

# 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

英文姓名 ( 姓, 名 ): 蘇安琪	臺師大就讀科系所、年級: 英語系 三年級
修習國家: 挪威	
修習校名: 奧斯陸大學	
修習學院: 社會學院	
修習科系: 不分科	
赴外學期別: 110 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: 111年 1月 ~ 110年 6月	

## 二、修習課程名稱與心得

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Introduction to Norwegian 1	Erik Andre Juriks	5	1
Norwegian for international students, 60 hour introductory course	Eldrid Daljord	10	1

奧斯陸大學的課程是可以選擇要旁聽或是參與考試，所以最一開始我選了七門課，每一堂都上了幾週後決定要不要保留。我覺得奧大的學校生態是上課輕鬆，但回家要讀的文本及作業很多。最後我因為想要安排時間多多出去體驗生活，所以決定只保留了挪威文的課程。很幸運師大對於交換學生的課程沒有太多的規定，只要有修習兩門課即可，看到其他學校的同學因為校方規定需要

選一些指定的課程，他們在交換期間的尾聲都被報告及考試搞得壓力很大，好幾週幾乎足不出戶，就算出門也是相約去圖書館，真的覺得師大的學生很幸福！

至於挪威文課程部份，我分別上了 Eldrid 和 Erik 兩位老師的。Eldrid 是位女老師，教得非常好，進度安排恰當，也很照顧不同程度學生的需求。挪威文跟德文其實有點相像，因此班上的德國同學學習速度會快很多，許多單字他們能推測出是什麼意思，文法也上手得比較輕鬆。下課時間 Eldrid 老師都會特別走下來問我或是其他韓國香港同學有沒有問題，非常親切！

Erik 老師則是位男老師，他的風格相對 Eldrid 沒有那麼顧及初學者，速度比較快，上課也多半是用挪威語來講授（Eldrid 學期中也會開始漸漸都講挪威文），因此會比較吃力一些。但是老師非常注重發音，所以在他的班級中能將發音練到完美。我個人是比較喜歡 Eldrid 老師的風格，但我認為急性子或是喜歡簡潔有力風格的同學會更喜歡 Erik 老師！

可能因為我本身是英語系，所以在學習語言方面其實偏輕鬆，也覺得非常有趣，對挪威文的評價非常高。當然，下課後也是要花時間念書、寫作業，但是因為是我自己有興趣的東西所以學習中也很快樂。不知不覺中能夠認得食物包裝上的意思，也能得懂簡單的對話內容，對我而言是非常神奇且有成就感的過程。然而，一起上課的其他台灣同學認為有難度，甚至會想要退課，因此還是看同學的學習志向來進行選課！

### 三、心得分享

由於前幾屆的學長屆都已經將申請以及抵達奧斯陸之後會發生的狀況分享得很清楚了～因此我就不再重複，主要是想分享一些其他人沒提到的重點小細節！

按照時間順序來說：

#### 1. SIO 房型選擇（共用廚房 vs 單人廚房）

我是住在 Kringsjå，社區入口就有 t-bane(捷運) 還有 kiwi(超市)真的是非常方便，而且散步10分鐘就可以到松恩湖看風景，一收到極光通知也能馬上衝過去，非常喜歡！

我是住到完全單人（廚房及衛浴都是自己）的房型，參考以往的心得發現比較少同學分享這種房間，大部分同學都是有個人衛浴但是廚房要和層友共用，因此這邊想要跟大家分享有無層友的差別。一開始我在排志願的時候就是將完全單人的房型排在第一志願，也很幸運的選到了，但入住了之後才發現很多本來沒有思考到的部分。

### **一，廚房用具**

單人房的廚房是完全清空的，所有廚具全部都要自己添購，但是共用廚房裡則會有過去的房客代代相傳留下來的各種餐具、電器。

剛到的頭幾天還沒有時間去買鍋子，那幾天就完全無法使用廚房，但共用廚房裡會有各式各樣的鍋碗瓢盆，只要洗乾淨（你敢用）就可以省下很多買廚具的開銷。我從鍋子、平底鍋、碗盤、杯子、所有都得在當地重買，而且我的廚房沒有微波爐或熱水器，但有些共用廚房裡會有。

因此論這點的話我會覺得共用廚房比較好，畢竟只是要入住半年，只要添購一些比較個人常使用的，例如餐具、馬克杯、平底鍋，其他廚具都可以使用共用廚房裡的。

### **二，整潔**

個人廚房真的是非常乾淨，並且可以自己維護整潔，而共用廚房就非常看各位的運氣，遇到什麼樣的層友。我的同學有遇到非常髒亂的，廚餘都不丟，冰箱臭酸，也有同學遇到潔癖層友，制定很多規矩，讓大家使用起來心理壓力很大，我覺得這些都是要納入衡量的點。

如果讓我再選一次我還是會選擇自己的廚房，雖然開銷比較大，但我有點小潔癖，所以我認為是值得的～。

### **三，共用空間**

這一點是一開始讓我最不適應的，共用廚房裡通常會有一個大餐桌，運氣好的話有些還會住到有餐廳的廚房。這個空間是非常好認識到新朋友的場所，煮飯的時候如果遇到其他國家的層友就能聊天交朋友，剛到的時候對於環境不熟悉

也能有人問問題。我認為這一點在剛抵達的時候影響蠻大的，頭幾天自己一個人摸索會有些無助，但後來和台灣同學熟識之後就可以一起去他們的廚房煮飯，也能自己主動和他們的層友交流！

大家可以綜合以上三點，根據自己的個性以及能力去選擇適合自己的房型！

## 2. 網卡選購以及挪威電話號碼

出發挪威前大家絕對要記得先上網買網卡！

網卡的部分我個人建議**不用買太多流量**，因為抵達之後有空就可以去電信行申請電話號碼了，然後就直接配合電信行的方案買網路。所以我建議網卡流量夠用三四天即可。

這次我同行友人的狀況是，她一開始的網卡流量買太多，又不想浪費，所以要等用完才去申請電話號碼。但其實在挪威生活中蠻常要使用到電話號碼的，尤其是剛到的那陣子。而我那位沒辦號碼的同學就只能一直填我們的號碼，請我們幫他代收簡訊再傳給她，雖然這也是一個方法，但我認為這樣間接傳遞還是有風險存在，還是有自己的門號比較有保障。

我使用的電信是 MY CALL，到店面辦理過程容易也快速，而且它們有 app，可以隨時看到自己剩多少流量，也可以用 app 儲值，不用再跑到電信行。

### [MY CALL 方案點這裡](#)

MY CALL 的網路方案是以月計，所以如果第一個月你覺得自己的選的網路方案買太多了或是不夠用，那下個月就可以透過 app 更改方案，非常方便。

另外，MY CALL 有一個叫 rollover 的機制，也就是你**這個月沒有用完的流量他會自動幫你加到下個月！**超級讚！

還有一個優點就是在歐洲旅遊 mycall 的網路都可以用，唯一只有我去到維也納的時候網路失效，但其他同學都正常，因此我那一整趟旅程都得和別人借網路。所以我會建議出去旅遊的時候身上還是要多帶一張網卡，比較保險。

### 3. 警察局預約辦理居留證

抵達挪威後有個很重要的首要任務就是到警察局辦理居留證！拿到居留證之後最重要的是你會獲得一個 D-number，類似於你的身分證字號的概念，但是很奇怪的是，居留證上面並沒有標明你的 D-Number，那一串數字只會寫在警察局寄給你的文件中，所以大家要記得把這串數字記起來，否則光帶著居留證是沒有用的。

至於要怎麼預約辦理呢，有兩種方法，一種是在警察局網站預約，另一種則是打電話預約。然而第一種方法有非常多限制，首先，你必須是要透過 UDI 的網站申請簽證，警察局才会有你的資料，進而讓你預約時段。但是台灣學生應該普遍都是親自去 VFS 辦理，而不是用網路，所以無法使用第一個方法。那麼就來到了第二個方法，打電話。這也是為什麼我前面認為門號在一開始尤其重要，否則就要和朋友借電話預約，但是並沒有想像中講一通電話那麼容易，挪威人非～常～悠～哉，不管是要打給任何機構都要等待非常久，電話要響半小時起跳才會有人接通，所以有自己的手機會比較方便些。

再來重點來了！當時我是和另外兩位同學我們三人一起在播電話，其中一位終於被接通了，也很幸運的預約到下週就能去辦理，我們當下便請他順便幫我們一起預約，所以非常順利的預約到了。結果！後來和其他台灣人聊天時發現，他們比我們還早播電話，但卻被排到兩個月之後，由此可見可能跟接聽電話的人員有關，並不是預約真的額滿了，因此我強烈建議有人預約到比較早的時段可以先一次幫大家登記，免得一差就要差到一兩個月。

再來是一個我非常希望自己能提早得知的資訊，那就是辦理居留證的當下就會拍攝居留證上的照片！！我完全不知道，沒有打扮，還戴著毛帽一整天。拍攝時要拿掉帽子，於是我就一臉狼狽並且一頭亂髮的留下了居留證上面的照片。最後收到居留證時完全不忍直視，希望大家都不要再走我的路，記得打扮一下。

#### 四、照片

