

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：111/02/21

英文姓名(姓,名): Lai, Ying - Ning	臺師大就讀科系所、年級: 公民教育與活動領導學系、大五
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：無	
赴外學期別： 111學年(民國年) ■上學期 □下學期 □一學年	
修習期間：111年8月~111年11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
NORINT0114 – Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course	Teodor Ekblad Aagaard	10	autumn
NORINT0105M – Introduction to Norwegian	Annely Tomson	5	autumn

三、心得分享

歷屆學長姐把簽證及各種申請程序寫得相當完整，這篇文章會著重在推薦大家來挪威奧斯陸大學交換的原因！

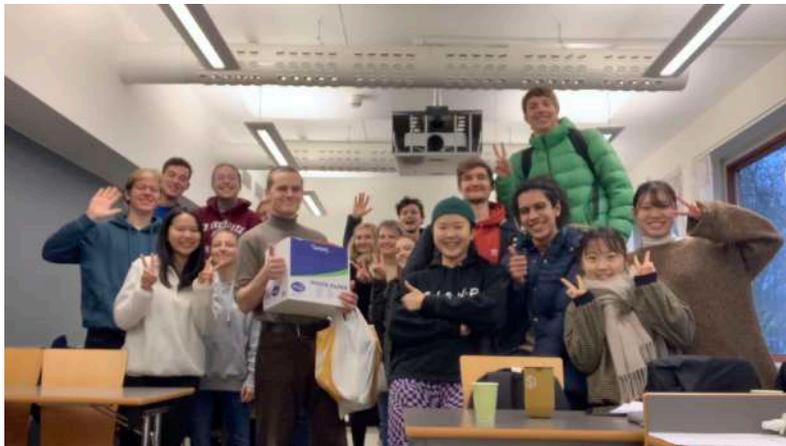
■ 學術

在線上選課時，我原本選了幾堂有興趣的課，包括電影美學、環境人類學、挪威生活與社會等，在——聽完第一堂課之後，最後選擇專心修習兩門挪威文。一方面期許自己專注學習一件事，另一方面則希望自己能把握在挪威的時間運用最大化。

✧NORINT0114 – Norwegian for International Students,
60 hour Introductory Course

八月底開學、十一月中結束 / 十週密集挪威語課程 / 每週上課三次 / 每次兩小時 / 小班制

➡有五到六位老師可供同學填志願選擇，非常建議在線上選課時就仔細查閱老師的背景(可在課程大綱看到)，選擇自己最喜歡的老師。因為開學後上課次數多且時數長，老師的教學方法也會直接影響到挪威語的學習成效。我選的老師開設早八課程，雖然十月之後還沒天亮就要頂著寒風去學校，但是他教得太好了！也常常帶我們唱挪威的歌、玩遊戲，所以這位老師就成為我每天早起去教室坐第一排的動力。當課程來到最後一堂課，在臺灣往往全班會一起寫卡片給老師表達感謝；不過這在國外好像不是太常見的事。於是我把這個傳統帶到這堂課，大家都很喜欢，老師也受寵若驚。



✧NORINT0105M – Introduction to Norwegian

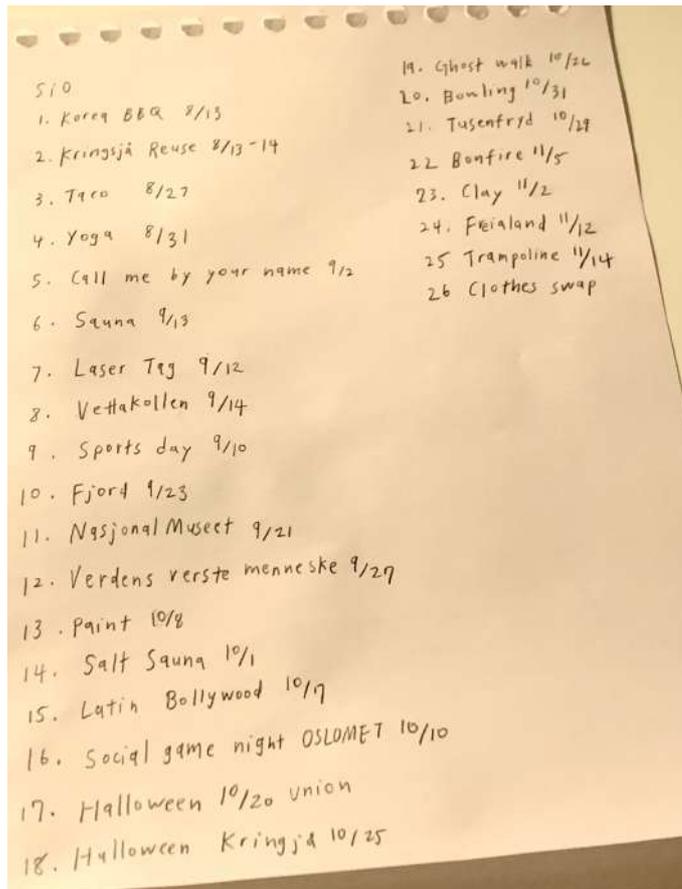
半線上半實體 / 強大意志力 / 實體課只有四堂 / 每堂三小時 / 極大班

➡這堂課是奧斯陸大學挪威文老師們合力錄製了一系列的影片，學生登入系統即可開始上課，輕鬆、有趣、生活化的內容，由淺入深。每堂課後皆有單字表、測驗供同學檢視學習成效。期末考前兩週會上四堂實體課，每次三小時，著重在重要概念和改錯，很有在補習班考前大猜題的感覺。由於我同時進行兩門挪威文課，所以我沒有看完線上影片，不過我很喜歡最後四堂的實體課，雖然有點高壓、密集，每次上完都覺得學到很多、概念更加清楚！要注意的地方是如果只上這一堂挪威文，前面的線上課要自己好好地上滿，不然實體課會一時資訊量過大。



■生活

✧SiO是你永遠的好朋友



➡ COVID-19 疫情較為趨緩後，奧斯陸政府擔心學生難以回到疫情前的正常社交生活，因此大撥經費給SiO(奧斯陸學生社會福利組織)，希望學生能多多交流。這張圖是我在交換期間所參加的SiO活動，包羅萬象，重點是「全部免費」。而這些活動大多有附餐，可稱為挪威饗食天堂。

我因為這些活動交到了很多來自世界各地的朋友。起初當我在SiO臉書粉絲專頁看到活動消息時，我總是期待能和認識的朋友一起去。去了一兩個活動之後，我就開始自己報名，而這些「自己去」的經驗往往都會有意想不到的收穫！到最後不管去什麼活動都會遇到認識的人。

<https://ny.sio.no/en/event-calendar>

✧UiO也是

➡ 奧斯陸大學其實也有很多這樣免費的活動！但是他們不會發，只會在學校網站上默默更新，所以要時常查閱。

<https://www.uio.no/english/studies/international-students/events/>

✧挪威臺灣學生會

➡會長很溫暖熱心，時不時會舉辦活動，分享職涯資訊、聯絡感情。



左：會長 / 右：我

在 Deichman 圖書館分享交換生活。

<https://www.facebook.com/groups/342627468565/>

✧Kringjå 學生村

➡學生村對我來說真是最好交朋友的地方了！每週大家都要一起煮個幾次飯才甘願，每次煮飯大概就是有個主揪準備主餐、其他人就帶副餐、小菜、甜點、零食等。大家輪流主辦、每次一起吃飯的人也都不一樣，互相請，沒有算過食材費。常常一吃就是午飯吃到宵夜，十二小時吃飯馬拉松。但我也因為這樣胖了七公斤，臺灣的家人朋友都一直笑我。



✧ 奧斯陸迎新週 Studentslippet

➡ 每年秋季九月第一週，提供給奧斯陸學生免費參加各類型活動的機會

https://studentslippet.no/?fbclid=IwAR3kCQMSZoH6BBSUx7KaIuntfnze8e-hl-7SW4LLMpt1j_uGHPWJqNSDvUQ

■ 開銷

我很想直接提供總花費，不過手機遭竊，我的記帳 app 沒有備份，全數流失。所以切記要備份、或者直接用線上表格。在奧斯陸除了房租、交通月票、伙食費之外，就沒有必要花費了，花多花少一切操之在己！以下提供省錢小方法：

✧ 26歲以下適用 挪威航空青年機票

➡ 在挪威或歐洲旅遊時可看

<https://www.norwegian.com/uk/booking/booking-information/ticket-types/youth-ticket/>

✧ 新加坡航空、土耳其航空學生機票

➡ 來回臺灣便宜很多、托運行李公斤數多

✧ Mattilbud app

➡ 挪威所有超市每週打折商品



四、照片



五、影音檔

✧從臺灣到挪威第一週的旅程紀錄

<https://youtu.be/W1umbo6feqc>

✧奧斯陸大學迎新週

<https://youtu.be/0be5GmYNSAg>

✧師大到奧斯陸大學

https://www.instagram.com/reel/CgvKBzcDd5h/?utm_source=ig_web_copy_link

✧挪威一百天

https://www.instagram.com/reel/CkjnhkkDAif/?utm_source=ig_web_copy_link

六、其他

其實還有很多東西想打，但是今天是我期限最後一天所以必須先交出這個版本，謝謝你的閱讀！也歡迎透過任何平台聯絡我☺

✧email: gwyneth.0702@gmail.com

✧YouTube: <https://www.youtube.com/@GwynethGotcha>