

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：114/01

英文姓名（姓, 名）： Cheng, Yun-Jui	臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學學系 幼教組 碩士班
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： communication	
赴外學期別： 113 學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：113年 8月 ~ 113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
Framing the environment in media and communication studies	Arnt Maasø Trine Syvertsen Sebastian Cole Andreas Nielsen Ervik	10 ECTS	秋
Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course	Eldrid Daljord	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）

✓ 行前準備

從師大這邊確認提名之後到最後前往奧斯陸之前，會有一個過程需要將所需資料傳給奧斯陸大學，等待大學給予錄學許可通知，以及申請簽證和宿舍，過去的心得都有很詳細的說明，奧斯陸大學的流程也算清楚，有問題的話寄信詢問基本上回信速度也都挺快的，因此這邊就不多加說明，有需要的可以參考先前的心得，整體過程都差不多。唯有一點覺得可以分享是關於拿居留的部分，台灣學生基本上是寫信去預約，而信件可以在出發前就寄給警察局，這樣等待的時間就可以不用那麼久，但如果真的小不幸剛好排到很後面也不需要太過擔心，基本上都還是可以拿到的。



✓ 學術方面

- 選課

選課部分奧斯陸大學算是自由，雖然師大簽約的交換學院基本上是人文學院，但如果想要跨學院修課也是沒有問題的，有些可以直接選，有些好像需要去詢問一下，但基本上還是蠻多彈性的。學分的部分，這邊基本上是建議大家修20到30ECTS，也就大概是兩門到三門課，每個人來交換的目的都有所不同，可以根據自己所嚮往的交換生

活進行考量來選擇自己想要的課程。課程上的安排與性質也因為不同的課與老師而有所差異，有時候可以先選幾堂課之後聽一聽在選擇比較喜歡的課程來上。

- Framing the environment in media and communication studies

是一門很特別的課，這門課在課程的安排上是由三位老師一起負責，中間還請了不少人來上課，每周有不同的主題都環繞著環境來進行討論。其中，作業和考試的方式跟以前在師大所上的課程很不一樣，這堂課的期中是要寫一篇小 essay，而這邊分析的 essay 是作為期末考的門檻，老師會用簡單的標準化評語給予回饋，但其分數並不算入總分，而是指作為期末的門檻，期末考則分為兩種形式讓學生選，一個是 podcast 另一個則是 case competition，接由老師幫學生安排小組進行考試。而期末考活動進行完成後，老師則會安排一個時間與學生進行線上口試，透過12-15分鐘的時間詢問學生在這堂課程中的所學與感悟，並在最後告訴學生是否通過，而成績單也只有呈現出通過與未通過這兩種成績，而沒有使用等地的方式來呈現；這樣的方式算是讓我覺得十分的特別，當然無法直接斷定是否優於過往傳統的等第以及紙筆的考試，但卻也提供對於教育與課程一個很不一樣的實施方式，以及對於課程的想像與思考。



- Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course

我選的挪威文是60小時的，過去大家都會說60小時的比較容易學得會，對於線上課程沒有信心的我也因此選擇了這個時數的挪威文。

挪威文的老師是一個非常好的老師，非常有耐心，也說得很清楚，如果有什麼聽不懂或是不會的地方，老師都會很有耐心且溫暖的協助學生。其中，讓我感到最有印象的是即使學生請假是因為出去玩而沒有上到課，所以問了上一堂有教過的內容，老師也不會因此而生氣或是斥責，覺得這是學生自己的問題而要自己去補上之前的課程內容，而是以同樣耐心溫柔的方式清楚的告訴學生的問題。這樣的態度讓我覺得老師很尊重學生的選擇，也清楚的知道自己的角色，學習與否的角色更在於學生，而當學生有意願，老師當然給予協助與鼓勵，但是否要主動仍須要學生自己清楚自己的角色。

至於挪威文是否要學以及難易程度也挺取決於個人的。從台灣交換的大家中，有人覺得很難但也有人覺得還可以，而語言的學習除了可能有的人比較有天賦以外，也需要投注一些時間，所以就看個人的安排上會不會想學看看一個不一樣的語言。至於挪威文的使用基本上可能不多，基本上大家都會說英文，但仍人或許會一些挪威文會讓自己感覺可能從文盲的狀態慢慢變成看得懂一點點、聽得懂一點點也會說一點點，這過程也是挺有趣的。而到瑞典(丹麥可能也是)因為語系的關係，可能也可以稍微猜出是甚麼意思。



而有一次我與一個日本朋友去吃鬆餅，不知是否因為我們努力的用挪威文點餐，老闆最後請我們吃了一個 brown cheese 的冰淇淋，一整個格外的驚喜，也突然很高興當初自己有學挪威文並試著使用他。

✓ 生活方面

食衣

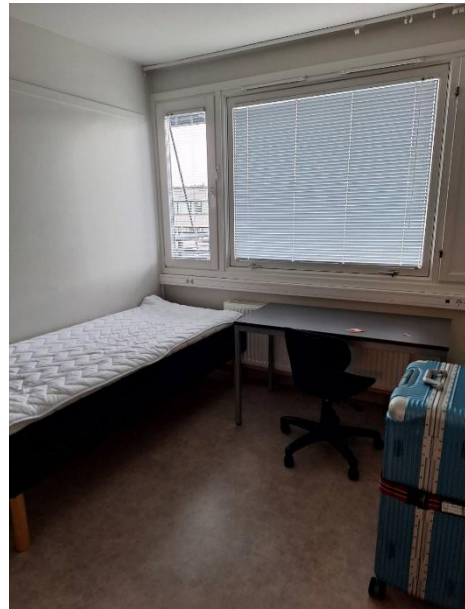
吃的方面挪威基本上是被稱為世界上數一數二貴的國家，因此外食基本上都不便宜，如果進去餐廳有位子坐的地方吃飯，大部分都可以200克朗

左右，因此，除了有時候跟朋友出去或是去體驗一下，大部分都是自己煮，而在超市買了話，雖然聽說還是比其他歐洲國家貴一點，但整體來說是我覺得是還可以的，而靠近 kringsjå studentby 有一家 KIWI，如果用他們的會員，可以累積點數換現金，另外也可以用 mattilbud 關注每周的超市特價的商品以及使用 too good to go，都是省錢的好方法。

穿的部分，挪威的天氣比台灣冷，但因為室內有暖氣，因此不會覺得很不舒服。主要就是需要一件大外套，裡面則穿帽 T 這種都沒有問題。而這邊因為戶外運動十分的興盛，挪威人很喜歡運動、健身，夏天是健行、騎越野腳踏車，冬天則是滑雪，所以運動用品相關的服飾有很多的选择，有時也有特價，價格上有時比台灣便宜(外加可以退稅)，因此，也可以留一些行李的空間到當地採買更適合當地氣候的服飾。

住行

宿舍的部分歷年來大家大部分都是在 Kringsjå 和 Sogn 中考慮，其實也有其他宿舍可以選，不過確實這兩個算是比較多國際學生，也算是比較大的宿舍，因此，會遇到很多人都住在這裡。而兩個的優缺點過去的大家也都有比較過，我自己因為喜歡有自己的衛浴空間，因此選擇 Kringsjå。在過去將近半年的時光裡，我自己很喜歡這個宿舍，有種麻雀雖小五臟俱全的感覺。房間的空間我覺得



得是十分足夠的，而暖氣也算溫暖，熱水和水壓更是不用說，十分舒服。雖然共用廚房有時需要跟室友協空間的使用以及各自對於廚房清潔的要求上可以有所不同，但也是一個很不錯的場域認識不同人，大家有時會一起吃飯或做飯時聊天也是挺有趣的經驗。除此之外，它的地理位置也很棒，走路15分鐘左右便可以到超美的 Sognsvann，很貼近自然的安靜湖泊，是在台灣很難有的經驗，而宿舍不遠處也就有超市和捷運(T-bane)，搭捷運去市區也就大約25分鐘，同時捷運的時間每小時是固定的，因此，基本上搭

久都會知道幾分要去搭車就不用等很久。

交通上，雖然奧斯陸的交通不便宜，但學生月票算是十分的優惠，每個月以回購的價格是448克郎，所有在 zone1的大眾交通工具都可以搭，而如果你要去其他區或是機場也可以用加購價的方式來買票，比買單程還要便宜。整體城市的交通也算十分便利。



育樂

開學前的一週學校會有 Orientation Week 讓學生認識校園以及其他的交換生，小組的安排是文學院安排的，但我們這組剛好不知道怎麼的超級多人，WhatsApp 群組有60幾人，所以基本上不會認識到所有人，活動的安排上也挺鬆散，所以大家到後面也不一定參加，但仍有一些有提供免費餐食的活動可以去跟大家一起吃吃喝喝。另外，秋季班的時候大約在開學時的一兩周有一個 Studentslippet 的活動，是一個非常棒的活動，在她的網頁上會有各式各樣的體驗活動，並全都是免費，但大部分活動都是需要去搶一下，會在一定時間開放，而大部分的活動都挺搶的，另外會有許多博物館是 drop in 的方式，就不需要搶只要人到就可以免費參觀奧斯陸的博物館，算是一個很棒的活動。

挪威人很喜歡戶外運動，若想要到從事戶外運動但又不想要買設備，可以到 BUA 租，只要有挪威的手機便可以免費租借設備，包括登山鞋、登山包、滑雪器具等，是個個非常好的非營利組織。而如果喜欢健身的話，也可以成為 SiO Athletica 的會員，當時的會費沒有綁定一年的是一個月260克朗，好像下學期變成270，除了可以使用健身房之外，也可以免費參加他們的團體課程，有 yoga, functional



strength, flexibility, TRX 還有一些武術和舞蹈的課程，覺得時蠻好玩的，我自己也在上課的過程中認識了其他的學生以及一些上課的教練，是蠻愉快的經驗。

如果有特別喜歡的球類運動或是社團活動，他們也有很多，包括運動相關的、音樂相關也有棋類以及一些社會性的社團，像是球類社團一般會需要繳交會費，但在一開始會有一些免費的體驗活動，因此，可以藉機參與看看是不是自己喜歡的。而有時也會透過這些社團熱是一些當地人或是其他國家的學生或是交換生。

✓ 開銷預算

✓ 項目	費用(NTD)
機票	55000
住宿	111438
電信	4128
生活費	122562
總花費	293128

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他