

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2024/2/10

中文姓名： 許茵淇	<u>112</u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 設計學系四年級	
研修國家： 挪威	
研修校名： 奧斯陸大學 UiO	
研修學院： 人文學院	
研修科系：	
研修期間： 112 年 8 月 ~ 112 年 12 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
NORINT0114-Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course	Kristin Lorentsen	10 ECTS	Autumn 2023
MUS2651-Music and the environment	Kyle Devine	10 ECTS	Autumn 2023

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

出國前：

I. 簽證

A. 網站預約：

挪威簽證由丹麥簽證申請中心 (VFS) 辦理

B. 準備文件：

1. Checklist (於 UDI (挪威移民局) 官網列印)
2. 護照所有使用頁影本
3. 簽證申請表
4. 兩吋證件照*2
5. Letter of admission
6. 財力證明
7. 住宿文件 (宿舍合約)
8. 辦理簽證預約信
9. 簽證繳費收據
10. 台灣在學證明
11. 護照正本
12. 健保卡/駕照/身分證 (上大樓需押一張證件)
13. 現金台幣 688 元 (服務費 416 元和快遞費用 272 元)

C. 辦理地址：台北市信義區松仁路 97 號 7 樓 A 室 (一蘭拉麵本店同棟)

時程：一收到 admission 就預約 (5/8 收到 e-mail)，最早能預約到的日期 6/8 辦理，7/10 收到 VFS 核准通知 e-mail 告知快遞編號。

建議：如果超過三週未收到簽證，請打電話至 UDI 詢問 (也可以寫 e-mail 但 summer holidays 不回信，詳見[官網](#))。

II. 宿舍：

A. Admission 郵件中有申請相關資訊及截止申請日 (6/1)。

B. 申請網站為 [SiO housing](#)，網站中會有各學生村個房型的資訊。

(*SiO is the welfare organisation for students at 27 educational institutions in Oslo.)

C. 學生村 Student houses

Sogn 和 Kringsjø 為最大的兩個學生村，大部分認識的各國交換生都住在這，基本上宿舍為交換生或外籍生優先 (越遠或越早申請排序越前)，所以申請到宿舍的挪威學生為少數。

	Sogn (紅磚矮房)	Kringsjø (大樓)
--	-------------	---------------

交通	4、5 號地鐵站 Ullevål stadion 站走 10 多分鐘 或轉公車 25 號搭 3-4 站	5 號地鐵 Kringsjå 站 (約 15 分鐘一班)
超市	地鐵站：Kiwi 足球場：Coop Mega 學生村：Rema 1000	Kiwi
健身房	✘	✓
其他	酒吧 (每週有兩至三個活動可以免費參加) 有戶外草地及桌椅可以野餐	松恩湖 (走路不到 10 分鐘有機會能看到極光)

其他機能差距不大，在選擇時不用擔心房屋有老舊問題，基本上房都很乾淨看起來很新，當然在退房時也要清潔到和原狀一樣，否則須繳清潔費。

建議：房租為月繳，可以看匯率比較好的時候付款；申請時會選擇租約要到幾月，可依課程日期與旅遊規劃決定；有遇到任何房間問題都可於 SiO 網站向 SiO 或 caretaker 詢問。(房間主燈可以長按調亮度！)

III. 消費方式：

建議辦國外消費回饋高的信用卡，準備 visa 和 master 各一張 (避免有些卡常刷不過)。

- 台灣換不到挪威克朗，在挪威提款手續費高，不過商家都可用信用卡付款。(不用像其他歐洲交換生需要辦 Revolut，若有外幣轉帳需求可以辦)
- 出國前必須確認能在國外收到驗證碼，如果手機換挪威門號則可選擇 e-mail 或銀行 app 收驗證碼。
- 例外：市集通常接受的付款方式為現金或 Vipps 行動支付。(Vipps 須有挪威銀行帳戶才能申請，由於銀行帳戶申請時常要好幾個月建議住挪威一年以上再辦)

IV. 國際學生證 (ISIC)

歐洲的門票幾乎都有學生價，[國際學生證](#)是一定有效的證件，不確定每個學校發的學生證是否都能被接受，所以可以先辦著。另外，航空公司驗證時會需要，乘坐 FLIXBUS 也可以打折。

V. 機票

土耳其航空有學生機票，可以攜帶 40kg 行李。

赴外前期：

I. 入宿

1. 7/7 SiO 寄登記拿房卡日期的 e-mail，SiO 只開到下午三點，若無法趕到則須填寫委託書。我的飛機原計 11 點抵達，由於飛機延誤、過海關、等行李、拖著行李爬坡等，最後抵達 SiO 約為 14 點。
2. 領取房卡地點：Blindern 校區的 [SiO Kundeservice](#) (退宿歸還至指定信箱)
3. 提醒：出門時要刷房卡房門才會鎖上；如有缺居家用品可至 Clas Ohlson 購買或搭接駁車至 ikea 購買（剛查似乎停駛了）；盥洗用品、生活用品可至 normal 購買。

II. 辦理居留證

1. 由於台灣無法使用 UDI 線上預約辦理，因此只能透過寄信或電話預約。
2. 寄信回覆時間為兩週內，可附上無法前往的時間，警局回信會附上預約的時段。
3. 打電話（22342100）時段為 9:00-11:30（貼心提醒：非常沒效率，每通需聽 30 分鐘以上的語音，然後有機會被掛電話，越早打接通機率越高，成功接通後高機率會說沒時段了。）
4. 辦理時攜帶護照、簽證、入學證明，當場會拍放居留證上的照片，之後會直接寄到宿舍。
5. 辦理地點：[Oslo police immigration cases](#)

III. 住址登記

1. 辦理地點：郵局 posten
2. 辦理時向櫃檯人員說明，只需要填一張 New mail recipient 表格，還有在宿舍信箱標上自己的名字，才能收到信件和包裹。
3. 備註：包裹通常會送至超市，可從官網查詢包裹進度及包裹去向，也會收到信件，可留意信箱，上面會有領包裹需要的編號。

IV. 電信

1. 不需 D-number 攜帶護照至 [Mycall](#) 即可辦理，可依個人用量選擇方案，一次購買為一個月，如果網路用量沒用完可以累計到下個月，但僅限相同方案。例如：第一次購買 12GB，最後剩 2GB，要再次購買 12GB 才會累計至 14GB；若購買 6GB 剩下的 2GB 會消失。下載 mycall app 可以查看用量和購買方案。

V. 學生證

1. 網路預約到 SiO 辦理，會現場拍照並領取學生證。電子版學生證則下載 Studentbevis app，根據經驗到博物館、美術館可代替實體證件。

課業：

I. 選課

選課網的帳號密碼會由簡訊寄送，由於區域問題收不到簡訊，最後是寄信至學院負責人以人工方式選課，帳號密碼則需先寄信至[IT Help](#)預約時段，再帶護照親自到資訊中心辦理。[課程資訊](#)

II. 關於課程：

A. NORINT0114-Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course

Orientation week 會有各種挪威文課的說明，NORINT0114 是適合待半年的交換生上的。Kristin 是個活潑的老師，上課時會用挪威文搭配肢體語言，如果同學們還是不懂才會講英文，第一節課會讓同學們以問答互動和做上堂課的試卷複習，天氣好也會到戶外活動，第二節課會上課本文章、教發音和文法，第三堂課則做聽力練習或寫作，有時也會玩桌遊。每週兩堂課且都會點名，出席有過才能考期末。期中會兩人一組，編寫情境式對話並上台發表，台下同學也需要提問；期末會是上機考的形式，內容大致為填空題、聽力題、問答題、改錯題和 200 字作文。整體來說課程節奏偏快，但不會到完全跟不上，每週都複習並整理筆記為佳。

B. MUS2651-Music and the environment

這門課討論所有音樂與環境的交集，包含受環境啟發的音樂、音樂產業的環保與永續議題等，Kyle 教授算是這個領域的專家，在做資料查找時常在新聞媒體上看到他的研究結果，上半堂課由教授講課，下半堂課則為 seminar，交由同學們討論每週文獻閱讀後的想法，並作紀錄融入要繳交的心得中。期末須交一篇 10 頁以上的白皮書，對音樂產業中某族群或空間進行研究後提供看法及建議。

建議：挪威課程會需要閱讀大量文獻，且會安排 seminar 讓同學討論，當地學生一學期約選 3-4 堂課，交換生則約 2-3 堂課，而且開學前就會看到當地學生已經開始唸書了。

III. 讀書地點推薦：

A. Deichman Bjørvika, Oslo Public Library

2019 年完工的公共圖書館，館內有錄音、shuffleboard、討論室、影印設備、電腦等供租借使用。是採光、風景及空間規劃良好的讀書地點。

B. HumSam-biblioteket

人文學院和社科學院的共同圖書館位於 Blindern 校區，平日開放時間為 8:00-22:00，是課前課後讀書的好去處，館內沒有禁止飲食，大部分學生都會帶小點心在那待上一整天。三樓及四樓的自習區域建議事先[預約](#)，座位

上 QR-code 簽到，並不是所有學生都會預約但預約能確保有座位。

C. Studentbiblioteket Sophus Bugge

人文學院的圖書館位於 Sophus Bugge 二樓，人通常較 HumSam-biblioteket 少，自習區座位有隔板，較不受干擾。

D. 學生村自習室

Sogn 和 Kringsjå 皆有自習室，我只去過 Sogn 的，俗稱小黃屋 Det Gule Huset，進去需要刷房卡，除了討論室、自習室還有交誼區和小廚房，開放時間為 7:00-22:00，很像高中補習班的自習室，人不多也很安靜。

其他分享：

1. 食

到挪威必須要有餐餐自己煮的準備，因為餐廳消費高，就連我的挪威朋友都說他們家兩三個月才會去餐廳吃一頓飯！而學生們平常都吃三明治或準備食物到學餐微波加熱，UiO 的學餐我常去的有兩間，一間是 Blindern 校區最大間的 Frederikke eatery，另一間是在社科樓的 Eilert eatery（有微波爐），兩間都是秤重計費，價格不便宜但還負擔得起。

奧斯陸買菜的地方最常去的是超市，一般來說 Kiwi 會是最便宜的，而肉類有時 Rema 1000 較便宜，coop 和 xtra 特價時有機會比 Kiwi 便宜，若想知道每週超市特價商品可以下載 Tilbud app，而蔬果最便宜的會是中東區的超市，但食材較不新鮮無法久放，若想念亞洲食物可以到雅超購買食材，我去過的有兩家—Scanasia 和 A Food Market，前者較小間，購買特價品需注意有效期限，後者大間許多，兩家販賣商品的非台灣常見品牌。建議赴外時可以從台灣帶些調理粉包。

若想嘗試挪威特色菜可以去餐廳吃鹿肉料理。

2. 衣

八月初抵達的天氣非常晴朗，大約 16-18 度，非常適合野餐、爬山和戶外游泳，穿著短袖加薄外套；偶爾會下雨，而防水外套加雨鞋是挪威人必備穿搭。第一場雪為 10 月底，直到我離開前就沒有再融過了，冬天的挪威人依舊穿著機能防水衣和羽絨外套，裡面穿羊毛衣是輕又保暖的選擇，穿過膝羽絨衣為極少數。

建議：室內非常溫暖，不需要帶太多發熱衣；準備好走的防水靴子；大部分時間太陽為斜射，加上雪的反光，戴太陽眼鏡能保護眼睛。

洗衣為 25 克朗 / 次，烘衣 11 克朗 / 次。只能用洗衣球。

3. 交通

● 地鐵—Ruter

下載 app 有路線規劃、較準確的到站時間及購票功能，挪威非常採信任

制，並不會有開門也不會常常驗票，但還是要乖乖買票不然罰款是好幾倍。30 日票會有學生價，有時驗票會要出示學生證。而交通票除了地鐵外，還可以公車和搭船，只需要買 Zone 1 就夠用，只有機場交通需要購買 from Zone 1 to Zone 4N 的票。

- 火車—vy

若有計畫去卑爾根，建議坐一趟火車，才能感受挪威大自然的震撼，雖然車票並不便宜。而它的 app 跟 Ruter 功能差不多，也可以買長途巴士的票。

- 長途巴士

除了國鐵 vy 有長途巴士，Flixbus 是交換生們最常搭乘的客運，一週前買會是最便宜的交通選擇。

4. 運動

- 挪威人的精神是隨處皆可運動，在一個月內我就爬了五次山，還有湖中和海邊跳水游泳，冬天時也可以看到許多人在松恩湖上溜冰，周圍 mountain-cross skiing。

- 若要健身、游泳、攀岩、球場、租借等需求，可購買 SiO Athletica 225kr/month 會員，也能報名各類課程。

- 若要購買運動用品可至 XXL 購買，租借用具可參考 [BUA](#)，是民眾免費租借滑雪用具的熱門組織。

5. 娛樂

- 奧斯陸有許多週日市集、二手市集可以上 [visit oslo](#) 查看有什麼活動。有些市集也會在路上放 loppemarked（流動市集）的布條，可以多注意。

- 九月第一週會有很多 [免費活動](#) 可以報名參加，有些有名額限制，很快會被搶光。

- 孟克美術館週三 18-21 點免費入場。

- [SiO活動](#) 各式各樣，從織毛線、畫畫、silent disco 到戶外電影都有。

- 學生酒吧也常有 Karaoke, Quiz, Beer Pong 等活動。

其他建議：

- 必帶路由器

- 挪威沒有抽取式衛生紙

- 可多帶行李鎖

- 多出門會有各種有趣的事找上你！

四、照片（如有，請提供）

