

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: 2022. 12. 25

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| 英文姓名(姓,名): CHEN, SHU-PING | 臺師大就讀科系所、年級: 教育心理與輔導學系 大五 |
| 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: 無特定科系 | |
| 赴外學期別: 111學年(民國年) 上學期 | |
| 修習期間: 2022年 8月 ~ 2022年 12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 |
|-----------------------------|--|---------|-------|
| Introduction to Norwegian 1 | Annely Thomson | 5 ECTS | 秋 |
| Norwegian Life and Society | Merethe Roos Theo Koritzinsky Erik Andre Juriks E. Torkjelsson H. K. Midsem M. Bjørnholt L. Gross H. Elstad N. Kuraj | 10 ECTS | 秋 |

(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）簽證注意事項

關於簽證如何申請、申請文件與時程等可以參考以下資源，在此我僅依個人經驗補充一些細節。

✧ 107 蘇于婷學姊的心得

✧ 110-1 林欣頤學姊的心得

✧ <https://reurl.cc/MXVp2m>

1. 護照影本請彩色影印封面、資料頁以及有使用的頁面即可。
2. 因挪威在台無辦事處，簽證是經由台北簽證申請中心（VFS）及丹麥在台辦事處轉交給挪威移民局（UDI），在這繁瑣的轉交過程中容易出差錯。建議提早開始（兩個月前），然後定期檢查信箱與詢問同行夥伴的申請進度。若發現申請進度落後請立刻聯繫 VFS。
3. 有時因問題涉及個資，VFS 會請你直接聯繫 UDI。若需要打電話給 UDI 建議他們開始上班就打，尤其是七月時他們會放暑假，接線的人很少，要做好等待超過20分鐘的準備。

（二）住宿

關於如何申請、申請文件與時程等同樣可參考上述學姊們的心得。我是住 Kringsjå 10棟有個人衛浴/與另外七個人共用廚房的房型，以下分享住 Kringsjå 以及觀察 Sogn 的經驗。

1. 通常合約是每個月的第一天開始，所以以秋季班的狀況來說，通常會申請 8-12月的住宿，但若你有後續規劃想住更久也可以申請到1月。
2. 請記得每個月結束前自行到網站繳交下一個月的房租，SiO（掌管學生村大小事的組織）不會通知你。
3. 通常在合約到期前兩個月 SiO 會寄信問你是否要續約。若否，保證金會在接下來幾週內退回。
4. 若你有儲存東西的需要，Kringsjå 地下一樓有儲存空間。記得自備鎖。
5. Kringsjå：搭捷運方便抵達學校與市區/modern design/走路十分鐘內到松恩湖和健行步道/Kiwi 超市
6. Sogn：搭公車到學校；去市區搭公車或公車轉捷運/溫馨小屋/有 Amatøren 學生酒吧（不少 SiO 活動會辦在這）/Rema 超市

7. 室友們：Kringsjå 的住客來自世界各地，是一個很好文化交流、交朋友的地方。食物大概是在宿舍最常出現的話題，他們大多對亞洲料理很有興趣，建議你可以試著做一些亞洲料理或帶一些臺灣的零食糕點分享。另一方面，因為每個人的生活習慣和標準不同，「共用空間」是一個很好練習設定界線和溝通的地方。

(三) 機票與行李

1. 機票沒有一定要買來回，可根據自己的安排選擇。
2. 上述提到合約是每個月的1號開始，這表示如果你早於這個時間到奧斯陸必須找其他地方落腳，建議機票買1號後到的比較方便。另外，奧斯陸機場到市區沒有凌晨大眾交通，建議不要選靠近凌晨到的班機。
3. 行李遺失經驗分享：
 - (1) 整個行李大廳繞一繞說不定是被放到其他地方。
 - (2) 到你最後一段航班的航空公司（我的例子是 SAS）行李服務處報失，他們會要你填基本資料，建議地址填宿舍，這樣之後行李找到他們才能直接送過去。接著你會拿到一張行李遺失證明，請妥善保管，此文件讓你能到官網查詢行李動態、認領行李以及請保險理賠（如果你有買保險的話）。
 - (3) 去買生活必需品、衣服等並記得把收據留下來，之後可以跟航空公司索賠。
 - (4) 若行李找到航空公司會主動聯絡你，照理來說他們會幫你把行李送到指定地點。接著在21天內到官網申請理賠，只要你不是買一些奢侈品，基本上申請多少就會給多少。
 - (5) 在遺失後21天沒有找到請到官網填 claim for lost baggage。不過因我的行李在21天內找到，所以21天後會理賠多少我就不清楚了。

(四) 警局報到

1. 到挪威後盡快打電話預約報到時間，一樣要做好等待很久的準備。負責單位是 Oslo Police immigration Cases
(<https://goo.gl/maps/RbyLaEKoY8SZ8Pfr6>) 到時候報到也是去這個地方。
2. 報到當天會拍照和按指紋，約兩週後 residence permit 會寄到宿舍信箱。
3. 我們當時還收到他們要我們去做肺結核檢查，但我們詢問在當地生活的臺灣人他沒有被要求做過健檢，所以我們推測是他們把我們誤以為是來自肺結核盛行的國家，最後我們都沒去做檢查。

4. 你可能會遇到一些交換生他們根本沒去報到，也沒拿到 residence permit。這種狀況通常發生在他是歐洲公民而且只來半年。強烈建議你還是要去辦，除了因為跨國旅行時可能會遇到邊境檢查（我在瑞典就有遇到），最後出境回台灣時海關也會要求繳回。

（五）修課

關於如何選課，同樣可參考上述兩位學姊的心得。我這學期修了一門挪威語以及一門挪威社會文化相關的課程，此兩門課過去也有不少學長姐修，所以也可以去看看他們的心得。

1. Introduction to Norwegian 1：這是挪威語課程中最基礎且份量最輕的一堂。學完大概可以簡單自我介紹，路上看到的字唸的出來。前一個月自己在線上學習（透過 Future Learn），接下來會有5堂實體課，老師會教影片中提到的發音和文法，但教蠻快的，所以還是建議要先上過線上課。實體課後幾天就會考試，建議事先做老師給的模擬考感受一下。有聽力、閱讀和寫作，寫作的題型跟平時的小作業很像，不用太擔心；閱讀方面，對影片和課堂的單字有一定熟悉程度的話不會太難。聽力是我覺得比較吃力的部分，考試時也只會播一次，所以要非常專心。
2. Norwegian Life and Society：有點像通識課，很廣但不深，不過個人還是蠻喜歡的，上完之後你會對挪威更有感覺。每週會針對不同的主題由不同的老師授課。老師的授課方式大多是講述，有些老師會有小討論或提問題跟學生互動。老師們的英文清楚程度就差異蠻大的，但大部分講述的內容簡報都找得到所以不會影響太大。建議事先閱讀或至少掃描一下課本中當週主題的論述，上課時比較不吃力。期中會有一個報告，任選一個跟課程相關的主題撰寫你對該主題的理解，要有標題、前言、內容、總結和參考文獻，基本上按照規定然後不抄襲應該都會過。期中報告過了才能考期末考，期末考是簡答題（50%）六選四與申論題（50%）二選一。簡答題會問類似「請簡單說明挪威的政治體制」，申論題會問類似「很多人都說挪威是很重視平等的國家，但近日此風氣正在轉變。請論述你對平等主義 Egalitarianism 的理解並表達你對於以上論述的想法」。我覺得很像雅思寫作挪威版，基本上你有寫到一些關鍵然後表達自己的想法應該就沒問題。

補充：大部分的考試都是在校園外的考試中心（Silurveien2）以電腦打字的方式進行。進系統前需輸入 UiO 的帳號密碼，然後千萬記得帶 ID。

(六) 生活

1. 手機網路

- i. 建議在臺灣先買上網卡撐過還沒辦當地門號的日子。
- ii. 大部分的交換生都使用 mycall。在 Grønland 附近可找到門市免費申請門號（記得帶護照，印象中會用到），接著手機下載 mycall App，接下來充值、選方案都可以直接用 App。
- iii. 網路不擴及到瑞士，若有規劃去瑞士請另行安排。

2. 社交娛樂 Sio

- i. UiO：開學第一週是新生週。雖然跟伯樂大學堂相比鬆散很多，但還是建議參加，你會有機會認識校園和新朋友。
- ii. SiO：真心覺得這個組織非常強大。每個月都有各式各樣的活動且幾乎都免費參加，建議追蹤其粉專並設通知，有新活動時才能趕緊報名。大部分的活動都蠻搶手的。
- iii. BUA：免費租借運動用品的網站。官網沒英文但 google 翻譯可以幫你。註冊後即可查看附近租借處有哪些物件，可預約也可到場直接詢問。租期為一週，可延長。最靠近我們生活圈的是在 Tåsen 車站附近的 BUA Nordre Aker。

3. 錢錢錢

除了二手、聖誕與手作市集之外不會用到現金，建議在臺灣辦海外刷卡回饋高的信用卡，然後記得開 Pin 碼。若需轉帳給朋友，這裡蠻盛行使用 Paypal 和 Revolut。

4. 交通

手機下載 Ruter App 時刻查詢和購票非常方便。建議購買學生月票，捷運、公車、船皆可搭。平常活動的範圍都在 Zone1 內，只有要去機場須額外加購 NOK75 的跨區票。

5. 郵件包裹

- i. 記得到附近的郵局註冊地址。
- ii. 從台灣寄包裹可用郵局或 DHL。郵局約三週到達，可下載 Posten App 並輸入 tracing number 追蹤包裹以及取貨地。DHL 約一個多禮拜到達，可登錄官網追蹤及選擇取貨地。

(七) 整體心得

不知道正在看這篇的你是不是跟半年前的我一樣腦中有好多的擔心和猶豫？擔心英文不夠好、水土不服、不夠勇敢……這些都是曾浮現在我腦海裡的聲音，但我現在可以很斬釘截鐵地說來奧斯陸是很棒的決定，因為我更清楚也更靠近理想中的自己。以下想跟大家分享三個我覺得自己在这半年中的不一樣，希望能幫助你們對於交換有更真實的看見。

第一個不一樣是覺得對自己更有信心。很多人對於出國交換有非常多美好想像，但就跟絕大多數的事情一樣，在感受到美好之前是需要付出的。經歷了簽證之亂、行李被寄丟等事件，我依舊深刻記得自己在到了奧斯陸近一個月後坐在歌劇院外平台時感受到的快樂。那是在一路超乎預期地解決各種雜事後終於安頓下來的感動。我罕見地對自己所經歷的事情感到驕傲。在那之後我嘗試了很多原本不太敢嘗試的事。真心覺得每個能出國交換的人都不容易，請相信自己也是做了很多準備和努力才能去到那個想去的地方，你遠比自己想的還要有能量。

第二個不一樣看起來很老套，但是真的。我覺得我的世界變得很大，能看見、能感受到的事物變得更多。在臺灣我們不太會有機會接觸來自不同地方的人，再大的國際新聞感覺起來都還是離我們很遙遠。在歐洲，尤其在學生村，眾多國際生在這裡生活，每個隨機的小對話都可能是一次的衝擊。烏俄戰爭造成的破碎、以巴衝突下的移居、伊朗政府對女性頭巾運動的鎮壓都因為一次次的談話而變得靠近。同樣在政治局勢並不是很穩定的臺灣，或許這些正在發生的事真的沒有離我們那麼遙遠。除此之外，這種對事物的洞見也發生在我對臺灣的認識中。身邊的朋友同樣會對臺灣有很多的好奇，人文風情、自然美景、政治局勢等，我也因此深入地做了一些搜尋和思考，這種以不同的角度重新認識臺灣的感覺很珍貴。

第三個不一樣是我發現當你真心想理解對方時，對方也會感受到。我來自心輔系，同理和傾聽是大學課程中不斷在練習的事，在出國前，我在心裡面放了一個疑問，我想知道在語言隔閡之下我們是否還是能讓對方感受到被理解。我的答案是肯定的，同理和傾聽是跨越語言隔閡的力量。我覺得之所以我能在這裡認識到一些能深入談話的朋友其中一個關鍵就是我即便無法百分之百的表達，我還是很認真地聽對方說話。時間久了，人與人之間自然會發展出一套互相理解的方式。或許，在出國前你也可以想想你好奇的是什麼，半年或一年後回頭看，你可能也會得到一些意想不到的答案。

最後我想多說說奧斯陸這個我很喜歡的地方。奧斯陸是我的第一志願，選擇這個冷門的地方其實是出自於一種「出逃」的狀態。我想要去到一個離臺灣很遠、跟臺灣很不一樣、沒有什麼人、可以親近大自然的地方。臺灣跟挪威的連結很薄弱，大概除了挪威鮭魚和挪威森林就沒有其他了。不過，挪威其實有更多值得被看見的事物，一些普遍存在於挪威人生活中的事物。如果要我用三個詞彙來形容挪威，我會說這是一個重視平等、永續且貼近自然的地方。

平等體現在幾乎每個建築物都有為身障者設計的專用通道和自動門；體現在街頭上你不只會看到帶小孩的媽媽們也會看到很多爸爸們；體現在挪威法律對小孩有參與決策權利的保障；體現在街頭各國角落出現的彩虹旗，我覺得身為一個亞洲女性交換生，我在這裡被平等對待。至於永續，你可以從二手市集和網站的盛行；簡約但實用且耐用的設計；超市裡的瓶罐回收機等地方觀察到。最後一個貼近大自然來自挪威有一句話說 Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær! 意思是 There is no bad weather, only bad clothes. 而我確實感受到挪威人對大自然的熱愛，不管什麼天氣、什麼時候，我都可以在森林中看見正在從事各種運動的挪威人，不分男女老少。這種風氣的代代相傳，我覺得是來自挪威教育中對如何玩得開心、玩得安全的重視。

當然，以上這些都只是我個人的體驗和觀點。不是出國交換一定好，也不是奧斯陸最好最適合你。每個選擇都是好選擇，祝你們也能喜歡自己的每個選擇。

四、照片（如有，請提供）



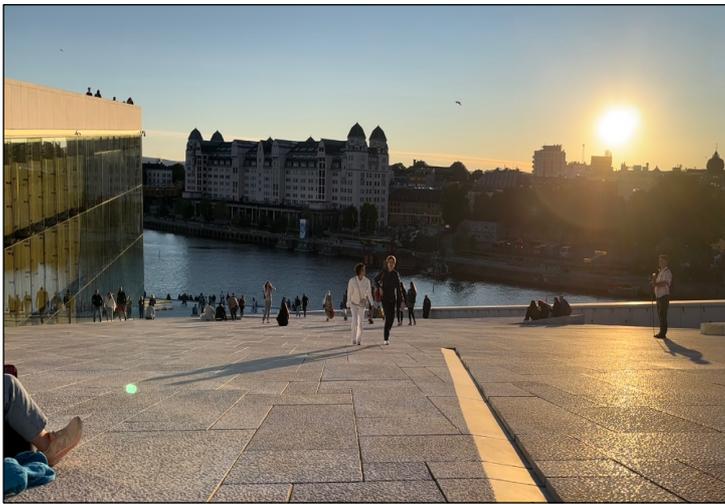
與朋友們聚餐



Preikestolen 健行看到的峽灣



松恩湖，我在奧斯陸最喜歡的地方。每個季節有不同的樣貌。



奧斯陸最有代表性的建築之一。天氣好的時候我很常到這裡發呆、看夕陽、思考人生。

如有問題或想交流心得，歡迎寫信聯絡我：)
信箱：gina95145@gmail.com