

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

一、學生資料

填寫日期：2020/08/16

中文姓名： 黃湘紘	英文姓名(姓, 名): HUANG, HSIANG-YUN
臺師大就讀科系所、年級： 教育學系、四年級	臺師大學號： 40500112E
修習國家： 挪威	
修習校名： 奧斯陸大學	
修習學院： 社會科學院	
修習科系：	
修習期間： 108 年 1 月 ~ 108 年 3 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Introduction to Norwegian (45hrs)	E. A. Juriks	5	春季
Norwegian life and society	E. Krogstad T. Koritzinsky M. Bjørnholt L. Gross E. Torkjelsson E. A. Juriks H. K. Midsem H. Elstad J. Nicholson	10	春季
Gender equality in Nordic countries	H. Aarseth	10	春季
Family, gender equality and welfare state	T. Lappegård	10	春季

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

（一） 課程

1. Introduction to Norwegian

這堂課前四週都是線上課程，所以需要一定的自制力 QQ，後兩周是實體課程。我覺得線上課程中英文講解挪威語法的部分其實講得滿清楚，所以強烈建議大家認真看！而且事前有看過的話，接下來上實體課程會比較銜接得上，因為實體課程基本上會幫你複習線上課程的東西並延伸一些，所以沒事前讀，我自己覺得上實體課會有些吃力，像我前三堂都還行，但到第四堂課上到一半就放棄了，因為根本聽不懂。而且同學有德國人，基本上德國人修挪威語比亞洲人還要輕鬆，身為亞洲人的我們只能預先多讀一點，上課會比較跟得上。

考試的部分基本上都從線上課程的影片出題，所以我自己除了搭配文法的筆記之外，也把影片的逐字稿印下來，這兩個熟讀基本上考試沒問題。考試是用電腦考試，比較難的會是聽音檔填空，這個部分不會單字拼法真的直接送分。至於寫作也有一點難，題目和考古題差不多，內容的畫我自己會請挪威朋友幫我批改，比較知道自己的文法問題為何。

2. Norwegian Life and Society

這堂課基本上依照主題會有不同的授課老師，從很會跟學生互動到念稿的老師都有。這堂本身就是堂通識課，我都抱持輕鬆的心情去上課哈哈，遇到自己不熟悉的主題(像政治、歷史)，這些在英文聽力上會有點吃力。然後這堂課主要是交換生大集合，大家都還滿踴躍和老師互動的。考試的部分，因為後來沒有參與到考試，就不多分享了。

3. Gender Equality in Nordic Country

這堂算是我修四門課裡最重的課，出席率要達八成，請假也需要給證明，而且每週有預習書單(很多...)，期中也需要繳交期中報告，報告通過才能考期末考，此外有一個「非必須但強烈建議」參與的小組討論，強烈建議的部分不是我個人的想法，是老師說的。但實際參與後我自己也覺得還不錯，老師會在第一堂課公布分組名單，接著自己組別會創群組。

我們這一群有一個德國人、一個美國人、一個中國人跟兩個台灣人，由於課前預習的書單實在太多，我們就一人分配讀一篇文獻，上課前一小時輪流分享自己讀到的重點，然後互相提問，對我來說會有點壓力，就等於每周都有一個小英文 presentation，但英文口語、組織能力會快速進步倒是真的。這部分因為每個小組運作模式不同，也就簡單分享到這。期中報告的部分，老師會給你 4-5 個非常大的主題（比如：gender role）你要依據這個主題闡述你的想法，然後跟你的國家文化做比較，這邊不單單是闡述想法而已，最好是要佐證，並且搭配課堂上提及的文獻，報告最後也要寫引注資料，如果以心得方式來寫會被退件！

如果大學時期有體驗過寫研究計畫的經驗，其實不用太擔心，後來我自己有 pass，所以我覺得只要不要抄襲，然後有佐證+自己的見解+文化比較，基本上不會有大問題。

上課的話，老師很希望學生能彼此互動討論，所以會有和身旁朋友交流的時間，然後老師也會希望大家主動分享自己的想法，或是自己國家的經驗。這堂課學生國家組成很多元，德國、美國、挪威、台灣、中國、日本等等，可以聽到各國狀況很有趣！

4. Family, gender equality and welfare state

這堂課也是每週有課前閱讀，但因為我後來重心在別的課，我就沒什麼預習，如果有預習的話會比較跟的上老師的腳步，但沒預習基本上也能理解課堂內容，這堂課老師的專業是量化研究，所以課程內容呈現很多國家、年代之間的比較，能夠在這個議題上有個大概念。

此外，因為我後來決定不考這堂課的期末考，所以其實上課的過程沒什麼壓力，就當作吸收挪威、北歐文化知識的時間，如果你對於挪威家庭、看待婚姻、單身、生子、社會福利等等有興趣，這堂課還不錯。

（二） 生活

開學第一周各個科院會有自己的迎新，按照不同的科院風格，迎新活動內容也不同。社科院的話比較多遊戲、喝酒、競賽的活動，人文學院的話則較多博物館參訪、景點參觀的活動。我自己前期跑社科，後來跑去人文學院參加活動。其實她們學生舉辦活動很彈性，只要你有朋友，是可以隨意參加各個學院的活動的。在社科院的話，我自己有參加過去社科院的學生酒吧和大家一起玩堆堆樂、音樂賓果、吃免費鬆餅、巧克力等等，也有一起在奧斯陸市中心的酒吧聊天、玩

遊戲。至於景點參觀則是有一台遊覽車載著大家到奧斯陸著名景點短暫參觀。

第一周過後其實就比較少聚會，視你加入的 buddy group 帶領者會不會舉辦活動，有的 buddy group 會很常約活動，比如在他們的家煮飯喝酒，我自己的帶領者比較少約活動，所以基本上第二周之後很少社交活動。

在 UiO 的官網上，有一些活動安排的場次可以報名，當時我和朋友們一起報名滑雪體驗，除此之外還有語言交換之類的活動，有滿多人想學中文，所以如果想交換語言有很多機會。

從第二周到離開，中間我的生活大概就是讀書、去健身房、煮三餐，然後偶爾參加一起煮飯的活動。我遇到大部分的挪威人都會自己煮飯，所以我覺得和當地人一起享受煮飯談天的過程是個很棒也很道地的文化體驗，尤其挪威文化有 Taco Friday 的存在，到週五大家可能會相約在一起準備 Taco 的食材，一起圍桌吃飯，來挪威，我覺得 Taco Friday 的體驗是不能少的！



一起享受 Taco Friday 的畫面

(三) 開銷

花費的部分應該是想申請交換的人很在意的，我以下分成「交換前」跟「交換後」兩個來說明。

1. 交換前

交換前的花費主要有幾個，包含：

A. 簽證：7,361

B. 飛機票（來回）：35,589

我去程是買華航+挪威廉航，回程是買泰航，基本上把費用壓到很低，但便宜機票的問題是，抵達挪威的時間要不是很早，不然就是超晚，我自己是晚上 22 抵達，要不是有待在挪威的學長姐接應，不然其實這個時間抵達，很難憑自己的力量在人生地不熟的環境找到該去哪，也會有沒地方住的問題。因此這個部分大家需要評估抵達的時間應該要如何拿捏自己比較方便。

C. 保險：8,300

2. 交換後

由於我只交換兩個月又一個禮拜左右，主要只有統計 1 月跟 2 月的花費，如下：

實際花費	1月	2月	3月	4月	5月	6月	總計
住宿	17455	17474	16784				51713
飲食	9279	12863					22142
日用品	2881	2474					5355
洗烘衣	680	0					680
手機網路	283	422					705
交通	1983	1600					3583
娛樂	1601	1087					2688
雜項	2579	2197					4776
扣除住宿	19286	20643	0	0	0	0	
總計	36741	38117	16784	0	0	0	91642

A. 住宿

住宿的部分我選擇住 Kringsjå 一區的 8 棟個人套房，總共加我有 7 個室友。

一般交換生會選擇住在 Kringsjå 或 Sogn 這兩個 studentby，因為這邊有提供床墊，還有一些基本家具，其他 studentby 我去查過發現比較沒有這些基本配備。在我們這一期的交換生中，日韓中台的交換生主要住在 Kringsjå，而歐洲交換生則主要住在 Sogn，但其實很多歐洲交換生第一志願是 Kringsjå，不太知道為

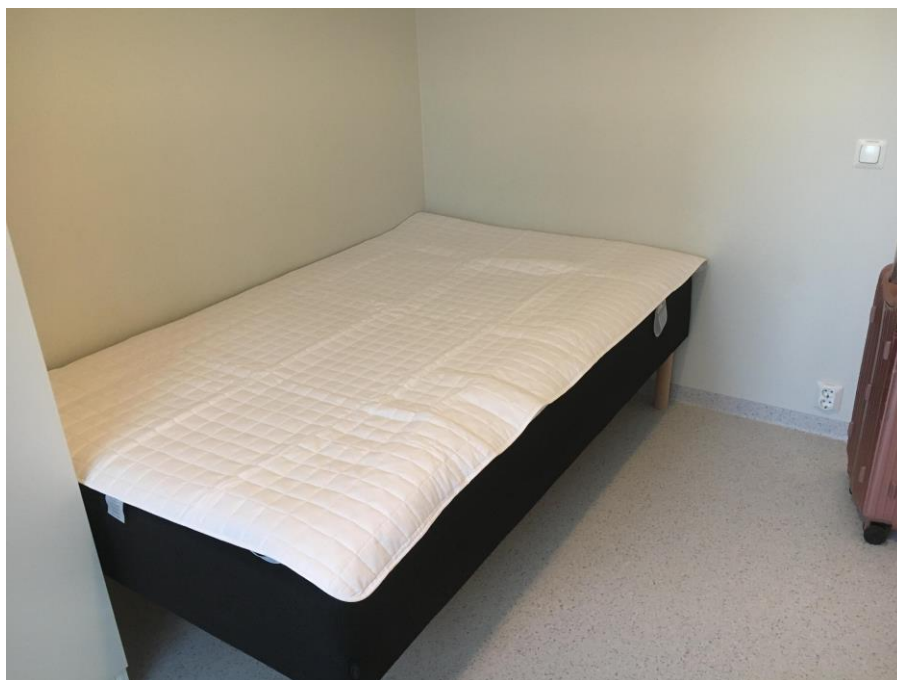
什麼分完住宿後發現有這麼明顯的區隔，這是我們這一屆的狀況，供你參考。

然後 8 棟跟 10 棟是這個學生村中比較新的棟，印象中是 2015 年蓋好，優點是東西都很新、很乾淨，家具都是 Ikea 的典雅白，缺點是前人留下來的東西比較少，很多廚具需要自己購入。



從房間往窗外一景





後來挑好 8 棟之後，SIO 的服務人員也會問你想要大間一點還是小間的，我挑小間，價格如上，大間的話價錢會高一點，但後來我去比較過發現，大間的選項以「房間」來說，大小和我的是一樣的，不同的地方在於「廚房」會比較大。我這邊的廚房餐桌只能坐 4 人，大間的廚房餐桌可以坐到 10 人。

基本上挪威生活開銷，住宿是最貴的，其他的開銷沒有想像中恐怖，想和在台灣時花得差不多是沒問題的。

B. 飲食

飲食的部分我沒有在當地的餐廳吃飯，但一個月有 5-8 餐會在 UiO 的學餐吃飯，那裡的食物價位中高，像我常常吃這樣一盤大約 200-300 不等（如下圖），剩下的都是自己煮，因為我自己本身是要求每一餐都要有菜肉蛋主食，所以我的開銷「以自己煮」來說算高，我有朋友也可以自己煮，但不特別挑吃的東西，也可以只花 4000-6000，如果要都吃外面，一個月花個 20000、30000 也不是難事。所以飲食的部分可以照自己的需求來衡量花費。



C. 日用品

日用品如果去 normal 基本上都滿便宜的，盥洗用品的價錢基本上和台灣價錢差不多，裡面的價錢還包含一些家具。

D. 洗烘衣

洗衣服的話，SIO 會給你一張洗衣儲值卡，可以依照自己洗衣服頻率去衡量儲多少，需要的時候再儲值也可，洗衣一次衣服是 22.5 kr，我自己沒有烘衣服，因為挪威的天氣夠乾，乾到衣服掛房間，一天內一定乾。

E. 手機網路

我是用 mycall，打電話或網路都是直接以手機 app 儲值超方便，我自己一個月都是用 1GB 的量(79 kr)，有一次需要打電話，那次花了 50 kr。1GB 的話基本上是省省用，需要 google map 或連繫人才用，到月底都還可以剩 0.2 GB 左右。

F. 交通

交通的話只有第一天到機場要搭火車時有先買一張票，後來搭 T-bane 是買學生月票，一個月 1600 台幣左右，大部分的地方基本上靠月票都可以去。

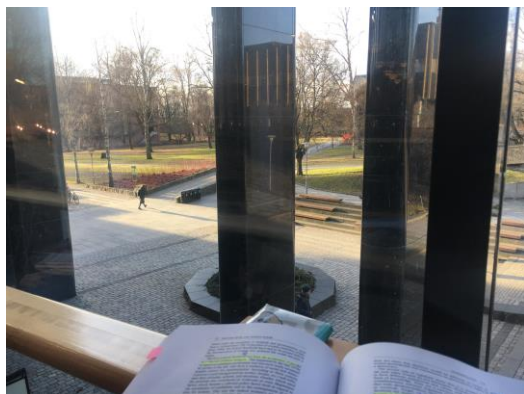
G. 娛樂

就是喝一點酒，買一點裝飾品還有我個人喜歡的東西。

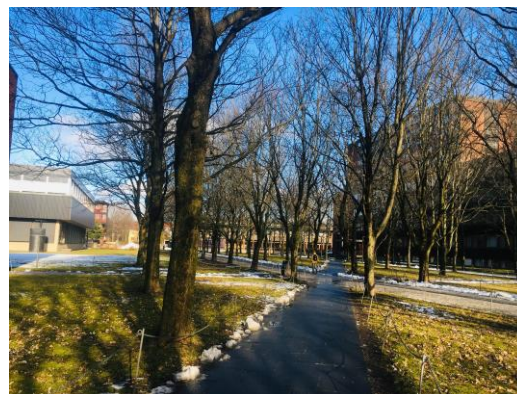
H. 雜項

主要有教科書（1164 台幣，兩堂課的書），以及健身房的費用。從我們這一年開始，健身房取消 6 個月的優惠方案，變成也是要一個月一個月繳費，一個月的費用是 199 kr，每一個月 SIO 會寄繳費通知，記得繳費就可以囉，大家可以看當年的最新方案，可能都會有些調整。

四、照片（如有，請提供）



奧斯陸大學圖書館二樓咖啡廳
窗外一景



冬天奧斯陸大學一景



一日體驗滑雪



奧斯陸街景



Kringstjå 車站

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

我返國後有和之前去挪威交換的蘇于婷學姊（她的心得超豐富詳細，看完她的心得基本上在挪威生活就不會有太大的問題）一起合作聊聊我們眼中的挪威文化、台灣文化，如果大家對於挪威文化有興趣的話，可以參考這一篇文章：

【挪威社會和台灣社會最大的 3 個不同。生活態度超佛系？不能沒有森林？／挪威交換生于婷】

<https://vocus.cc/@thatmyself/5eda0637fd89780001366c73>