

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助
學生返國報到單**

填寫日期：2025. 2. 10

獲補助出國年度：113 學年 上 學期	
姓名：徐潼	臺師大學號：41192008M
臺師大系所：表演藝術學士學位學程	
臺師大學院：音樂學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
已由國際事務處與學院承辦人 確認：該院無另訂其他結案要 求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料 填寫日期:2025. 2. 10

獲補助出國年度: 學年 第一學期 113	
中文姓名: 徐潼	英文姓名 (姓, 名): HSU, TONE
臺師大就讀科系所、年級: 表演藝術 學士學位學程115級、三年級	臺師大學號: 41192008M
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: 不分系	
修習期間: 2024年8月~2024年12 月	
護照入出境時間: 出境: 2024 年 8月 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通 入境: 2025年 1 月 <input type="checkbox"/> 使用自動 通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/ 期
Ibsen in Performance	Liyang Xia	10	2024 autumn
Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course	Erik Andres Juriks	10	2024 autumn

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

經過了五個月的交換許多人問我最大的收穫是什麼？我好像無法給出一個很直觀的答覆，因為在這期間遇到了各式各樣好玩的、奇怪的、需要解決的事情，但是我並沒有太大的震撼，只覺有趣，所以我不覺得自己有那種痛苦的、脫胎換骨般的成長，我也問過我最親近的朋友，你覺得我去完奧斯陸有改變嗎？他也答不上來，只說，你有改變可你依舊是原來的那個你。

是交到的新朋友嗎？可能，因為在台北的我真的很少走出自己固有的朋友圈去認識更多不同樣子的人，而在奧斯陸交換的時光，我願稱為一個巨大的烏托邦，在有限的時間內我們被圈在一個範圍或深或淺地認識彼此，那樣的情感是在故鄉無法有的。因為一直處於太過熟悉的環境，我鮮少回過頭看看自己的存在是否是真正的自己，而不是因為社會期望而戴上的面具。

我看到了各種不同地方不同學校的學生的學習模式與狀態，我得出了一個重要的抉擇，就是我在大學畢業之後要先出去工作，人生的規劃不再像剛進入大學那樣，讀完大學再到國外讀研，有人問我你是不喜歡國外的學習環境嗎？不是的，我非常喜歡，只不過在那裏我有上一門易卜生研究所的課程，我認為自己在大學的所學遠遠比不過其他地方的學生，所以我的訓練素材等等都不足以支撐我做「研究」，其實我再去到那裡之前都忘記了研究所的初衷，而這次的交換讓我找回了。作為表演者，我必須有足夠多的實操經驗才能堆砌出屬於我自己的資料庫，而要在資料庫足夠充裕之後我才能夠提出問題，之後再做專業型的研究也才會有意義、有深度。

衣：夏天大約二十度，冬天我是聖誕節之後離開的，大約負五度不會太冷，可是到一月就會負十五度左右，保暖衣物可以到當地買。

食：餐廳吃的價格和台灣差不多，超市價格也差不多。

住：奧斯陸大學的郵件當中都會給學生SIO的鏈接，上去申請就可以了，我大多同學都是申請個人衛浴和公用廚房，很舒適。

到歐洲各國旅遊我都是在trip.com或者air bnb訂，自己可以斟酌要不要住青旅，我訂了一個價格稍貴的青旅還是遇到很誇張而且不安全的事情，不過我的朋友們都沒遇到。有些同學也有跟其他國家的人換宿，但是我沒用過，可以找找臉書上的社團。

以下是我建議可帶和不須要帶的東西，

可帶或在當地買：吹風機（同學在那裡買的風很小，但不確定是不是品質問題）、熱水壺、轉接頭、路由器、枕頭、被套、平底鍋（公用廚房很多品質不是很好）

不用帶：衣架（flea market都有很多）、碗（公用廚房都會有，除非住在studio）

行：在奧斯陸買月票就可以了（地鐵、公車、tram、輪渡都可以搭）

機票的部分因人而異，我習慣使用trip.com，上面從來沒有推薦過那些大家熟知的歐洲廉航（easyjet等），所以跟同學比較起來我都買到比較貴的機票，但是好處是我從來沒有被額外收費的情況，從奧斯陸出發我最常搭乘的是norwegian airline和sas，前者較後者簡易，但是兩者品質都很不錯。廉航可在官網訂票。但是trip.com

我不建議大家訂轉機時間太短的機票，因為有可能延誤或者突發情況接不上，那很有可能求償無門。

通訊：我個人建議買一個當地的電話號碼，再買mobimatter的esim，只不過要注意自己的出行國家，要確認到那邊有流量可以用。

在那裏的學習於我而言是有些難度的，可能因為Ibsen in Performance這一門課程是研究所開設的，去的交換生也大多都是研究生，所以我有點吃力，因為在師大比較沒有看文獻的經驗，所以在這方面下了一點功夫，也是獲益良多。這門課我最喜歡的是課堂之外的讀書會，會有老師帶著我們，老師會因為自己研究的方向不同而提出不同角度切入的視角，讓我在解讀劇本方面有了質的提升，視野變得更開闊。另外一門我有考試的課程是挪威語，上了一個學期我目前的程度就是看得懂超市的標示，如果要更加精進真的需要花更多的時間，班上很多德國同學，因為他們的語系比較接近所以他們的學習也更快，不過在課堂中也了解到了一些挪威的風俗名情很不錯。

另外一門旁聽的是影視美學，這門課的自主性相較前兩門更大，因為是大堂課加上上課時數比較少，所以需要自己多閱片、多翻參考書。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他