求自身能力提升，不在意別人主觀看法等，對瑞典各方面有著深遠影響；歸納來說，與其說瑞典的富強是先天條件好或天生聰穎，倒不如說是來自於瑞典人那永遠不滿足的追求。

公部門在業務推動方面可思考更精進作為，單位內部研提簡易、便民方案，進一步結合外機關將業務整合，或透過資訊整合將訊息予以介接串流。



四、樂善好施，良善的循環

瑞典每年投入國際援助金額約佔國民所得毛額 1%，是國際上數一數二樂善好施的國家，並將援助的概念推銷給社會大眾，進一步往下扎根，讓孩子了解並深植扶弱濟貧的觀念，瑞典國內一個有十幾年歷史的募款活動，每年活動會選出一個議題，議題內容廣泛，多與人權保障、傳染病或難民等全球正在發生的事件相關，活動邀請知名主持人以提高收聽率，直播方式與國人在廣播節目中互動，藉由節目試圖創造話題引起更廣大民眾聚焦於關注全球議題上，而非僅止於瑞典國內，並深入探討背後原因及發動捐款並積極給予國際援助。援助經費多投入低地發展、貧窮、衝突的國家，投入不追求立見成效的建設，如高速公路、水壩等，反而投入「以人為本」的社會軟體建設，如將性教育觀念傳播至保守的伊斯蘭國家，其影響層面更勝於硬體基礎建設，公部門可思考以自由、民主、社會制度等軟實力外交。

台灣近年來常有天災或人禍造成重大損害，多方單位隨即發動募款活動，國內多家廠商率先大額捐款，又媒體推波助瀾鋪天蓋地式的轉播及發送訊息，為期數日的捐款活動，國人發揮人飢己飢、人溺己溺精神，從發動捐款到政府規劃建物重建、賠償、醫療、心理諮商等，這樣良善的循環從你我之間蔓延、擴散，這種同舟共濟的精神，讓生長在台灣的我倍感幸福。

參、瑞典的生活帶給我的啟發

一、舊物再利用

現代臺灣民眾逐漸可以接受二手物品，二手物品交換或買賣網站不勝枚數，網路上或二手店販售的衣服、手機或小家電，逛街購物的人絡繹不絕，這些物品經過整修及整理，再販售尋找更合適使用者；除買賣二手物品外，近幾年二手物品交換市場興起，透過網站方便又迅速聯絡物主直接交換，不須透過市場買賣，舊物交換讓物主各取所需且不需另外花費購買新品，既符合需要又環保；更換率高的物品例如衣服，以贈給方式給回收商取回，回收商分類、熨燙、包裝等再販售至其他國家。

從公部門到業界對於資源再利用觀念逐漸成形，主要原因是資源有限及民眾對於再製品接受度高，近幾年紡織技術將寶特瓶再製成機能性或可分解布料，獲得多家運動品牌廠商青睞，資源回收不僅減少垃圾處理成本，間接帶動回收市場活絡；另臺南市環保局將回收的家具、腳踏車等物品，經過清理、整修、塗漆等過程，改造舊物賦予新樣貌，透過拍賣將物品高價售出，實可為公部門處理回收物借鏡參考。

二、食農教育

「食育」是習得飲食相關知識及選擇食品的能力，教育小朋友如何吃得健康、吃的安全，並培養具有選擇優良農產品能力，「吃在地、

食產季」的概念易理解且實行，「吃在地」減少運銷，即降低運輸產生的費用及空污等間接成本；產季的農產品產量大，「食產季」不僅价格便宜且風味佳，農會輔導各區發展地方農特產品及加工產品，並在產季期間舉辦各式活動或競賽，推廣並協助銷售在地、產季農產品。

近年農村社區發展也帶入食農教育理念，推展出一系列活動，從了解食物從生產、採收、加工、運銷、烹煮到餐桌的過程，活動讓孩子體驗生活中的食材得之不易，從農田到餐桌各個環節環環相扣、密不可分，間接體會農人揮汗如雨的辛勞，母親做菜煮飯的辛苦，所謂「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，來一趟親身體驗食農教育課程活動，從書本中跳脫融入生活更可體悟其中道理。

學校教育可推展一系列課程，從「食」教育開始，擴展至地區人文、地理、環境的關聯性，進一步發展與環境相關議題，啟發小朋友關心環境的思維及建立環保概念。

三、親近大自然

親近大自然是人的本性，瑞典森林覆蓋面積佔國土的 54%，在森林採集新鮮野味，春末野莓、夏天漿果、初秋菇蕈是大眾喜愛的休閒活動。參考國外研究，不接觸綠地的城市居民遭遇心理問題的機率，比住在公園附近的人要高，密西根大學副教授瑪麗亨特（Mary Hunter）表示，每天至少花 20 分鐘漫步、或單純靜靜地待在一個有

著大自然氛圍的地方，會非常明顯地減緩腦中的壓力賀爾蒙(皮質醇)、降低緊張感，而且這影響的成效，其實和醫療上使用藥物的效果差不多。公部門環境如屋頂、圍牆或辦公室內可營造綠美化，讓生硬的資料櫃看起來較柔和，也可讓人彷彿置身大自然中，緩和同仁辦公緊張枯燥情緒，短時間移轉注意力以減輕壓力。

臺灣每有颱風或豪大雨總有漂流木阻塞河道或在河口淤積，因漂流木等自然資源不得任人撿拾，海灘上的沙、石不可占為己有；另一例，墾丁是國內外知名的渡假勝地，冬天是避寒勝地、夏天盛行各樣水上活動，延綿海岸線樣貌多樣，有白沙、珊瑚礁等自然資源豐富，幾家飯店卻將建築物蓋在沙灘上，阻擋大眾親近海岸的權利，這讓身在公部門的我了解到，在管理上應維護公眾權益，避免資源被獨占性使用，大自然屬於大家，並建立對於大自然不打擾、不破壞的普眾價值。

四、精神患者隱憂

2003 年瑞典發生連續性隨機殺人案，多起案件皆起因於加害者有精神疾病，案件發生後，瑞典政府從財源層面增加預算、醫療層面增聘醫療人員，教育層面教導大眾正確瞭解精神疾病，行政層面深入了解照護者遇到的困難及探討彌補方案，患者的病情評估、醫療介入程度等，全面性檢討與精神患者相關議題；另外媒體在事件發生也扮

演重要角色，於事發第一時間避免採訪被害人或加害人及周遭關係人，事發後邀請專家探討心理疾病或病患分享心路歷程，提供正確知識導正大眾對於精神疾病錯誤看法，並且降低因無知產生的恐懼與擔憂，讓民眾了解我們與惡的距離並不遠，心理狀態會在不同階段改變，及如何向外界尋求協助。

台灣 2014 年鄭捷捷運殺人事件引發社會恐慌，隨後小燈泡事件、台大高材生情殺等一連串仿效效應，其加害人在案發後都會進行精神鑑定，鑑定可為判決參考卻無法根絕問題，而公部門應可借鏡瑞典經驗，朝向從根源、各層面及整體性思考，媒體應要自省，避免報導過於煽動造成社會恐懼或仿效效應等負面效果。

肆、結語~我在台灣看見的幸福

民族融合包含原住民、閩南人、外省人、客家人及新住民，各族群消長有其歷史背景，通婚讓世代社會融合情形更為明顯，為保有族群文化，政府成立的原民委員會、客家委員會等，從教育、母語檢定、考試任用等方面著手於文化傳承，另客家電視台、原民電視台以媒體力量將文化傳播至各角落，族群間的歧見漸消弭。

信仰自由是憲法保障的基本人權，臺灣人民有包容各種信仰的觀念，任何信仰活動在這裡不會被異樣眼光看待，例如外籍勞工齋戒群聚於台北車站，活動不會被禁止或驅散，人民也不會干涉或阻撓，雇

主也願意給假讓其參與，各方對於信仰都給予相當的自由與包容。

台灣氣候溫和四季如春，農產技術進步，物產多樣而豐富，生長在台灣的人民因生活富饒而和善，到台灣旅遊的外國人說，台灣最美的風景是人民的和善；2020年正當全球各國因 covid-19 死亡人數眾多，台灣防疫作為因人民的配合及政府積極作為，其成果豐碩成為另一個台灣之光，政府藉由各種機會展現各方面軟實力可見一般。

伍、參考資料：

一、向食物學習 --認識食農教育。

二、科學研究-親近大自然有助於改善情緒。