

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單

填寫日期：113/07/29

獲補助出國年度： 113學年 下學期	
姓名：高欣	臺師大學號：61001002E
臺師大系所：教育心理與輔導學系	
臺師大學院：教育所	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：113/07/29

獲補助出國年度： 112學年 第二學期	
中文姓名：高欣	英文姓名（姓，名）Kao Hsin
臺師大就讀科系所、年級：心輔所碩三	臺師大學號：61001002e
修習國家：挪威	
修習校名：奧斯陸大學	
修習學院：Faculty of Social Sciences	
修習科系：-	
修習期間： 113年 1月 ~ 113 年 7月	
護照入出境時間：	
出境：113年1月4日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：113年7月27日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Item Response Theory (MAE4120)	Björn Andersson	10	2024 Spring
Measurement models (MAE4101)	Ronny Scherer	10	2024 Spring

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

我直接附上我二月的生活開銷(幣值為挪威克朗NOK)給大家做參考。可以看到二月我的總花銷是13,571挪威克朗(約42,000台幣)，但其中購物以及其他的部分並非是必要的支出，因此扣除後為大約可以抓一個月10,000至11,000挪威克朗(三萬初台幣)。雖然這樣的開銷是基於我有八成都是自己煮，並且沒有出國玩的情況，但因為我在買食材上並沒有很節省(沒有到處比價，沒有太貴基本上想吃就會買)加上我食量也比較大，因此我認為如果節省一點食材費一個月2500克朗(約7500台幣)以內是沒問題的。



以下我會分為房租、飲食、交通以及運動簡單分享一下我的心得：

● 房租

個人衛浴 VS 共用衛浴

我的宿舍在Kringsjå，房型是有個人衛浴並共用廚房，每個月租金是5,702克朗(約17,700台幣)。如果是選共用衛浴的話印象中可以少一千多克朗一個月，通常衛浴會需要和一個人共用(男女都有可能)，室友品質很看運氣，加上衛浴共用的房型有比較高機率會比較舊的大樓並且位於學生村較為深處的地方(可能需要多走三至五分鐘到地鐵)，所以如果有預算我還是蠻推薦有個人衛浴的房型，既可以有私人空間又有機會在廚房認識室友。

居家用品

房間的部分需要自備路由器(Wi-Fi分享機)才会有網路，枕頭、被子、被套、床墊套都是需要自備的。另外我覺得這裡房間的燈都很昏暗(適合入睡的燈光)，所以如果想在房間做事檯燈也是必備品。建議大家可以先連絡前人能不能轉賣或是轉送一些生活用品，到挪威後也可以去學生村的二手店(免費的)、宿舍一樓(有些離開的人會把不要的東西放在地上讓有緣人拿走)、不定期舉辦的二手市集(可能需要現金，但運氣好能買到物超所值的東西)等地方找需要的東西。

● 飲食

在挪威外食基本上都很貴(在餐廳的話應該至少一餐250克朗起跳)，所以在飲食上如果要節省開銷的話我有三個建議：

1. **自己煮**：學校餐廳會有微波爐，所以我自己上課時常常會帶便當去學校加熱。當地的超市我最常去的就是離宿舍近的Kiwi。建議大家可以下載KIWI PLUS這個app，可以消費累積點數之後可以直接折抵，這半年我靠著這個app至少折抵了500克朗。但要下載這個app需要把地區切換成挪威，並且裡面都是挪威文，因此需要借助網路翻譯。相信大家可以研究出使用方法，第一次會比較麻煩之後熟練就可以幫自己節省開銷了！
2. **尋找半價餐**：學校的餐廳在打烊前半小時自助餐的食物都會打五折，一些糕點可能也會打五折。例如學校最大圖書館的餐廳在14:00的時候都會特價，我和朋友都會等到那個時候再去買午餐，因此省下不少支出。另外像是Backstube(來奧斯陸後一定會常常看到的連鎖麵包店)也是打烊前半小時麵包會打五折，如果不確定的話也可以先詢問店員再購買。
3. **使用TooGoodToGo**：這個app是一個在賣剩食的應用程式，各個店家會把自己當天賣不完的食物用驚喜包的方式賣給消費者。一般來說會獲得非常多的食物，例如我朋友用59克朗買了BIT Union(賣肉桂捲、麵包的店)的驚喜包就獲得二十幾個麵包。此外我覺得這個在旅行的時候也蠻好用的，在旅行時可能不得已需要外食時，就可以用這個app撿便宜看看。缺點就是通常各店家都會指定一個時間要買家取貨，例如晚上18:00至18:15這樣短而零碎的時間區段，因此也要買家可以配合這個取貨時間。此外我也遇過店家在我買了之後臨時改取貨時間，因此買了之後也要注意app有沒有時間更改的通知。

● 交通

交通的部分其實不難，主要是要下載Ruter這個app，買票都可以從這裡買。一般來說在市區活動或是去學校都是在zone1內，所以我們都是買一個月的學生票，現在的價錢是537克朗(年初的時候有漲一點之後可能還會漲)。如果要去在zone1以外的區域可以在月票上加票，付額外的錢就可以有去別區的單程票。

● 運動

如果有健身房需求的人可以報名Athletica的會員。UiO學生的會費一個月是260克朗，除了可以使用所有他們的連鎖健身房，所有的團體課都可以用app免費預約上課。我有上過他們的TRX、Boxing以及Yin Yoga，TRX和Boxing老師都很認真教得蠻好的，但強度稍微偏高，尤其Boxing如果沒有學過的話不太建議去上，加上那邊提供的拳擊手套味道非常的重，我戴的時候裡面還濕濕的有上一個人的汗液，可

能還是要帶自己的手套比較好。如果怕跟不上可以從最簡單放鬆的Yin Yoga試試看，是個偏向冥想放鬆的瑜珈課，個人很喜歡。

➤ 生活必備的應用程式



回想一月剛來到這裡時，我們遇到了近十幾年來奧斯陸的最低溫，負二十度。難以想像當時我們是怎麼在雪地中拖著五十幾公斤的行李到宿舍，之後的每天更是在回到宿舍後都因為穿太多的衣服而腰酸背痛。第一次看到雪的興奮、第一次滑雪橇、第一次遇到暴風雪的恐懼、第一次因為冰太滑而跌倒，現在回想起來都是非常特別的回憶，也希望來到這裡的大家能夠克服所有困難，創造出屬於自己的獨特回憶。

四、照片（如有，請提供）

◇ 學校為交換生舉辦的烤肉活動



◇ 第一次的滑雪橇和cross-country skiing



◇ 負二十度下的奧斯陸



◇ 與室友、台灣人以及各國的朋友一起聚餐



很開心能夠在挪威遇見大家！謝謝大家讓我的交換生活這麼精彩！

