

國立臺灣師範大學學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期_2024/07/30_

英文姓名(姓,名): Kao, Yi-Shan	臺師大就讀科系所、年級: 英語系 四年級
修習國家: 挪威	
修習校名: 奧斯陸大學	
修習學院: 人文學院	
修習科系: 不分系	
赴外學期別: <input checked="" type="checkbox"/> 112 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 01 月 ~ 113 年 06 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
NORINT0105M Introduction to Norwegian 1	Annely Tomsen	5 ECTS	春
NORINT0114 Norwegian for International Students, 60-hour Introductory Course	Eldrid Daljord	10 ECTS	春

三、心得分享

課程

Introduction to Norwegian 1 (只有期末考試，沒有其他書面或口頭報告)

前四週為線上課程，學生至網站看預錄影片自主學習，非常建議在實體課開始前把線上課程的內容都上完，因為實體課老師的上課進度很快，如線上課程未先自己仔細學習，很容易跟不上實體課的進度，我本身因為同時修習另一堂全實體的挪威文課，所以基礎學得比較扎實，較容易跟上進度，然而其他只修習 Introduction to Norwegian 1的朋友們就強烈建議要多花時間利用前四週的線上課程打基礎。

Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course(期末考試加一次口頭報告)

此為全實體挪威文課程，屬於小班制，一週上三天課，每堂課為三小時，我的老師 Eldrid Daljord 非常親切，很關心每位學生的學習狀態，由於我為班上唯一一位亞洲學生，因為語系的關係會比其他歐洲國家的學生學挪威文較吃力一點，所以上課過程中老師也會特別關心我有沒有聽不懂的部分，老師會再翻譯成英文解釋一遍，真的非常友善。此外，老師上課進度安排適當，不會太快，基本上認真聽課作筆記，回家練習寫習題就能跟上課堂進度，回家作業為非強制，但是如果寫，老師會認真回覆，提醒文法需修改的地方。

學校課外活動

學生咖啡廳志工

課餘時間我於大學內的學生咖啡廳擔任志工，校內有許多學生咖啡廳都有學生志工的活動，排班非常彈性，不僅可以學習飲品製作也能與本地學生及國際學生交流。

學校社團

開學前幾週學校會舉辦社團博覽會，社團種類豐富，除了熱門的舞蹈社、合唱團和管樂社，也有針織社、魔術社及園藝社等等。

國際生免費活動

學校會舉辦一些挪威文化體驗活動，例如：越野滑雪、雪橇及維中博物館參訪等等，非常值得參加！活動都是免費的，但是名額有限，如有感興趣的活動建議盡早至學校網站報名。

學生餐廳

校本部有兩間學生自助餐廳可供選擇，用秤重的方式計算價錢，值得一提的是位於圖書館旁邊的自助餐廳有時會有好吃的泰式料理，例如綠咖哩雞飯或炒冬粉，而且每天下午兩點後會有半價優惠，想省錢的同學可

以於下午兩點後大快朵頤一番。

日常飲食

由於挪威外食物價非常驚人，所以我和朋友都在超市買食材回家煮，Kringsjå 學生村裡就有一家平價超市 KIWI，每次購物可刷 KIWI PLUSS app 裡的 QRcode 集點，累積點數可折抵現金。此外，如果想購買更便宜的食材可以到地鐵 Grønland 站，有幾間亞洲超市及中東超市可供選擇。

推薦超市必買：牙膏狀藍色包裝魚子醬、紅色包裝棕起司、KIMS 洋芋片、SMASH 巧克力餅乾、KVIKK LUNSJ 聯名的 FREIA 巧克力、草莓果醬。

推薦咖啡廳：Kuro Oslo、Tim Wendelboe、Pust、Kaffe & Brød Design(在住宅區裡很安靜，巧克力軟餅乾好吃)、Farine(胡蘿蔔蛋糕和手工餅乾好吃)、Hønse Lovisas House(位於瀑布旁)

推薦肉桂捲：W. B Samson、Espresso House

宿舍

Kringsjå 學生村

我非常喜歡 Kringsjå 宿舍村，宿舍村裡面有一間 KIWI 超市，平日購買生活用品及食材都非常方便，此外，宿舍附近就有一個地鐵站和公車站，搭地鐵至奧斯陸大學只需二十分鐘，交通非常便利，如果平日想到湖邊散步，宿舍走路十分鐘可抵達松恩湖，想爬山俯瞰奧斯陸市區和峽灣，也可以從宿舍出發，爬到 Vettakollen 山上欣賞美景。

共用衛浴/廚房房型

一開始由於考慮到房租較便宜，所以選擇和一人共用衛浴的房型，入住後遇到了許多困擾，和我共用衛浴的鄰居很常帶朋友回來住，所以我常常要和三個人共用衛浴，衛浴間也時常弄得很髒亂，後來我寫信問 SiO 可否換到個人衛浴的房型，但是他們說已經沒有該房型可以讓我換，因此如果預算夠的話，建議介意和他人或異性共用衛浴的同學選擇個人衛浴的房型，生活品質較有保障。

小提醒:根據自己和朋友的經驗，共用衛浴有滿大機率和異性共用。

Athletica 健身房

Kringsjå 學生村裡有一間 Athletica 健身房，加入會員就能使用健身房的所有器材，也可以報名健身房開的課程，像是瑜珈課、有氧課及拳擊課等，每堂課的名額有限，建議提早報名。

整體感想

當初因為想要去一個很遠很陌生的地方，所以選擇了挪威，很好奇在嚴寒的冬天，真的有辦法生活嗎?不管是氣候或文化都和台灣差異甚大的挪威讓我想親自一探究竟。在挪威的七個月，我第一次體驗到冬天、春天及夏天的明顯變化，從冬天的雪花紛飛到春天的枝桠綻放再到夏天的綠意盎然，慶幸自己選擇在挪威短暫生活，因為每個季節都有令人讚嘆的

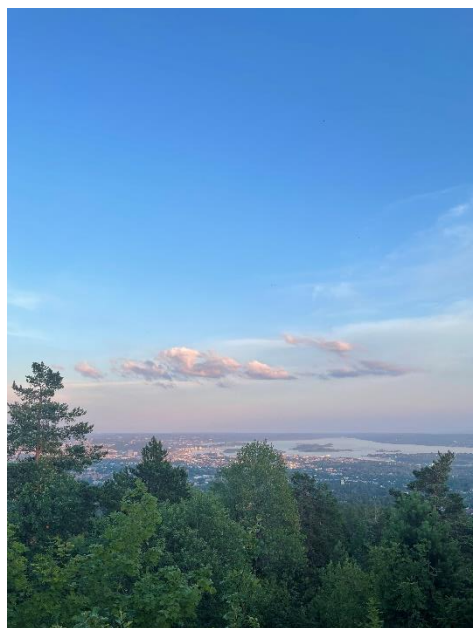
大自然風光，非常推薦喜歡大自然和戶外活動的同學來挪威交換，不僅有壯麗的峽灣還有許多湖泊和高山可以探訪，回到台灣的我時不時懷念起住在 Kringsjø 的時光，走路十分鐘就能享受在松恩湖旁和森林裡散步，是非常難得的生活體驗，這趟挪威交換之旅就像夢一樣結束了，回想起白雪靄靄的森林和峽灣看到飽的日子，總覺得很不真實，衷心感謝台師大提供赴外交換的機會，讓我有機會深入認識挪威，這個美麗的北歐國家。

四、照片（如有，請提供）

冬天



夏天



5/17挪威國慶日

