

# 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：2025.07.20

|                                                                                                                         |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 英文姓名(姓, 名):<br>邱珮慈(CHIU, PEI-TZU)                                                                                       | 臺師大就讀科系所、年級:<br>華語文教學系應用華語文學組三年級 |
| 修習國家:<br>挪威                                                                                                             |                                  |
| 修習校名:<br>奧斯陸大學                                                                                                          |                                  |
| 修習學院:<br>Humanities Faculty                                                                                             |                                  |
| 修習科系:<br>Education;<br>Linguistics and Scandinavian Studies                                                             |                                  |
| 赴外學期別:<br>113 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年 |                                  |
| 修習期間: 2025年1月13日 ~ 2025年6月20日                                                                                           |                                  |

## 二、修習課程名稱

| 修習課程名稱                                                                  | 任課教授                                                                                                                                           | 學分數 | 所屬學季/期 |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| <b>【MIED2310】</b><br>Childhood and Youth Studies:<br>Key Thematic Areas | J. F. Jaavall/<br>F. Liu/<br>A. J. Gil/<br>A. A. M. Handulle/<br>V. d. L. Born                                                                 | 20  | 春季班    |
| <b>【NORINT0500】</b><br>Norwegian Life and Society                       | M. Roos /<br>T. Koritzinsky/<br>E. Torkjelsson/<br>M. Bjørnholt/<br>S. Mikkelsen/<br>H. K. Midsem/<br>E. Vannebo/<br>N. Kuraj/<br>E. A. Juriks | 10  | 春季班    |

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### 壹、前言

大家好！我是華語文教學系 115 級、申請 113-2 春季班校級交換至挪威奧斯陸大學的邱珮慈。

當時，我參加校內甄選申請時是大二下學期，UiO 推薦申請、挪威簽證與 SiO 住宿申請等流程則是在大三上，兩個學期都是課業壓力大的時候，準備交換的期間都很焦慮。鑑於個人經驗，希望能為申請交換的同學們提供最實質且有效的幫助，因此撰寫詳細的申請準備、流程與建議等，希望能減少各位準備交換申請時的焦慮與不安。

因為我在準備校內甄選申請時，發現幾乎沒有心得文分享需要準備的資料、流程、校內獎學金申請與建議，過程中很茫然、不安，因此我將當時碰到的問題寫成相關建議，並提供當時申請的資料準備與流程。此部分應適用於所有參加校內甄選申請的同學們，特別是申請英歐語組，以下內容僅供參考，實際甄選時所需的資料與流程，請根據國際處最新的規定，仔細查看與核對。

同時，我在參加 UiO 推薦申請、辦理 SiO 住宿與挪威簽證等流程時，發現歷屆赴挪威交換的心得文，抑或是分散在各網站、部落格或社交平台上的所有資訊，清楚詳細的解說較少且時間久遠（多為疫情前的資訊），但這部分應該是交換申請中最關鍵的步驟，卻也是大家最焦慮的時候，考量到這一點，我希望能夠回饋自己的所學與經驗，替未來申請的同學們節省更多時間、少擔心一些，因此，我將以個人經驗與蒐集到的所有資訊，綜合寫出詳細清楚的解說，並搭配圖片輔助說明，以下內容僅供參考，實際使用上，仍需仔細查看最新規定，希望能幫助到大家。

交換中的過程分享，則將分別以食、衣、住、行、育、樂等分項詳細說明，以下所有內容僅供參考，並非唯一準則，只是希望能幫助大家更好的準備與適應交換生活，也再次提醒大家，「出門在外安全第一！」

我會說：「成為交換生是一個自我挑戰的闖關遊戲！」突破層層關卡，我們才能正式啟程，過程中可能一帆風順，也有起伏不定的時候，但請堅定信念，努力完成夢想！不需要操之過急，按部就班一步步完成即可，並養成每天查收郵件的習慣，才能在準備過程中從容不迫、處變不驚。因此，希望大家閱讀到這裡，可以再次思考與定義自己的交換生活，才能在準備與交換過程中不斷激勵自己、享受過程，不迷茫！在此，先預祝大家都能夠在申請交換的路途上一切順利、順心，並擁有豐富多彩的交換經驗。

## 貳、 內文

此部分，將先分為交換前與交換中兩大部分，再依序分別說明流程與注意事項等，以下內容僅供參考。

### （一）交換前

#### 一、 校內甄選申請

- **申請前準備**：外語檢定（TOEIC、IELTS、TOCFL 等）、在校歷年成績單（含名次證明）、自傳、讀書計畫（含修課規畫）、其他大學以上優良事蹟或活動等、護照

**☑注意事項：**

- 建議先確認自己是否符合申請交換資格（大一新生與轉學生需要於師大就讀修業至少滿一學期，有一個學期的成績才能申請，詳細規定可以多加留意或詢問）
- 請提前規劃好畢業學分與修課計畫，因為有些必修課有修課限制條件、擋修，因此請清楚確認自己的讀書規畫與時程表是否符合期待
- 因為申請時的學期成績，在下一學期參加提名流程時需要提供給對方學校，因此建議維持好成績，以免影響後續申請時錄取資格不符
- 建議可以多參與國際處辦的活動、校內語言交換、多與班上國際生交流、參加校外 Language Walk 活動等，充實自

己的國際交流經歷，也可以多參與系上講座、研習、工作坊等學術活動，增加學術表現等相關經歷

- 請注意護照使用期限，如快到期或已過期，建議提早辦理換發

- **書審資料準備**：（此為當年度學期申請所需資料，每學年或學期可能不同，僅供參考）

### 1. 簽核後之申請表

☒ 注意事項：

- 作為首頁，並務必貼上護照用大小的大頭貼近期照
- 志願選填系統會根據填入的外語檢定成績，自動帶入符合的學校，但有的還是會錯，因此請務必再三至選填該學校的交換生招生官網查看語言檢定、學業成績等要求條件
- 選填並排序志願後，就可以先列印，因為這只是初稿，後續如果還要再更改，可以再至系統變動，之後校內甄選排名結果出爐，可重新排志願順序（詳細規定可以再向國際處專員確認）
- 自國際事務處線上申請系統填妥表格後列印並親筆簽名，同時也需要系主任簽核才能上傳，建議提早先跟主任約好時間簽名

### 2. 外語檢定影本（TOEIC、IELTS 等）

☒ 注意事項：

- 請確認證書是否在有效期限內（於提出校內申請及遞送姐妹校申請文件時均需於有效期限內，不能壓線！）
- 請仔細確認選填志願序中該學校的語言檢定規定，因為大部分的學校並不接受 TOEIC 分數等級直接轉換成其他英文檢定（IELTS 或 TOCFL）對應之等級，而 TOEIC 適用的學校也較少，選擇性不多
- 有些學校開設的英語授課課程不多，建議可以至該學校官網，仔細研究課程內容與修課限制

### 3. 在校歷年成績單、歷年名次證明

☒注意事項：建議直接到該學校網站搜尋交換生的外語檢定、在校成績 GPA、系所限制等要求，仔細看清楚標準再決定志願，以免事後發現不符合資格或不符合期待，喪失寶貴機會！

4. **自傳**（個人簡歷、求學歷程、個人特質、申請動機）、讀書計畫（含出國修課規畫、短中長期規畫等）

☒注意事項：

- 自傳中的申請動機、讀書計畫中的出國修課規畫很重要，建議以志願序第一的學校撰寫即可，1000~5000 字以上，以中英文對照撰寫，格式不拘，推薦使用 Canva App 製作，排版較精美
- 這部分內容有歷屆優良範本可供參考，有時間可以去國際事務處看看

5. **其他大學以上優良品蹟或活動等**（得獎證明、研習證明、活動照片等）

☒注意事項：建議以中英文對照撰寫，並使用 Canva App 製作，排版較精美

6. **報名費 500 元**

☒注意事項：請記得把付款成功畫面，截圖或掃描並上傳

■ **校內獎學金書審文件**：（每間學院所需資料不同，以下以當年度學期申請國際與社會科學學院為例，僅供參考）

1. 申請表一份（自國際事務處線上申請系統列印）
2. 中華民國身分證正本及影本
3. 本校學生證正本及影本
4. 外國語文成績證明一份（依申請就讀學校標準）
5. 本校歷年學業成績單正本及歷年名次證明正本
6. 其他有利審查之文件（外國語文能力證照）
7. 國際與社會科學學院學生申請赴境外進修補助計畫書正本

☒注意事項：

- 因為申請時程的關係，春季班的赴外交換獎學金，並不能申請「教育部的學海飛颺獎學金計畫」，僅能申請校內的「師大鼓勵赴外進修補助獎學金計畫」
- 「國際與社會科學學院學生申請赴境外進修補助計畫書」有點難找、需撰寫內容也相當多，建議提早查詢並下載撰寫！

■ **校內甄選申請流程**：(時間表為當年度學期申請計畫，每學年或學期可能不同，僅供參考)

### 6/3 校內報名系統申請截止

### 6/18~20 校內甄選排名結果出爐、可重新排志願順序

☑注意事項:建議可以留意 Dcard 內容，應該會有熱心的同期同學建立匿名的 Google Excel 表單 (包含英歐語組、日語組、韓語組、中文組)，可以查看大家提供的校內初選排名與個人選填的志願序，能方便適時修改志願序 (但也提醒大家！因為是匿名表單、網路社群，因此內容也可能不屬實，僅供參考，請懂得保護自己，以免權益受損)

### 6/24~27 第一階段分發與報到

☑注意事項：

- 於報到系統按確認報到並儲存結果，列印出保證金繳費單、錄取資格確認書，最後掃描回傳至專員提供之 Google 表單連結
- 需至超商繳交 5000 元報到保證金，並確認繳費單有蓋繳費章及取得小白單，同時錄取資格確認書需家長簽名 (如屆時人在海外，可以聯繫親友幫忙至超商繳費，並將有蓋繳費章的繳費單及小白單掃描回傳)
- 提醒：至此，只是通過校內甄選，僅取得校內提名資格，還未正式取得 UiO 交換生資格！

### 7/17 校內推薦流程說明會

☑注意事項:此說明會為線上會議，但內容相當重要，建議能參與就盡量參與，國際處專員會大致說明下來推薦提名的流程與注意事項 (各語組因開學時間不同，時間也會因此不同)，尤其是關於役男出境的部分，男生可能需要多加留意相關規定

## 二、UiO 提名推薦申請流程、SiO 住宿申請

- **提名推薦申請流程**：(時間表為當年度學期申請計劃，每學年或學期可能不同，僅供參考)

[8/9 國際處專員來信通知提名及申請資料所需文件、UiO 交換申請簡章、行事曆 \(Fact sheet\)、同期與上期交換生聯絡方式](#)

☑注意事項：

- 資料包括：E-mail address(姊妹校聯繫用，填寫常用信箱)、First name(名，依照護照填寫)、Family name(姓，依照護照填寫)、Gender(填寫 Male or Female)、Date of birth (YYYY-MM-DD)
- 另外需回傳以下資料 PDF 檔：最新英文歷年成績單、英文語言檢定證明、Statement of purpose/letter of intent(最多一頁，簡單的自我介紹、申請動機、選課計畫等，以 Word 撰寫即可)、護照影本
- 提名資料建議越早回傳越好，以免忘記並耽誤了後續時程！

[8/30 郵件回傳資料](#)

[9/2 NTNU OIA 郵件通知完成提名](#)

[9/2 UiO 郵件通知已被 NTNU 提名](#) (可開始繳交資料至 Søknadsweb，同時有另一封郵件通知該資料繳交網站之帳號、密碼)

[9/3 資料填寫完成](#)

☑注意事項：

- UiO 信件中會提到注意事項與相關資訊網站，請務必仔細閱讀
- 當時的申請截止日期為 10/15，但是若提早完成資料繳交與填寫，系統也不會關閉，只會在有資料變更時，寄一封系統資料變更確認信，因此，在截止日前，若有資料須變更，都可以即時上網更改填寫

- 需要填寫的資料中，會要求填寫想要念的學院，當時我是可以選 Faculty of Social Science 或 Faculty of Humanities 這兩間學院，只能選其中一個，建議可以依照自己之後選擇的課程較多屬於哪間學院選填（我選擇 Faculty of Humanities- Bachelor Level）
- 填寫資料中還有一欄是填寫課程志願（將課程代碼依序編號並填入 box 裡），但這只是意見調查，並非最終的選課結果，所以建議可以多填幾個課程，以示誠意（我一共填了六個課程）
- 資料上傳的部分，我實際沒有做這個步驟，因為我在登入系統後，就發現資料都已被上傳了，僅再次確認資料與檔名是否正確（這個步驟非常重要，因為如果沒有上傳所有所需文件：最新英文歷年成績單、英文語言檢定證明、Statement of purpose/letter of intent、護照影本，是不會取得錄取資格的！）
- 建議越早填寫越好，以免忘記！

## ■ **SiO 住宿申請**

### 9/3 上網填妥資料並選填好六個志願

#### ☒ 注意事項：

- SiO 系統只需要信箱帳號即可註冊，因此不須等收到 UiO 錄取通知書再填寫，越早填寫比較容易選到想要的學生村和房型（當時的住宿申請截止日期為 11/1），也不會耽誤後續的簽證申請，建議收到 UiO 提名通知就可以上網填寫了（我因為很早填，所以順利抽中我的第一志願學生村與房型）
- 志願最多只能填六個，請填選 Single Room（UiO 郵件有特別提醒）
- SiO 為奧斯陸的學生住宿系統，是奧斯陸的各大學或學院外包給這個住宿公司，統一處理學生的住宿需求，因此，可能住同一個學生村、宿舍的同學們是來自不同的大學，可能會碰到交換生國際生或本地生，學生村也不是只有 Kringsjå 或 Sogn 這兩個，還有其他的學生村也都可以選擇，會提及

這兩個學生村是因為歷屆學長姐分享最多、普遍也都是選擇這兩個；我選擇的是 Kringsjå 這個學生村，最大考量是因為它經濟實惠、交通方便（近 T-bane 捷運 Kringsjå 站，就在學生村門口，也有公車站，能夠搭車直接到 Sogn 學生村、學校、考場）、鄰近超市（Kiwi）、健身房，靠近松恩湖（走路八至十分鐘就到，能夠親近大自然、看極光）、建築物與設備較新（好像有重新翻修過）也都是考量之一，另一方面則是因為我的挪威朋友極力推薦；而 Sogn 學生村的房型價格比 Kringsjå 學生村還要再便宜一些，交通主要以公車為主（能夠搭車直接到 Kringsjå 學生村、學校、考場走路到 T-bane 捷運體育館站 Ullevål stadion 十到十五分鐘），鄰近超市（Rema 1000），建築物與設備較舊（沒有電梯，上下樓為旋轉樓梯，學生村位處斜坡上，地勢較高，搬行李、走路比較費力，洗衣房也只有在 34 號樓才有），但環境優美（很像陽明山上的舊美軍宿舍房舍）

| 學生村        | Kringsjå    | Sogn            |
|------------|-------------|-----------------|
| T-bane 捷運站 | Kringsjå    | Ullevål stadion |
| 公車站        | Kongleveien | Solvang         |
| 超市         | Kiwi        | Rema 1000       |
| 建築物與設備     | 新           | 舊               |
| 健身房        | ✓           | ✗               |
| 大自然        | 松恩湖         | ✗               |

- 我最後抽中的學生村為 Kringsjå，房型為 Furnished single room, private bathroom（選擇 Furnished 房型，是因為無需額外花錢再購買家具、床墊、衣櫥等；選擇 single room, private bathroom 一方面是因為個人衛生與隱私，畢竟出門在外安全第一！一方面則是因為先前有心得文分享，若選擇共用衛浴的房型，較大機率會與異性共用，且隱私與睡眠較容易被打擾），宿舍位在第十棟（是翻新後的建築大樓），並與其他六位層友共用廚房（會選擇共用廚房的

房型，是因為參考心得文有學姐提到她的房型是擁有個人衛浴與廚房，但是所有鍋具、餐具等就要自行購買，額外花錢外，也減少了與層友交流互動的機會)

- 網路填寫資料的最後確認中，有一項目欄位請記得選填「希望收到相關房型的通知」(UiO 郵件有交代)

[9/5 收到 Your application has been register 郵件通知](#)

[10/18 收到 You are on the waiting list 郵件通知](#)

[10/31 收到住宿合約通知郵件](#)

☑注意事項：

- 收到合約通知的郵件時，請盡快登入 SiO 網站簽妥合約（建議使用平板操作，因為要簽名），並上傳護照影本，因為只有幾天的作業時間(超過時間，不保留)，同時也會影響後續簽證申請資料準備
- 提醒：可以在簽合約前，先把合約下載並列印出來，以備後續簽證申請，因為合約簽名後，系統上的合約文件會消失

[11/4 收到最終合約文件](#)

☑注意事項：

- 請務必進入 SiO 網頁下載並列印出來，多印幾份，以備簽證申請、海關通關與警察局居留證辦理等
- 同時，請至 SiO 網頁填寫拿鑰匙的時間(按一下要拿鑰匙的日期即儲存成功，可以登出網頁再登入一次查看)

### 三、錄取通知書、簽證申請、機票購買、UiO 選課

#### ■ **錄取通知書**

[10/22 收到 UiO 郵件通知已錄取](#)

☑注意事項：

- 代表已正式錄取 UiO 交換資格！請進入先前填寫提名資料的系統 Søknadsweb，至 My Documents 下載 Admission Letter 和

Study Plan Letter，兩張都請務必多印幾份，以備簽證申請、海關檢查等，這兩張文件很重要！請務必收好

- 同時，因 UiO 之錄取通知書並未含簽名，因此建議連同收到 UiO 錄取通知的信件也列印出來，以備不時之需
- 提醒：請將此封錄取通知郵件轉寄給國際處專員留存

## ■ 簽證申請

### 10/16 網路預約時段至台北丹麥簽證中心辦理文件

#### ☒ 注意事項：

- 雖然持台灣護照到挪威可免簽九十天，但因為交換生需要待到學期結束，而且，因為交換生到了挪威，當局會給交換生挪威居留證，因此需要辦理簽證
- 簽證日期填寫：我是原本就計畫在學期結束後和家人一同在歐洲旅遊，但當時還不確定返國日期，所以當時申請住宿是填 UiO 表定學期結束後一個月的時間，因此簽證申請就填和住宿合約到期日一樣的時間（時間一致比較合理）。因為住宿合約到期前 SiO 會寄電郵詢問是否要更改合約日期，如果屆時行程安排有更動也能再調整，但是簽證攸關居留問題，因此建議大家可以往後填一個月比較保險；春季班表定學期到六月底，我當時填宿舍和簽證都是到七月底，最後居留證給我的期限是到八月底（但是期間在挪威辦居留證時遇到點問題... 簽證通過後收到的文件只是學生簽證，到當地後要到警察局辦居留證，如果拿著學校的 Admission Letter 和學校的行事曆，只會給 D-Number，這個只保證在學期間的居留問題，學期結束後就得返國... 因此我後來又跑一趟稅務局和警察局，附上我的宿舍合約和當時簽證申請日期，才成功拿到居留證，也才有資格在學期結束後能在挪威境內和其他歐洲國家旅遊，此情況將於「居留證」此部分再詳細說明）。
- 預約辦理簽證的系統是 VFS GLOBAL，需要先透過郵件帳號註冊，才能預約（雖然是要辦挪威簽證，但是因為挪威將此業務委

由丹麥辦事處幫忙，因此才會需要在丹麥辦事處的網頁預約辦理挪威簽證)

- 提醒：請提早預約！因為台北丹麥簽證中心辦公時間僅有星期二和星期四，只有一名人員幫忙辦理，而且一個時段好像只負責一位申請（如果因此衝突到上課時間，就只能請假去辦簽證了），建議可以預約在 SiO 住宿申請截止日的後幾天，才能拿到宿舍合約並交給辦事人員
- 網路預約簽證時段時，需繳交手續費（台幣 447 元），稍後會透過郵件收到收據單，請列印出來，辦理簽證時需交給辦事人員

#### 10/17 收到台北丹麥簽證中心辦理文件預約時段、繳交簽證費用與資料攜帶通知

##### ☒注意事項：

- 建議可以在收到 UiO 錄取通知書、SiO 宿舍合約後再繳簽證費，以避免未錄取、未收到宿舍合約或更改預約時段的麻煩

#### 10/31 繳交簽證費用

##### ☒注意事項：

- 挪威簽證費用為 1725 丹麥幣(依當下刷卡時的匯率，換算台幣約為 8035 元)，可能會再漲價(僅供參考，一切請依照最新規定繳費)
- 繳交簽證費後，會透過郵件收到收據單，請列印出來，辦理簽證時需繳交

#### 11/5 至台北丹麥簽證中心辦理文件

##### ☒注意事項：

- 辦公室地址為：台北市信義區松仁路 97 號 7 樓 A 室，請勿送件至丹麥商務辦事處，千萬不要走錯了！
- 本人親送，因為辦理時還需要拍大頭照，可以稍微整理一下儀容（乾淨舒適即可）

- 不要遲到！建議可以提早到，因為進入大樓時，在樓下需要先填基本資料表格，並向警衛換證才能上樓搭電梯(大樓安檢嚴格，但也無須擔心)

☑資料準備：(越齊全越好！文件不要釘起來，建議可以使用文件夾分類收好)

護照正本、護照影本、護照用大小大頭貼兩張、UDI 表格、Admission Letter 和 Study Plan Letter、財力證明、SiO 宿舍合約、UDI 資料 Check List、VFS 簽證手續費收據、挪威簽證費用收據、師大在學證明

- 護照正本交由辦事人員掃描整本完成後，當下就會歸還，不用擔心
- 護照影本包含大頭貼、簽名頁，以及所有使用過的內頁，建議使用彩色單面列印
- 護照用大頭貼照請準備近期照的兩張，雖然 Check List 上寫準備一張，但實際上會用到兩張，請注意！(建議可以再多帶一張，以備不時之需)
- UDI 表格是從 UDI 網站下載並列印，請盡量填寫並簽名(內容應該不難填寫，但是請注意有一欄需填寫所有家庭成員姓名與生日)
- Admission Letter 和 Study Plan Letter 建議彩色單面列印，也建議攜帶收到 UiO 錄取通知的郵件，以備不時之需
- 財力證明，雖然 UiO 的錄取通知書以擔保這部分，但還是請去銀行或郵局申請一份，一定要是「本人的帳戶」(不管活存或定存皆可)！證明必須有英文(中英對照的可以)，並以歐元或美金匯率計價(我是用歐元)，並且務必存入挪威政府要求的相應財力金額(春季班當時要求金額為 NOK 82740，最新規定請再次自行至 UDI 官網確認，建議存入的金額不要太剛好，因為匯率會一直變動，所有可以存超出規定金額一點點)，同時，也建議提早向銀行申請(證明的財力是前一天的，如當天有再存入則不列入)，至銀行辦理時請攜帶銀行存摺、印章、護照、身分證，及

50 元現金手續費(我是到新光銀行辦理，但每家銀行或郵局的規定可能不同，建議可至其官網搜尋或打電話尋問最新資訊)

- UDI 資料 Check List，請於 UDI 網站上下載並列印，提醒！其中有一個選項會問 ‘Are you already in Norway, and do you wish to hand in the application here?’ 如果是在台灣申請，請選擇 ‘No, I wish to apply from abroad’，請仔細確認是否攜帶所有列表上所需資料與文件，打勾並簽名（學費證明文件因為交換生不需附上，所以也不用打勾）
- 師大在學證明雖然 Check List 上沒有要求，但還是請備著（辦事人員幫我影印後留存副本）
- 建議可以帶著 UiO 的行事曆（Fact sheet），以備不時之需
- 最後，會在辦事處拍一張大頭照，並填寫一張關於目前就讀學校與即將前往學校的名稱（英文全名）文件並簽名，同時，辦事人員會詢問簽證文件要親自至辦事處領取或直接郵寄到家（我選擇使用此項服務，因此需付現金台幣 292 元郵寄掛號費），同時會開立收據（包含先前在網站上付的手續費、挪威簽證費用，以及郵寄掛號費），請務必保管好

#### [12/13 UDI 通知已核准簽證申請](#)

#### [12/17 VFS 通知簽證核准信已寄出](#)

#### [12/18 收到簽證文件](#)

☑注意事項：

- 一共三份資料，請務必收好，隨身攜帶。

#### ■ **機票購買**

#### [6/24~10/22 觀望機票價格與出發日期](#)

#### [11/5 購買機票](#)

☑注意事項：

- 建議使用無痕模式並透過 Google Flight 搜尋機票，才不會因為多次搜尋而致使機票變貴

- 機場請選擇 Oslo Airport（代號為 OSL），並購買單程機票即可，回程機票可視學期結束後是否有安排其他旅遊計畫之後再購買，較彈性
- 以下是我的航班選擇，僅供參考：台北桃園機場 12 月 25 日 18:50 搭乘泰航 TG635（台北→曼谷）→22:45 抵達曼谷素萬那普機場轉機，當地時間 00:20（12 月 26 日）轉乘泰航 TG954 飛往奧斯陸（曼谷→奧斯陸）12 月 26 日 10:30 抵達奧斯陸（因為我有先與家人在挪威旅遊，因此 12/25 就從台灣出發，選擇搭乘泰航經曼谷轉機，12/26 上午抵達奧斯陸）

## ■ **UiO 選課**

選課階段遇到 Student Web 帳號密碼問題，因此無法列出一般正常選課情況，還請見諒，下述則將詳細列出當時處理問題的流程，希望大家都幸運不要發生類似情況，以下提供參考。

### [11/25 UiO 郵件通知有線上交換行前會議可以報名參加](#)

#### [11/28 UiO 線上交換行前會議](#)

##### ☑注意事項：

- 需要使用 Zoom 加入會議，並且輸入代碼，因此建議提前下載好軟體並熟悉設備操作
- 會議內容非常詳細，會後學校會於官網提供簡報，非常建議全程參與會議

### [11/30 UiO 通知可於 12/01 開始線上選課](#)

##### ☑注意事項：

- 郵件內容中提及，如至 12/01 前皆未收到手機簡訊通知 Student Web 帳號密碼，需聯絡辦事人員處理問題。我到 12/01 都未收到簡訊，因此就寫郵件向辦事人員聯絡，他們讓我聯絡 UiO 的 IT 部門請求協助

### [12/01 寄信向 IT 部門請求協助](#)

##### ☑注意事項：

- 如有類似情況，可以同時至台灣手機的電信部門詢問是否系統內建關了國際簡訊或垃圾廣告簡訊通知

### 12/03、05 UiO 重新寄簡訊給我，但未收到簡訊

#### ☒注意事項：

- 寫郵件回復 IT 部門依然未收到簡訊，他們回覆說請我到時候到了挪威再直接至 IT 部門處理 Student Web 帳號密碼問題，屆時事先寫郵件預約時間會面，至於選課相關事宜則需聯絡所屬學院辦事人員

### 12/10 寫信告知人文學院辦事人員我的 Student Web 帳號密碼問題，並向開課學院提出我的選課清單

#### ☒注意事項：

- 因為我選的課剛好分屬不同學院(一個是人文學院，另一個則是社會科學學院)，因此人文學院的辦事人員就跟我說我需要自己於官網開課系統查詢該課程開設的學院承辦人員，再寫郵件分別告訴他們我的 Student Web 帳號密碼問題，並告訴他們我的選課清單，方能完成選課申請

### 12/17 寄郵件預約至 IT 部門處理 Student Web 帳號密碼問題

### 12/18 收到回覆預約時間確認

### 01/06 前往 IT 部門處理 Student Web 帳號密碼問題

### 01/06 拿到 Student Web 帳號密碼後，登入系統確認選課清單，並完成報到手續

#### ☒注意事項：

- IT 部門會於郵件中提供辦公室位置與預約時間確認，因為當時是下雪天，日照又短，早上九點天還很黑，辦公室門口又不大好找，建議提早出門
- 拿到 Student Web 帳號密碼後，請務必確認選課清單，並於開學註冊期限前完成報到手續，同時，請下載 Studentbevisapp(如附圖)，登入系統確認有學生資料後，就代表有完成註冊手續，是 UiO 的學生了!

#### 四、其他交換前準備(國際學生證、信用卡準備與設定、保險購買、電器購買、衛生用品購買、飲食用品購買)

##### ■ 國際學生證

[11/9 ISIC Taiwan 總代理官網申請卡證並刷卡付費](#)(400 元手續費+80 元郵寄掛號費)

[11/11 郵件通知卡證已發行](#)

[11/13 收到卡證](#)

☑注意事項：

- 持有國際學生證，有些博物館、住宿、機票、火車票等有優惠，詳細優惠內容請參照官網最新規定
- 除填妥個人相關資料外，還需上傳：護照用大小大頭貼照、護照影本、師大在學證明(因師大學生證無註冊章)，如選擇卡證郵寄到家服務，則需填寫郵寄地址
- 卡證開通後，即可上網登入查詢卡證號碼，並下載 ISIC App，以便瞭解最新優惠資訊
- 提醒：卡證有效期限，請參照官網最新規定

##### ■ 信用卡準備與設定

☑注意事項：

- 在挪威，幾乎用不到現金(只有部分公共廁所付款時需要)，絕大多數購物時都是使用信用卡付款，因此建議大家可以準備幾張信用卡(可以 Master 和 Visa 各一張，以防其中一種不能使用)
- 建議向銀行設定四位數字 PIN 碼。在挪威購物大部分都不需要輸入密碼，但購買車票時就可能會要求輸入(例如：於機台購買機場至市區的火車票)，因此強烈建議在臺灣就先打電話至信用卡所屬銀行設定密碼，以備不時之需
- 網路刷卡有時要透過台灣的手機門號接收驗證碼簡訊，因此建議大家可以攜帶手機插孔針，已備使用(如手機內存放當

地 SIM 卡和記憶卡，需要網路刷卡時，可以先將記憶卡取下換成原本臺灣的 SIM 卡，以便完成刷卡程序)

## ■ 保險購買

☑注意事項：

- 我是購買國泰產險海外遊學打工保險專案，可以視個人需求購買(Ui0 建議來自非歐盟國的交換生擁有自己的個人保險，保障安全)
- 建議可以將保險單英文版的列印帶著，以備不時之需

## ■ 電器購買

☑注意事項：

- **路由器或網路線**:宿舍有網路，但是需要自己買路由器或網路線，才能使用宿舍網路，因此建議可以在臺灣先購買或到當地再購買(我是在臺灣購買路由器帶到挪威使用，大家可以視個人需求斟酌選購，或是向學長姐詢問是否可以傳承這些電器)
- **轉接插頭**:這裡的都是圓孔插座，因此建議準備圓形突出之挪威版轉接頭(如附圖)
- **延長線**:因為可能同時有多項電器需要充電或插座，因此建議購買一個已變壓的延長線，就可以不用帶多個轉接頭
- **吹風機、快煮壺(鍋)**:建議可以購買雙電壓吹風機和快煮壺，就不用購買昂貴又大型的變壓器(建議帶快煮壺，因為挪威沒有喝熱水的習慣，在房間想要多喝熱水或泡茶喝，有快煮壺會方便一點，提供參考)
- **檯燈**:宿舍並無提供檯燈，室內也都是黃光，燈光較昏暗，如果想在宿舍讀書、處理事情，有個檯燈會方便許多(我是在奧斯陸車站附近的商店 Clas Ohlson 購買，大家也可以從臺灣帶，提供參考)

## ■ 衛生用品購買

☑注意事項：

- **隱形眼鏡:**在挪威購買隱形眼鏡需要醫師處方簽，因此建議從臺灣帶足隱形眼鏡；隱形眼鏡洗滌藥水，這裡藥局有賣，但是價格有點貴，因此建議帶夠所需用量
- **衛生紙、棉:** 這裡大部分都是賣滾筒衛生紙，面紙比滾筒式貴，因此建議如果平常習慣使用面紙，也可以從臺灣帶幾包；這裡也有賣衛生棉，價格相較臺灣貴了一些，大部分都是賣液體衛生棉和棉條，可以視個人需求從臺灣帶平常習慣用的牌子和長度，提供參考
- **衣服:**後面將會詳細分享交換生活「衣」部分的穿搭，對準備行李比較有幫助

## ■ 飲食用品購買

☑注意事項：

- **調味料、泡麵:**可以帶些平常習慣使用的調味料(例如:芝麻醬、沙茶醬、康寶濃湯等)、泡麵等，幫助自己烹調食物
- **零食:**建議可以帶些小零食(例如:鳳梨酥、牛奶糖等)與層友們、朋友們分享或自己吃
- **木頭筷子和圍裙:**身為亞洲人，煮飯時還是使用筷子較為方便；是否帶圍裙視人而異(個人是不喜歡衣服沾上油煙的味道，這裡的圍裙非常貴)

## (二) 交換中

### 一、基本準備

## ■ 網路流量購買

☑注意事項：

- 在挪威，很多地方都需要當地的電話號碼(例如:打電話預約體檢)，因此強烈建議至挪威電信門市辦理門號。
- 挪威的電信公司有很多，不只以下提及的 My Call 電信，但是我在臺灣時徵詢我的挪威朋友建議，據她所知，只有這家電信的方案是可以以「月」計算，同時，如果有打算至他國旅遊此電信的方案可能會比較方便一些(之後暑假期間我到

丹麥、德國、荷蘭和英國旅遊，基本上網路都蠻順暢的，只有地下室或地鐵收訊比較不好，搭乘歐洲之星車速很快，網路也沒問題)。

- 我是到奧斯陸隔天就至挪威電信公司 My Call 購買(地址: <https://g.co/kgs/yVwVxye>)，地點就在奧斯陸車站附近，非常方便，官網上有方案可以查看(網址: <https://my-call.no/mobilabonnement>)，大家可以自行衡量所需購買(至門市購買後，往後每月付款只需要透過它的 APP 就可以自動刷卡扣款，不需再前往門市付款；如果每月的流量方案不變，前一個月剩餘的流量可以合併至下個月使用，所有方案都可以直接於 APP 上手動更改)。
- 至門市購買時，會直接刷卡支付當月流量方案金額，還有 SIM 卡門號的金額(當時購買 SIM 卡金額: 49 NOK)，提供參考。

### ■ 學生月票

#### ☑注意事項：

- 宿舍、學校、中央車站都在 T-bane 捷運範圍內的 Zone 1，所以只須購買這一區的票價即可(當時我買的票價是一個月 448 克朗，提供參考)，如果要坐車到別的區域，可以再加購即可(機場到市區的火車票並不包含在月票範圍內，可以於機場先買火車票，到中央車站再購買學生月票)；月票範圍包括捷運、公車、輕軌、渡輪等。
- 因為實體票需要每月到 Narvesen、7-11 充值，並透過機台 Active，但是學校和宿舍附近都沒有這些店，所以方便起見，可以直接於手機下載 Ruter APP 並購買月票，可以於每月車票快到期時預先購買，並輸入預計月票 Active 的時間。
- 這裡的所有車站月台都不會設置票閘口或剪票口，大眾運輸工具是可以直接上車的，有時會碰上查票(交換期間大約碰上 10 次查票)，這時，出示手機 Ruter APP 的月票購票畫面 QR Code，查票人員會拿一個機器「逼！」一下就可以了。

- 上下車都須按車門上的開關才能開啟車門，請注意！
  - 主要前往的 T-bane 捷運車站，搭乘綠色 4、5 號線：
    - ① 奧斯陸中央車站 (Oslo Central Station) 有三種表示方式：Oslo S、Jernbanetorget (T-bane、Tram 常用此表示)、Oslo Sentralstasjon Oslo S
    - ② 奧斯陸大學 Blindern Campus：Blindern、Forskningsparken (校園介在捷運兩站之間，可以根據上課教室地點，選擇距離較近的車站下車)
    - ③ 學生村 (宿舍) Kringsjå Student Village：Kringsjå (只有 Line5 Songsvann 可以抵達 Kringsjå station，Line5 有很多方向要看清楚，建議可以搭配 Google Map、Ruter App 看班次)
- 基本上每個 T-bane 捷運站都只有兩個月台，需要轉車或搭乘不同線路的捷運往往都在同一個月台上，碰到下雪天班次又很容易誤點，和月台的標示差很多，強烈建議搭配 Google Map 和 Ruter App 確認班次。

## ■ 宿舍

### 01/02 中午 12:00 拿宿舍鑰匙

#### ☑ 注意事項：

- 拿鑰匙的捷運車站是 Forskningsparken，地點在 [Trimveien 4, 0372 Oslo](#)，因為拿鑰匙的地點距離車站要走五到六分鐘，加上要扛著行李走雪地和爬坡，不是很方便，因此建議大家可以吃飽喝足，才有力氣搬行李！
- 記得帶護照，方便查對身分 (因為我是開放拿鑰匙的第一天就先拿了，排隊領鑰匙的人不少，要等一會)，當下只會給房卡，信箱鑰匙會放在房間桌上，住宿費也還不需要付款，到時候 SiO 會寄 email 通知付款，屆時再至 SiO 線上官網，登入個人頁面，點選 My Page、Housing、Finances，就會出現繳款畫面，可以看匯率在期限內刷卡付款。

- 合約到期前的兩個月，SiO 會寄送更改合約通知，可以根據屆時返國日期決定是否更改合約期限，可將合約期限改為月中或月底。

## ■ 居留證

11/29 寫郵件給挪威警察局預約會面

12/18 收到警察局預約會面時間郵件

01/03 早上 9:45 至警察局辦理居留證

- ☑資料準備：(越齊全越好！文件不要釘起來，建議可以使用文件夾分類收好)

護照正本、Admission Letter 和 Study Plan Letter、SiO 宿舍合約、簽證文件

- ☑注意事項：

- 因為臺灣為非歐盟成員國，因此欲預約警察局會面，只有寫信或打電話預約，兩種方式：前者較為方便，不須等到在挪威辦了手機門號才預約，出發前在臺灣就可以先預約，也不容易發生無人接聽或預約額滿的問題(UiO 線上行前說明會也建議大家可以先寫信預約)。
- 警察局 email 收件網址：[oslo.fuf.studenter@politiet.no](mailto:oslo.fuf.studenter@politiet.no)
- 建議可以列出多個自己方便的時間，提供警察局預約，最好保留兩個小時辦理手續，因為辦理的人很多，即使我比警察局要求的早十分鐘報到還早，依然等了快一個小時才輪到我。
- 到警察局，先於機器系統中掃描信件中警察局提供的 QR Code，即完成報到，接著機台就會給號碼牌，屆時拿著資料等叫號即可。
- 會面流程包含繳交資料、簽名、拍大頭照、留寄件地址資料、提醒預約醫院體檢等(會給一張單子要我們自己打電話預約)。

01/10 收到警察局寄的文件(只有 D-Number, 沒有收到居留證)

- ☑注意事項：

- D-Number 只是一串數字代碼，證明我們可以在挪威境內待到 UiO 表定學期結束為止，但是如果想要在學期結束後在挪威境內或其他歐洲國家旅遊，是會遭驅逐出境的！因為臺灣的歐洲免簽期限只有九十天，D-Number 可以保證我們在 UiO 求學期間有在挪威停留的資格，但是超過學習期間，只擁有 D-Number 就只能直接返國。
- 文件中有說明此情況，如需申請拿到居留證(可以於歐洲待到八月底)，可以於一個月內至挪威稅務局辦理申請居留證。

### 01/15 至稅務局辦理居留證

#### ☒資料準備：

護照正本、Admission Letter 和 Study Plan Letter、SiO 宿舍合約、簽證文件、收到的 D-Number 文件。

#### ☒注意事項：

- 稅務局就在警察局斜對面，申請櫃台只有一個，排隊的人又多，服務時間也有限制，只到下午三點半，因此建議提早辦理。
- 「見機行事」非常重要！當時幫忙辦理居留證的櫃檯人員因為快下班了，並不是很有耐心地處理我的居留證問題，只給我一組帳號密碼填寫額外預約會面辦理時間。我快速填寫完資料後發現並沒有解決我的申請問題，但是那位工作人員已經下班了...我就向另外一個櫃台的辦事人員詢問，她非常好心又很細心地幫我重新看了我的申請資料，並直接幫我確認和申請居留證，最後直接告訴我回去耐心等待居留證寄到信箱即可。

### 01/20 警察局寄郵件通知可至警察局領取居留證

### 01/21 至警察局領取居留證

## ■ 醫院體檢

### 01/03 早上於警察局拿到聯絡醫院體檢資料

### 01/06 打電話至奧斯陸大學醫院預約體檢時間

## 01/07 早上 11:00 於奧斯陸大學醫院體檢

☑資料準備：

護照正本

☑注意事項：

- 警察局給了預約醫院體檢的聯絡資料，並提醒只有每周一開放打電話預約，警察局辦理居留證是星期五，因此我於周一早上直接搭車到警察局提供的醫院地址詢問預約，但是櫃檯人員說他們不是負責交換生(短期停留)的體檢醫院，要我打電話到另一個醫院(奧斯陸大學醫院，地址: [Oslo University hospital Ullevål](#))，也是警察局聯絡資料中的電話號碼打電話預約，下午直接打電話到奧斯陸大學醫院預約體檢，但是預約的人數很多，等待期間不要掛斷電話，耐心等待。
- 電話預約中會確認郵件信箱地址、挪威電話號碼、預約時間，請仔細核對，通話結束後，醫院會寄簡訊通知預約時間、地點。
- 建議提早一個小時出門，因為當時天氣狀況不穩定，很有可能因下大雪交通工具大delay!請務必準時到，如果因為錯過預約時間而重新更改體檢時間是很麻煩的。到醫院後，於護理師櫃台填寫基本資料、出示護照，並等待醫師叫名字即可。
- 體檢前不需空腹，醫師會先詢問一些資訊，如過敏、藥物、抵達挪威時間等，如實作答即可，不用緊張!接著，就到隔壁放射室全身脫光只留內褲拍攝X光片，拍完穿好衣服就可以離開了。
- 醫院部會特別通知檢查結果，醫師說「沒有消息就是好消息」，所以沒收到通知就代表搞定所有的體檢流程了!

## ■ 學生證

12/12 收到 UiO 郵件通知可線上填寫表單、申請學生證

01/06 線上填寫表單、申請學生證

01/07 於 UiO Card Center 現場辦理拿學生證

☑資料準備：

護照正本

☑注意事項：

- 因為當時我的 Student Web 帳號密碼出了點問題，因此無法直接透過表單申請，所以我就寫信詢問解決辦法，辦事人員說我只要在學期開始前辦理好我的 Student Web 帳號密碼，屆時再填表單即可申請。
- 表單中需上傳清晰且符合規定的大頭照，但是當我填寫完表單後，隔天收到表單有問題、失效，因此當天就直接到學校 Card Center 詢問，辦事人員現場就幫我辦理並拍了照，就拿到學生證了。
- 辦理學生證的同時，會需要半一組四位數字密碼，專用於進入各大樓、教室門鎖使用(因為教室的門鎖都是智慧門鎖，門鎖上時，須在外的電子機台刷學生證，並輸入四位數字密碼，再按#，看到亮綠燈即可開門)。

## 二、食

### ■ 日常

挪威物價很高(只是一碗清湯掛麵就要 260 克朗、漢堡王最基本的一份雞肉漢堡套餐要 107 克朗)，正餐幾乎不可能外食(除了學餐)，所以一定都要自己煮(稍後會介紹宿舍的共用廚房)。因此，交換生活中最主要的消費就是超市購物了！以下推薦幾樣挪威特色商品，有機會一定要嘗試看看：魚子醬、棕色起司、生魚片級鮭魚、Freia 巧克力。除此之外，如果有人也像我一樣，因為宗教信仰不能吃牛肉，一定要看清楚熱狗和肉類產品的標示，因為這裡的肉類產品有些是豬牛混合的。

挪威是深受基督教影響的國家，所以傳統上星期日民眾會上教堂參加禮拜，因此時至今日仍舊保留習慣，基本上星期日所有商店都是休息的(除了一些紀念品店和 Joker 超市)，還有國定假日，也是不營業的(春季班的大家可以特別留意新年連假、復活節連

假、勞動節、憲法紀念日等挪威國定假期期間商店的營業公告)。

**☑一般超市：**

- **Kiwi、Rema 1000:**這兩間名稱的連鎖超市是比較平價的品牌，在 Kringsjå 學生村有一間 Kiwi，而 Sogn 學生村則是有一間 Rema 1000，都非常方便，基本上商品品項都差不多，個人認為 Rema 1000 的商品種類比較多元，但是食品新鮮程度 Kiwi 更勝一籌；其中有個商品品牌" First Price "，它的商品品項包含鮭魚、水果、餅乾等，是同樣商品相較其他牌子最便宜的，不妨可以在購物時比價看看。
- **Coop、Extra、Joker:** 這三間名稱的連鎖超市是價格稍高的品牌，在奧斯陸中央車站附近較多，基本上商品和 Kiwi、Rema 1000 並無二致，但 Coop 和 Extra 販賣較多歐洲他國食品，而 Joker 則是唯一會在周日營業的超市，但是也因此價格較高(如果抵達時巧遇周日，可以在此購買)。

**☑亞洲超市：**

以下提及的兩間亞洲超市皆在奧斯陸中央車站附近，很方便，但是所處位置相對治安沒那麼好，比較亂(聽朋友說這區到了晚上很多當地遊民會交易毒品)，因此建議前往時偕伴而行，大白天人多時前往。

➤ **Scanasia AS:**

這間亞洲超市較少學長姐提及，但是個人認為這間亞洲超市相當好，也是我最常去的一間亞洲超市，很推薦!位置較安全(在主要幹道上)，品項也多，主要商品多為日、韓、東南亞食品(味增、豆腐、泡麵、醬料、餃子都有)，但較少中式或台灣的商品(有賣珍珠粉圓，強烈建議春季班的大家在4/30 這天煮杯珍珠奶茶給朋友們喝，一起慶祝國際手搖飲日!)

地址：<https://g.co/kgs/U2S3ZP2>

➤ **A Food Market:**

這間亞洲超市則是最多學長姐提及的，位置在稍微沒那麼熱鬧的區域(我只和朋友一起去過一次，如果一個人獨自前往，請注意時間和個人人身安全)，也有在其他區域開分店，商品品項也多，主要商品多為中式和台灣食品(有各種中式鍋具、醬料和沙茶醬)，日韓食品也有(沒有賣日式味噌，韓式泡麵品項豐富，但價格也較高)。

地址：<https://g.co/kgs/oWX7yyX>

- **Grønland stasjon:**這裡介紹的是名叫"Grønland"這區的超市(沒有特指)，這區所處位置相對治安更差，比較亂(聽朋友說這區到了晚上也有很多當地遊民會交易毒品)，雖然商品價格比其他超市都更為低廉，但品質不優(會介紹的原因是因為之前看學長姊介紹推薦，但沒有特別提及安全疑慮，因此想告訴交換生能有安全意識，再自行評估是否前往，個人非常不推薦)。

#### ☑便利商店：

- **Narvesen、7-11:**這兩家是這裡很常見的便利商店連鎖品牌，如果需要購買簡單的速食或冰淇淋的話，非常推薦 Narvesen 的熱狗和 pizza。

#### ☑烘焙店：

以下三間烘焙店是我很喜歡的烘焙店，介紹給大家參考。

- **BIT:**在 T-bane Jernbanetorget 站和 National Theater 站皆有分店，主要販賣各式麵包(非常新鮮，如果放到隔天當早餐，很容易就已經硬掉了)，個人最喜歡的是星期六下午賣的甜甜圈(很像 Krispy Kreme)。
- **Backstube:**在 T-bane Jernbanetorget 站車站內和車站外皆有分店，其他大街上也都有分店，部分店家會有座位區，主要販售各式麵包、派、司康、餅乾，品項豐富，個人最推薦葡萄乾司康和餅乾。
- **Bake Me Up:**在 T-bane Jernbanetorget 站和 National Theater 站皆有分店，其他大街上也都有分店，部分店家也有座位區，主要販售各式麵包、派、馬卡龍、軟餅乾，品

項豐富，個人最推薦軟餅乾和馬卡龍，很好吃，而且常常有打折活動，經濟實惠。

☑咖啡廳：

- **Expresso:** 這是北歐連鎖品牌咖啡廳，經常在車站看到。建議可以下載它們的 App 累積點數，偶爾還會有優惠券可以使用，推薦它們家的肉桂捲和拿鐵，很好吃！

- **Fuglen:**

這家咖啡廳是被評為「世界上最好喝的咖啡」，全球只有幾家分店，雖然它的咖啡並沒有讓我覺得特別驚艷，但是這家咖啡廳的氛圍挺不錯的，可以和朋友一起喝杯咖啡、聊聊天，是不錯的選擇。

地址：<https://g.co/kgs/Ws3ebeU>

- **W. B Samon:** 這家是挪威連鎖品牌烘焙店兼咖啡廳，推薦它們家的肉桂捲，也很好吃。

- **Pust:**

這是一家鄰近 Majorstuen 站的咖啡廳，咖啡廳氛圍不錯，可以和朋友一起喝杯咖啡、聊聊天，它們家的蛋糕、甜品都是手工的，推薦核桃香蕉蛋糕，很好吃！

地址：<https://g.co/kgs/uDZ3qoS>

☑甜品店：

- **Haralds Vaffel:**

這是一家挪威鬆餅店，販賣經典的挪威鬆餅，也有多種口味和配料可以選擇。坐落在文青區 Grünerløkka，推薦可以坐電車前往鬆餅店，吃完後一路逛街、散步回到中央車站，沿途風景別有特色，尤其是春天時到處都是櫻花樹，景致相當美麗。

地址：<https://g.co/kgs/Q4Sigoy>

- **Vaffelvogna:**

這是一家坐落於皇宮前大道 Karl Johans gt. 上的一家挪威鬆餅攤，也是販售經典款的挪威鬆餅，款式比 Haralds

Vaffel 較少，也比較貴，但會配合節慶推出限定款式，有機會也可以嘗試一下。

地址：<https://g.co/kgs/Zdegc2W>

#### ➤ Paradis Gelateria:

這是一家連鎖義式冰淇淋店，在皇宮前大道 Karl Johans gt. 上就有一家，很好吃，推薦大家有機會可以嚐嚐看。

地址：<https://g.co/kgs/WXCHsNU>

#### ☑ 外食：

- Sabrura Sushi: 這是一家連鎖壽司店，有壽司、熟食和飲料吃到飽套餐，如果和朋友偶爾想要外食聚餐，非常推薦。

### ■ 學校

UiO 校地廣闊，有很多個校區，人文學院和社會科學學院的課都是在 Blindern 校區，搭乘 T-bane 捷運到 Blindern、Forskningsparken 皆可抵達，校園位處捷運兩站之間，可以根據上課教室地點，選擇距離較近的車站下車(人文學院教室較靠近 Forskningsparken 站；社會科學學院教室則離 Blindern 站較近)

#### ☑ 學餐：

學校的學餐也是由 SiO 承包的，在人文學院、教育學院，圖書館內和中央廣場都有，只是大小和部分餐點不同(包含自助餐、甜點、飲料、麵包、冰棒等，種類相當豐富)，也都有學生價，皆採自助式結帳，介面皆為挪威文，如果不知道如何操作機台，旁邊也都會有工作人員，可以請他們協助。以下附上官網連結 <https://sio-p-app-newsiono.azurewebsites.net/en/food-and-beverage/eateries-and-coffee-shops>，並推薦幾間 Blindern 校園的學餐和餐點：

#### ➤ Frederikke eatery:

這間是 Blindern 校園中最大的學餐，也是我最常光顧的。自助餐的選擇是最多樣的，有時中午時段還會推出當日特餐，星期三固定有中式特餐，想吃中式麵條可以把握機會嚐嚐!但是要特別注意，這家學餐並沒有微波爐，所以自己帶

便當想要加熱餐點的，就要到別的學餐(例如: Helga eatery)

地址: <https://goo.gl/maps/CgbrHFLMmGqTErRf7>

➤ **Georg coffee shop:**

這間則是一間簡易咖啡廳，就在圖書館大樓裡。非常推薦它們的拿鐵和抹茶拿鐵(這個只有星期四才有)，甜點也相當好吃，我時常會買杯咖啡和點心，就到隔壁圖書館自習，或是就坐在前面的高腳座位區看著來來往往的學生們和優美的校園風景，也是一大享受!

地址: <https://goo.gl/maps/xdzUpZyN5WfkQnr28>

➤ **Sverdrup eatery:**

這間學餐就在 Georg coffee shop 裡面，有些簡單的自助餐，多為沙拉或冷盤，但是座位區很棒，特別有咖啡廳的感覺。

地址: <https://goo.gl/maps/A8bPguFQzsDP8iTL7>

➤ **Niels coffee shop:**

這家則是在人文學院裡相當大間的咖啡廳，甜點種類眾多，還有 Trustshop 則是二十四小時營業，有優格、咖啡和冷飲。

地址: <https://goo.gl/maps/o9vgaZ42pqBcKkM99>

➤ **Helga eatery:**

這家學餐則是在教育學院大樓裡，座位區相當多，自助餐的主食選擇經常是螺旋義大利麵，有賣新鮮水果奶昔，常常到午飯時間就已經賣完了。我經常下課後和朋友們一起在這裡享用午餐和甜品(這家學餐的蘋果蛋糕很好吃，非常推薦!)

地址: <https://goo.gl/maps/hBUJxierNU4X7UhQ7>

➤ **Eilert eatery:**

這家學餐坐落在人文學院對面，靠近理工學院(但是座位區較少)，有豐富的沙拉吧和自助餐選擇，還有多種手工蛋糕(推薦藍莓起司手工蛋糕，很好吃!)

地址: <https://goo.gl/maps/ieBMHeUDe4vgF9TQ6>

➤ Union 371 Blindern:

這是一家比較有餐廳氛圍的咖啡廳(和 Frederikke eatery 都在同一棟大樓內，就在隔壁)，定價較高，特色是沙發區旁邊有撞球桌和免費的桌遊可以玩。

地址：<https://goo.gl/maps/CgbrHFLMmGqTErnf7>

### 三、衣

#### ■ 穿搭

「沒有不適合出門的天氣，只有不合適的衣服」是挪威的一句俗諺。零下十度的雪地中，或是氣溫只有兩三度、結冰路滑的地面，起大霧、飄著細雨的日子，依然能夠看見當地人出門路跑、越野滑雪、騎腳踏車或散步，所以如何在與臺灣氣候截然不同的北歐穿暖、保暖，是很重要的事。

室內都有暖氣，非常溫暖，所以建議只要以「洋蔥式」穿搭就沒有問題了！以下內容為個人經驗分享，希望能夠對大家準備行裡有幫助(本人不怕冷，很怕熱)。

☑冬季(12月底~三月底；氣溫-18°C~5°C)建議穿搭：

我的朋友們說今年奧斯陸的冬天是暖冬，三月中積雪就融得差不多了，最低溫約負十八度(往年更冷，要到三月底才會開始融雪，最低溫則是負二十五度！)

冬天的日照時間很短(12/26 日出 9:00 日落 14:20)，常常是黑漆漆的狀態，因此建議春季班的大家，到了挪威後可以盡快去買反光背心，保障安全。

➤ 上半身：

最裡面：衛生衣(例如：發熱衣、高領內搭衣)

中間：毛衣、大學T 或帽T

最外面：長版羽絨外套(非常建議大家準備，長版的羽絨衣可以遮到大腿甚至小腿，就很溫暖，不需要額外帶一堆暖暖包占行李重量)、毛帽、厚圍巾

➤ 下半身：

裡面:衛生褲(例如:發熱褲、內搭褲，真的很怕冷的人裡面可以再穿褲襪)

外面:牛仔褲、防風褲、一般襪子(真的很怕冷的人可以再套毛襪)

➤ **鞋子:**

防水、防滑加絨的登山鞋、冰爪

→鞋子是我在當地買的(剛巧碰上聖誕打折季，蠻划算的!)

因為原本帶的鞋子事之前去日本雪地穿的，但是沒料到鞋子沒辦法適應挪威結冰的路面(這裡冬天的積雪和積水不大會被清理的，加上氣溫反復變化，路面結冰，當地解決方法只是在雪地或結冰的路面上灑上鹽巴和石子...捷運車站、在 Kringsjå 學生村走路都是寸步難行)，沒有合適的鞋子很容易滑倒或扭傷(可以看到這裡很多人拄著輔助拐杖，因為 Kringsjå 學生村捷運站的樓梯間光線昏暗，階梯也都結冰，加上當時日照還不是很長，光線不足，一不小心沒站穩或沒看清楚，就會摔個四腳朝天，像隻烏龜滑倒怎麼也翻不起身...)

→冰爪非常重要!可以增強抓地力，強力建議一定要在冬季時鞋子外套上冰爪，能夠在 Narversen 便利商店就買到了，建議從機場搭火車到中央車站後，就先在車站內的便利商店購買，有分 S、M、L 尺寸，記得不要買過大，因為要套在鞋子上固定的(原本我也帶了去日本時常用的，但是沒想到穿了一天就穿不見了...)

☑**春季(四月~五月中；氣溫 5°C~18°C)建議穿搭：**

奧斯陸的春天早晚溫差大，中午出太陽的時候可以很熱，陰涼處、早上和下午起風的時候又會比較涼，因此建議早上出門的時候可以穿多一點，熱了再脫外套就好，才不會著涼。

➤ **上半身:**

裡面:短袖、薄長袖

外面:短版羽絨外套、防風外套

➤ **下半身:**

牛仔褲、一般長褲

➤ **鞋子：**

高筒靴子、一般鞋子(例如:慢跑鞋)

**☑夏季(五月中~六月底；氣溫 12°C~25°C)建議穿搭：**

奧斯陸的夏天白晝很長(夏至那日日出 4:20 日落 22:44)，早晚溫差還是大(因此建議出門的時候還是可以帶件薄外套，才不會著涼)，但是溫度已經蠻高的(這裡的夏天是乾熱，不是臺灣的溼熱)，雖然體感溫度沒有像臺灣那麼熱，但是還是要注意補充水分、塗抹防曬。

注意!5/17 是挪威的憲法紀念日，也是國慶日，在這天大家都會穿是傳統服飾或最好看的衣服出門，交換生行李重量有限，但是強烈建議至少帶件較正式的衣服(例如:polo 衫、洋裝、襯衫、西裝外套等)，參加朋友聚會比較得體(後面會分享有趣的挪威國慶日活動!)

➤ **上半身：**

裡面:短袖

外面:薄外套、防風外套

➤ **下半身：**

短褲、裙子

➤ **鞋子：**

一般鞋子(例如:慢跑鞋)

■ **洗衣服**

Kringsjå 學生村有兩間洗衣房，最大的一間在 70 號樓，靠近 Kiwi 超市和健身房，另一間在 24 號樓，離宿舍 8 號和 10 號樓較近；Sogn 學生村的洗衣房只有一間，在 34 號樓。

**☑注意事項：**

- 進入洗衣房也都要刷宿舍房卡的，請務必帶上。
- 洗衣房是由 airWallet 這個系統運作的，洗衣房內有電子螢幕可以控制機台和信用卡付款，也有手機 App 可以下載使用(個人平常習慣使用洗衣房內的機台操作，因為有時候機台

顯示器和手機 App 上顯示的不一致，線上刷卡也比較麻煩，還要輸入 OTP 驗證碼)。

- 洗衣一次 25 克朗，烘衣一次 11 克朗。洗衣機台都在下方，烘衣機則在上方，機台都會貼上數字標示，只要根據使用的機台，選擇語言，輸入好設定值，再到 airWallet 電子機台操作付款，最後返回機台按下開始鈕即可。
- 洗衣機台沒有放洗衣精的位置，之前學長姐說不用放洗衣精（好像是內建就有，但是建議可以依個人習慣加點肥皂或洗衣球等較好）。

#### 四、住

我的宿舍在 Kringsjå 學生村，第十棟樓，房型為 Furnished single room, private bathroom，並與其他六位層友共用廚房（因為有層友違反規定，多帶人入住，所以實際是與其他九位層友共用，但在異國他鄉也不好說些什麼，就彼此不打擾就行...）

第十棟樓面向捷運方向為正面的話，二樓是入口處，一樓則是往垃圾回收區。

##### ■ 房間

☑ 注意事項：

- **網路:**房間內有網路，但須接上網路線和路由器才能使用。
- **插座:**很多，但是皆須使用轉換器才能插上臺灣的電子設備，建議準備多個轉換器方便使用。
- **燈:**玄關和房間內各一盞燈，冬天天色很暗，如果要在房間內讀書，有盞桌燈會比較方便些。
- **櫃子:**收納空間很多，非常足夠，鞋櫃旁還有落地全身鏡，很方便。
- **寢具:**入住時，房間內已有新的床墊，床也挺大的(建議帶床單，以免尺寸不合)，只要準備枕頭、被子、床單等。
- **廁所:**並非乾濕分離，燈光較昏暗，也無垃圾桶(建議可以帶幾個紙袋或盒子當簡易垃圾桶，就不用花錢買了)。

- **房卡:**是在學生村的重要物品，除了是房間門鎖，還是大樓大門、樓層大門、洗衣房大門的門鎖，務必隨身攜帶，保管好；房間門鎖並非像臺灣一樣，靠上門就會自動鎖上，而是關上門後，需在電子鎖上刷卡，才算鎖上(綠燈為開門，紅燈為鎖門)，務必仔細確認。

## ■ 廚房

### ☑注意事項：

- **垃圾和清潔:**廚房內會貼上每週主要負責清潔的房間號碼，平時維持好基本整潔就可以；綠色垃圾袋是廚餘，紫色垃圾袋是塑膠，白色垃圾袋是一般垃圾，一樓有垃圾回收區，根據居住樓號碼(Kringsjå 學生村 8、10 棟樓為共用同一區垃圾回收)和分類標示投放即可。
- **清潔用具:**只有掃把和公用垃圾袋，洗碗精、抹布、廚房紙巾等需自行購買(在 Normal 平價連鎖商店購買比超市便宜)。
- **鍋碗瓢盆:**基本上都有，很幸運!我的共用廚房除了有微波爐，還有烤麵包機、熱壓吐司機。
- **設備:**烤箱、電磁爐、電磁爐照明燈、洗碗機、抽油煙機、三台冰箱(冰箱區域是自行劃分，建議可以將食材放入紙袋內、寫上名字區分，但是東西還是被偷了三次...)、用餐區、後陽台、個人櫥櫃(有一個標示房間號大櫥櫃是個人的，另外一個標示房間號的小櫥櫃我們這個廚房是放共用餐具，實際使用情況還是要根據各廚房使用習慣)。
- **電磁爐使用：**
  - | :開關鍵，需長按
  - +:開大火(最高是9)
  - :開小火(最低是1)**旋轉符號:**調節火勢和選擇開火的爐子  
→開火:長按 | 開關鍵→按旋轉符號選擇開火的爐子→按-選擇開小火(大小為4)→如需調節火候，再按-調小，或按+調大。

→關火:直接按 | 開關鍵(全部運作中的爐子都會熄火)，或是按旋轉符號選擇熄火的爐子，再按-把數值調到 0→面板上會顯示 H 符號，即代表熄火完成(但是要注意面板還很燙，再數值消失前都不要觸碰，以免燙傷)。

## 五、行

### ■ 交通

購買 Ruter 學生月票 Zonel，車票範圍包含 T-bane 捷運、公車、電車、渡輪，非常方便。

#### ☑T-bane 捷運:

因為我是住 Kringsjå 學生村，所以上學都是搭乘捷運(只有下雪時捷運偶爾停駛，改搭公車)。

➤ 學校:Blindern、Forskningsparken

➤ 其他:

Nationaltheatret: 皇宮、Ibsen Museum、Historical Museum、Aker Brygge、UiO Aula

Majorstuen: Vigeland Park

Jernbanetorget: 警察局、亞洲超市、Munch Museum、Oslo Opera

Tøyen: Naturhistorisk Museum Oslo、Oslo Botanical Gardens

#### ☑公車:

去考場、到 Sogn 學生村找朋友、或是去 IKEA 的時候才會搭公車。時常誤點，建議可以搭配 Google Map 和 Ruter App 看時刻表變動，下車須按下車鈴

➤ 學校:25 號線 Majorstuen 方向，不須換車 Kongleveien 站(Kringsjå 學生村)上車，John Colletts plass 站(近 T-bane 捷運 Forskningsparken 站)下車

➤ Silurveien 2 考場(注意事項後續將說明): 25 號線 Majorstuen 方向，Kongleveien 站(Kringsjå 學生村)上車，

Ullevål stadion 站下車，同一公車站牌轉 23 號線 Lysaker 方向，Blokkajordet 站下車

➤ **Sogn 學生村**：25 號線 Majorstuen 方向，不須換車

Kongleveien 站(Kringsjå 學生村)上車，Solvang 站下車

☑**電車**：上下車都須按車門上的開關才能開啟車門，請注意！

☑**渡輪**：在 Aker Brygge 可以坐渡輪到各個奧斯陸小島嶼，方便又好玩(後面說明會推薦！)

## ■ 日常

☑**注意事項**：

- **冰爪**：前面「穿搭」部分已經提及冰爪的重要性，這裡補充說明穿冰爪需要注意的事項。UiO 校園有些大樓會禁止穿著冰爪進入(例如：Sophus Bugges hus)，會在門口貼上公告，請特別注意。
- **走路方式**：因為在這裡走雪地和平常我們走在臺灣的路面差異很大，這裡特別提醒大家可以用「後腳跟先著地」的方式走路，增加抓地力，比較不會滑倒。

## ■ 健身房

會使用健身房，是因為我平常就有運動的習慣，這裡冬天天氣也不適合戶外運動，到健身房運動就很重要；我也發現歷屆心得文很少提及這一部分，因此以下將詳述如何在 SiO 申辦健身房會員。

☑**注意事項**：

- 第一次去健身房要親自到櫃台辦理會員，現場註冊並先刷卡繳第二個月的會員費用(第一個月免費)，之後才能直接線上付款。
- 健身房會員分為「一年制」與「月計制」(師大交換生大部分都是只交換一學期，適用「月計制」)，每月第一天起計，月中 SiO Athletica 會寄繳費通知，和繳住宿費用一樣，至 SiO 線上官網，登入個人頁面，點選 My Page、Housing、Finances，就會出現繳款畫面，可以看匯率在期限內刷卡付款。

- UiO 學生有優惠，一個月費用學生價為 270 克朗(實際價格請依照官網資訊，僅供參考)。
- Kringsjø 學生村有一個健身房，設備有跑步機和各種健身器材，也有免費會員課程能夠參加(可以留意 SiO Athletica App 會有這些資訊)。除此之外，只要擁有 SiO Athletica 的會員，所有 SiO Athletica 的健身房都能夠使用，包括校園的健身房和靠近 Forskningsparken 站，當初拿鑰匙的 SiO 大樓(Trimveien 4, 0372 Oslo)內的健身房游泳池。
- 健身房門口會有電子閘口，進入時，打開手機 App 的開門系統，就可以打開閘門了!進入健身房後需要換掉室外鞋，換上慢跑鞋或室內拖才能進入(因為冬天鞋子上都會沾滿泥巴或雪水)內有男女分開的更衣室，內有置物櫃、淋浴間、廁所、洗手台等，乾淨整潔又方便。

## 六、育

### ■ 新生週

☑ 注意事項：

- UiO 的新生週為開學第一周，通常這週各個課程都尚未開始，不需擔心上不到課。
- 每天活動都不一樣，會公告於學校官網，包含學院迎新、重要事項提醒、學術寫作指導、認識校園(這幾個很重要，能盡量參與就參加)、奧斯陸 City Walk、滑雪橇(蠻危險的，路面極滑，且沒有任何防護措施，很容易高速衝入森林、摔倒，我就摔得整條大腿滿是瘀青... 望大家自行斟酌參與)、孟克博物館參觀、松恩湖烤肉、夜晚的酒吧桌遊活動等，每個學院的活動也安排的不一樣(人文學院主要是人文藝術活動，社會科學學院則是較多跑趴、酒吧活動)，全部皆可以自行斟酌參與(所有晚上的酒吧桌遊活動我就沒有參與)。
- 第一天的學院迎新會隨機分 Buddy Group(因此，如果自己想換組別，只要別組有認識的人就可以換)，接下來一周就會

由各組的 Buddy 負責帶領大家參與活動(記得加入 WhatsApp 群組，方便聯繫)。

- 因為時間很短，又是隨機分組的，如果在此期間沒有交到朋友也不需過於擔心，很正常，好好享受過程就好。

## ■ 課程

以下介紹的這兩門課程，就是我在奧斯陸大學交換期間選修的課程，全勤參與。學校的學習氛圍很棒，不管是課堂師生互動，還是課後自主學習，都讓我在奧斯陸學習得很開心，也收穫很多，以下就分述選修的課程、圖書館和考場等經驗分享和注意事項：

### ☑NORINT0500 Norwegian Life and Society：

- 學分數為 10 學分，英語授課，一周一堂課，時間固定(每周一下午四點至六點)，專為國際生、交換生開設的課程，隸屬人文學院課程。
- 每週講授的主題都不一樣，因此每週上課的教授都不同。
- 購買課本較方便閱讀和查找相關資料(學校書店 Norli 可購買，打折後約 380 克朗)。
- 上課聽講，教授會在學習平台 Canva 上傳相關講義和教材，但更需要自行預習和複習，能更有效理解課堂內容(這門課如果認真學習可以收穫蠻多的，更了解挪威的文化和社會，去各大博物館參觀，還能加深印象，對課堂知識能有更深入的理解；這門課不會點名，出席率完全靠自制力，也因此這門課的課堂凝聚力沒有很好)。
- 期中需繳交一篇報告，通過後才能參加期末考。教授會在學習平台 Canva 上傳期中報告指引(可結合上課內容與自己國家的相關事物作探討，但以挪威為主)。
- 期末考為 School Exam 需到特定考場考試，考試前請先上 Student Web 確認是否符合資格可以考試(後面將詳述如何到達考場與注意事項)。

### ☑MIED4310/MIED2310 Childhood and Youth Studies: Key Thematic Areas：

- 學分數為 20 學分，英語授課，一周二至四堂課，時間不固定，班上同學皆為國際生，屬於該系碩士班必修課程，隸屬於社會科學學院。
- 課程共計四個模組，由三位教授分別就模組授課，有時會連線他校知名教授講授，課堂內容多元豐富，受益良多(老師人都很好，課後還組織同學們辦了場班遊)。
- 需閱讀大量文獻(每堂課十至十五篇)，課前預習非常重要，有先備知識上課才更容易理解課堂內容，上課需專心聽講，小組報告、作業多，第二堂課就開始小組報告，因此該課程需付出的時間相當多。
- 要求出席率八成，才能參加期末考，每堂課皆點名；期末考為 Home Exam，於 Mine studier App 中的 shortcuts 裡點選 Inspira 中繳交一篇論文(須至 Student Web 確認考試資格與 Candidate number)，嚴格要求以 APA 格式撰寫，主題不限，但需與課堂主題相關，並要求使用課堂中提及的參考文獻、理論入題。
- 雖然課堂要求多，報告、作業、考試都相當繁重，但是這堂課的課堂凝聚力很好，非常推薦選修，是我最喜歡的課(班上同學十四個人，十二種國籍，大家的年齡也比我大上不少，都用著非母語的英語交流，但是因為上課時間很密集，小組報告也多，大家常見面，就成為好朋友，課後我們常聚餐、聊天，一起出門玩)。

## ■ 圖書館

學校有很多個圖書館，各學院也有各自的圖書館，但是我最喜歡，也最推薦的就是最大的中央圖書館 Georg Sverdrups hus，以下說明一些注意事項：

### ☑注意事項：

- 圖書館一樓定期有些展覽和拼圖可以參與。
- 讀書和自習空間相當多，但是到了學期末，大家準備考試、報告，座無虛席，需要事先於 Mine studier App 中的 shortcuts 預約位子和時長，到了座位後，記得掃桌面上的

QR Code 確認簽到(和朋友們可以預約自習室或討論室一起讀書，很方便)。

- 圖書館可以飲食，個人座位區也都相當大，座位上也都有個人桌燈、電源線插座和充電插座，大家只要記得帶轉換接頭和充電線即可。

## ■ 考場

考場為 UiO 和多個奧斯陸的大學共用考場，如果課程要求期末考為 School Exam，就須要到指定考場考試。以下說明考場考試注意事項：

### ☑ 注意事項：

- 地點: Silurveien 2(<https://www.uio.no/om/finn-fram/omrader/andre/silurveien/>)。
- 從 Kringsjå 學生村到考場最方便的交通方式是搭公車，中間須換車一次，總交通時間約 40 分鐘(強烈建議考試前場勘一次，考試當天提早出門，因為公車很容易誤點)。
- 考前會寄發電郵通知考場資訊，請務必詳細閱讀須知。
- 須提早 30 分鐘到考場，到場後，隨意找位子入座(只要螢幕顯示是該考試課程代碼與名稱，因為同一考場同時會有其他課程考試)，先於電腦輸入 Student Web 帳號密碼後，確認成功進入待考試頁面，才算第一步報到成功(考試期間會有監考人員確認考生資訊，請記得帶護照!)
- 考試時間開始前，會有監考人員以挪威語和英語說明考場資訊，並於開始前五分鐘唸一組代碼，於電腦輸入後，才能進入考試頁面。
- 考試時間很長，因此考試期間可以飲食、上廁所，只要最後記得交卷就好。

## 七、樂

### ■ 博物館、景點

以下介紹的博物館、景點，大部分都是要付費參觀的，但是因為剛巧碰上這些博物館辦一些活動，所以我很幸運都能免費參觀。

有些是跟著 UiO 的活動，有些是博物館和 SiO 合作的活動，還有些是 Visit Oslo 奧斯陸觀光局(<https://www.visit-oslo.com/en/>)的活動(恰巧在四月初它們辦了博物館免費參觀活動，和朋友一起免費參觀了 National Museum 和 Nobel Peace Center)

**☑ Munch Museum :**

- 星期三晚上可以免費參觀，可以把握機會看看(推薦展區內的塗鴉區，可以和朋友們一起畫畫，很好玩!)

- 地址:<https://g.co/kgs/qYQ8J7b>

**☑ Nobel Peace Center:**

- 諾貝爾和平紀念中心內的互動展區相當有意思，如果對諾貝爾和平獎有興趣的，推薦可以去看看!

- 地址:<https://g.co/kgs/j3VfwRx>

**☑ National Museum :**

- 展場很大、展品豐富，孟克《Scream》真跡在此間博物館內，還有許多"Norwegian Life and Society"課堂提及的挪威名畫，也都可以在這間博物館內看到(博物館內的咖啡廳氛圍很棒，紀念品店的商品很豐富，明信片設計精巧也比書店價格便宜。)

- 地址:<https://g.co/kgs/CrPaks2>

**☑ Vigeland Park :**

- 是一個戶外大雕塑公園，也是奧斯陸知名景點之一("Norwegian Life and Society"課堂中有詳細介紹)，春天開花時很美，適合和朋友們一起野餐的好去處!

- 地址:<https://g.co/kgs/52vuaaC>

**☑ Ibsen Museum :**

- 在皇宮附近，是挪威知名作家 Ibsen 的故居，如果對文學有強烈興趣，推薦一看。(剛巧在其誕辰紀念日有活動，能夠免費參觀、英語導覽，還有免費的餐點可以享用)

- 地址:<https://g.co/kgs/Q2shpQq>

**☑ Akershus Fortress:**

- 在 Aker Brygge 港灣旁，爬到城堡高處，能夠遠眺整個港灣，很美！旁邊還有馬廐，能看到幾匹溫馴的馬，有種身處古鎮的感覺。
- 五月底會辦一年一度的中世紀慶典，很有趣，推薦參加！
- 地址：<https://g.co/kgs/HbbxXBP>

#### ☑ Universitetets aula :

- 是 UiO 法律系所在地，其內的禮堂繪有孟克真跡，一年開放次數不多，建議大家可以把握機會看看。
- 偶爾禮堂內會舉辦音樂會，不妨可以關注其官網資訊，購票前往。
- 地址：<https://g.co/kgs/wPQVvxW>

#### ☑ Historical Museum :

- 在皇宮附近，因為是 UiO 的資產，所以我們可以憑學生證免費參觀，學校也多次舉辦多場導覽，主題包含維京時代、復活節特展等，非常有趣。
- 地址：<https://g.co/kgs/ejtUDxu>

#### ☑ Naturhistorisk Museum Oslo :

- 在 Tøyen 站附近，展場很大，展品很豐富，還有恐龍化石，也是 UiO 的資產，所以我們可以憑學生證免費參觀，博物館很棒，值得一訪。
- 地址：<https://g.co/kgs/cQA5EsS>

#### ☑ Oslo Botanical Gardens :

- 在 Tøyen 站附近，與 Naturhistorisk Museum Oslo 比鄰，是戶外植物園，也有溫室，到了春天，百花齊放，很美，值得一看。
- 園內還有一個戶外咖啡廳，也值得一訪。
- 地址：<https://g.co/kgs/uNqM7xz>

#### ☑ Norsk Folkemuseum :

- 是一個挪威文化博物館，其內的木板教堂是最大特色，園區內還有不少小動物。冬天的園區，就像日本的合掌村般寧靜

自然，到了春天，春暖花開，春和景明，到了夏天，博物館內更有工作人員扮作當地居民，非常有趣，強烈推薦一看。

➤ 地址：<https://g.co/kgs/mh96HzS>

## ■ 組織活動

### ☑ UiO 活動：

- UiO 會定期舉辦活動，公告於網頁上，名額有限，可以先報名，再找朋友們一起參加，這學期 UiO 辦的每場活動幾乎都參加了，每個活動都非常有意思，推薦大家可以多多參與。
- 連結：<https://www.uio.no/english/studies/international-students/events/>

### ☑ SiO 活動：

- SiO 舉辦的活動很多，也會公告一些優惠學生票活動，大家可以關注其官網活動行事曆，參加看看。
- 我參加了 SiO 舉辦的舊衣回收市集，挺有趣的，還有免費披薩可以吃，也透過其活動行事曆，用學生價看了場國際足球賽，難得的體驗，非常推薦大家時常上網看看活動資訊。
- 連結：<https://www.sio.no/eventkalender>

### ☑ ESN 活動：

- ESN 是歐洲學生組織，每個歐洲國家都有，時常會舉辦活動，也有便宜的旅遊行程，但是學生不限 UiO 學生，組成較複雜，須注意自身安全。
- 我參加了參觀 Freia 巧克力工廠活動，和復活節找彩蛋活動，都非常有趣，非常推薦大家有機會可以跟著 ESN 參觀巧克力工廠，有學生票價，但是名額非常少，需要手刀搶票！
- 其活動內容會公告於 IG、FB 和 WhatsApp 群組，但是 WhatsApp 群組內容資訊是最即時的，建議大家可以透過 IG 連結加入群組，以便掌握訊息。
- IG 連結：<https://www.instagram.com/esnoslo?igsh=MW11aHcxcTE3emE2Nw==>

(IG 帳號名稱:esnoslo)

#### ☒ 中華美食與文化社：

- 這是我認識的一位大陸姊姊於 UiO 創立的社團，不時會舉辦些活動和桌遊，推薦大家可以參加。
- IG 連結：[https://www.instagram.com/oslo\\_ccc?igsh=em9qYTh1aHdpd2Fu](https://www.instagram.com/oslo_ccc?igsh=em9qYTh1aHdpd2Fu)  
(IG 帳號名稱:oslo\_ccc)

#### ■ 其他

##### ☒ 追極光：

- 很幸運剛好遇到極光大爆發的一年，在松恩湖就能看見很多次清楚的極光，甚至在宿舍陽台就看到了！
- 奧斯陸冬天天氣不穩定，我是到三月開始才看到極光，當時湖面還結著冰，天氣還是非常寒冷，建議大家追極光一定要穿暖、帶暖暖包。
- 極光通常出現在夜很深的時候，松恩湖步道的燈晚上十一點就會熄燈，建議大家偕伴前往，注意安全。
- 推薦大家可以同時參考 Aurora App 和 YR 天氣預報 App，關注 KP 指數(指數高於 3 就有機會看到了)和雲層遮蔽狀況。

##### ☒ Bonfire、爬山健行：

- 冬天和夏天都有很多人會在松恩湖邊烤肉，是個難得的體驗(冬夏的烤肉體驗完全不同)，推薦大家可以找朋友們一起試試。
- 爬山健行也是挪威當地的休閒活動，非常推薦大家可以和朋友們一起去。

##### ☒ 跳島渡輪體驗：

- 有 Zone 1 月票，就可以到 Aker Brygge 港灣搭跳島渡輪，到奧斯陸幾個小島走走，推薦大家可以到第一個小島 Hovedøya 上走走，景色優美。

##### ☒ 彩色房子街道：

- Damstredet street 和 Kampen Church 附近街道都有彩色房子，很有北歐特色，但個人認為 Kampen Church 社區的房子更漂亮。

**☑賞櫻野餐：**

- 到了春天，約四月中開始，奧斯陸大街小巷的櫻花就會慢慢盛開，推薦大家可以前往皇宮公園、市政廳圓環、Oslo Botanical Gardens 賞櫻野餐。
- 推薦一個私房景點，很美的賞櫻公園 Veritas Park，坐公車前往，須加購 Zone 2 車票，附近也有一個博物館，值得一訪。

**☑挪威憲法紀念日：**

- 5/17 是挪威的憲法紀念日，也是國慶日，這天大家都會盛裝打扮，一起吃豐盛的早餐，拿著挪威國旗前往皇宮，看皇室揮手和遊行，非常熱鬧有趣，強烈推薦大家參與。

## 八、必備 App

### ■ 學校

**☑Mine studier:**

最重要的 App 之一，主要功能包含行事曆、訊息通知、圖書館座位預約、考試頁面 Inspera 連結、Outlook、Canvas 和 Studentweb 連結等。

**☑Canvas Student:**

也是很重要的 App，有點像師大使用的 Moodle 系統，主要功能包含課程儀表板，內有課程大綱、學習簡報和課堂公告等。

**☑Studentbevisapp:**

學生身分認證的 App，是購買學生票和出示 UiO 學生身分的重要憑證。

**☑Authenticator:**

UiO 網路隱私系統嚴格，每次登入 Studentweb 或是其他校務系統網站，都需要透過此 App 再次認證，非常重要。

**☑Outlook:**

Studentweb 的帳號密碼就是此 App 電子信箱的帳號密碼，此信箱會通知課程資訊、活動報名、考試資訊、成績單下載等訊息，也是非常重要的 App。

☑geteduroam:

是專門用於連學校網路的 App，可以先下載好，到了學校再定位連線。

☑Zoom:

視訊會議專用，行前說明會和線上迎新會使用到。

■ **交通**

☑Vy:

挪威的火車鐵路專用 App，從機場到市區的票(無學生票)，需透過此 App 購買。

☑Ruter:

Zone 1 學生月票需透過此 App 購買和出示購票證明。

■ **生活**

☑Si0:

繳交每月宿舍費、健身房會費、查看活動行事曆都可透過這個手機 App 完成，很方便。

☑Si0 Athletica:

進出健身房需要此 App 開門，也可以透過此 App 查看健身房開館時間和活動課程。

☑MyCall:

電信網路專用 App，可以查看網路流量使用情況、剩餘天數、更改流量方案等，每月會自動扣款，App 內都可以查看。

☑ExpressoHouse:

此連鎖咖啡廳的會員 App，有時候會推出優惠券，可享折扣，很方便。

■ **天氣**

☑Aurora:

追極光必備 App，內有雲層、KP 指數預測和最佳觀看地點回報，非常實用。

☑Yr:

挪威天氣變化多端，此 App 相較原本手機內建的預測天氣 App 更準，使用此 App 搭配 Aurora App 也更準確，非常推薦下載。

## 參、結語與心得

有幸能到挪威奧斯陸大學成為交換學生，是我人生中一段難能可貴的經歷。回首這段旅程，從最初的申請準備、飛往他鄉的忐忑，到如今即將結束的滿滿收穫，一路走來，我始終懷抱感恩的心。能夠順利完成這段交換生活，要感謝一路上無數貴人的相助：家人的支持、國立臺灣師範大學與奧斯陸大學教授與老師們的賞識與協助，以及朋友們的陪伴與關心。

在此，我特別想感謝我的父母。謝謝你們始終無條件地支持我的決定，願意放手讓我遠赴海外學習與成長。從校內甄選時期的緊張備戰、出發前的焦慮與不安，到實際交換期間的孤獨與適應困難，若沒有你們堅定的支持與溫柔的陪伴，我無法如此安心且勇敢地面對種種挑戰，能出生在這樣溫暖幸福的家庭，是我一生中最珍貴的福氣，我由衷感恩。

正如我在前言中所寫：「如何定義『交換生活』，決定了你將收穫什麼。」對我而言，這不僅僅是一趟旅程，更是一段自我定義、自我實現的歷程。有人選擇趁著交換之名，走訪歐洲各地知名景點、體驗異國風情；也有人選擇在學業中扎根，細細體會異地生活的點滴，這兩者無分對錯，只是選擇不同罷了。而我，屬於後者。

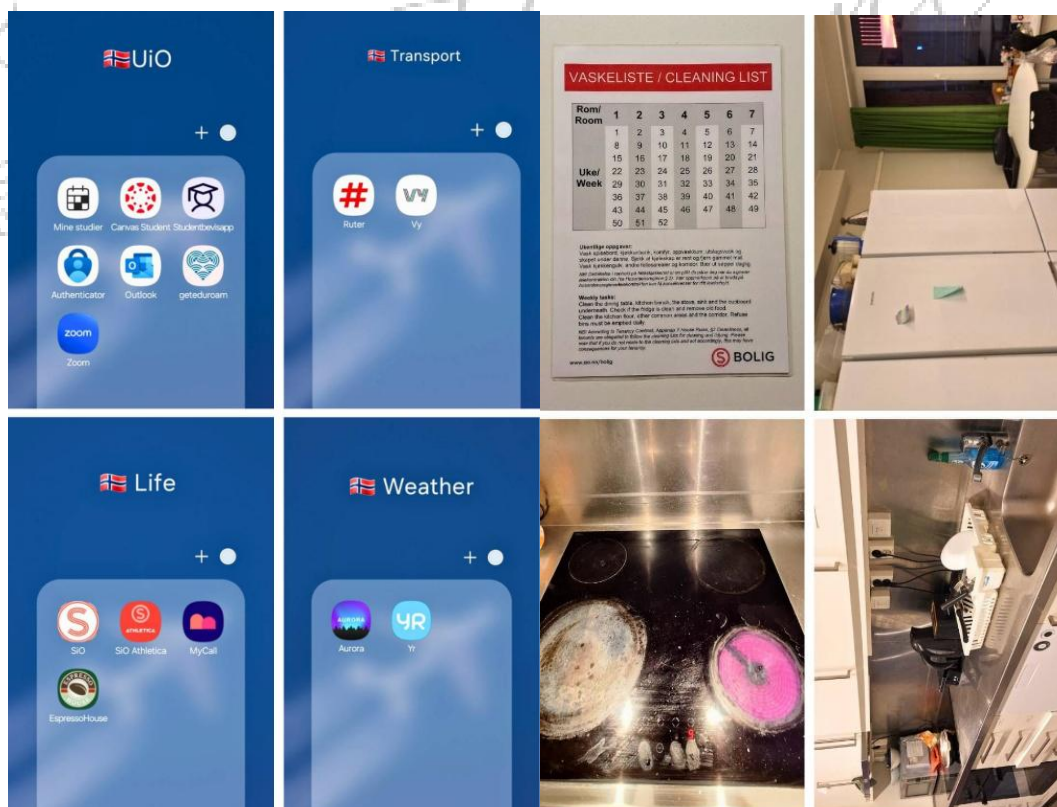
在奧斯陸大學的這 181 天裡，我選擇安然留在挪威境內，專注於學業與生活的深耕，不僅在課堂上與來自世界各地的同學共同討論、完成報告與準備考試，也與他們在生活中建立了深厚情誼。我們一起在彼此宿舍吃晚餐、煮飯閒聊；一起去追極光、健行、湖邊烤肉、唱卡拉 OK、賞櫻；也一起參加學校各式活動、體驗挪威四季的流轉，這些日常的點滴，累積成我交換生活中最溫暖且閃亮的回憶。

在這裡，我也想特別感謝我的成都朋友潔芮。是她讓我在出發前就開始思考：「什麼是我想要的交換生活？」她的經驗與分享，讓我更加確定自己的方向，也因此在這段旅程中，能堅定地按照自己的步調前行，不後悔、不迷失。也感謝所有在交換期間給予我鼓勵與支持的朋友們，有你們的陪伴，異鄉的日子不再孤單，笑聲與回憶豐富了這趟交換旅程的意義。

最後，我想對正在準備交換，或即將踏上交換旅程的同學們說：「為了夢想而努力的你，是閃閃發光的！不要害怕挑戰，不要懷疑自己的選擇，請相信，所有付出與努力終將在未來的某一天回報你最真實的成長。築夢踏實，用你的方式去定義『交換生活』的樣貌，不需要比較，也無需懷疑，只要忠於自己，這段經歷就會成為你人生最獨特的一章！」

願每一位勇敢走向世界的你，都能擁有屬於自己的豐富收穫，滿載而歸，加油！

#### 四、照片（如有，請提供）



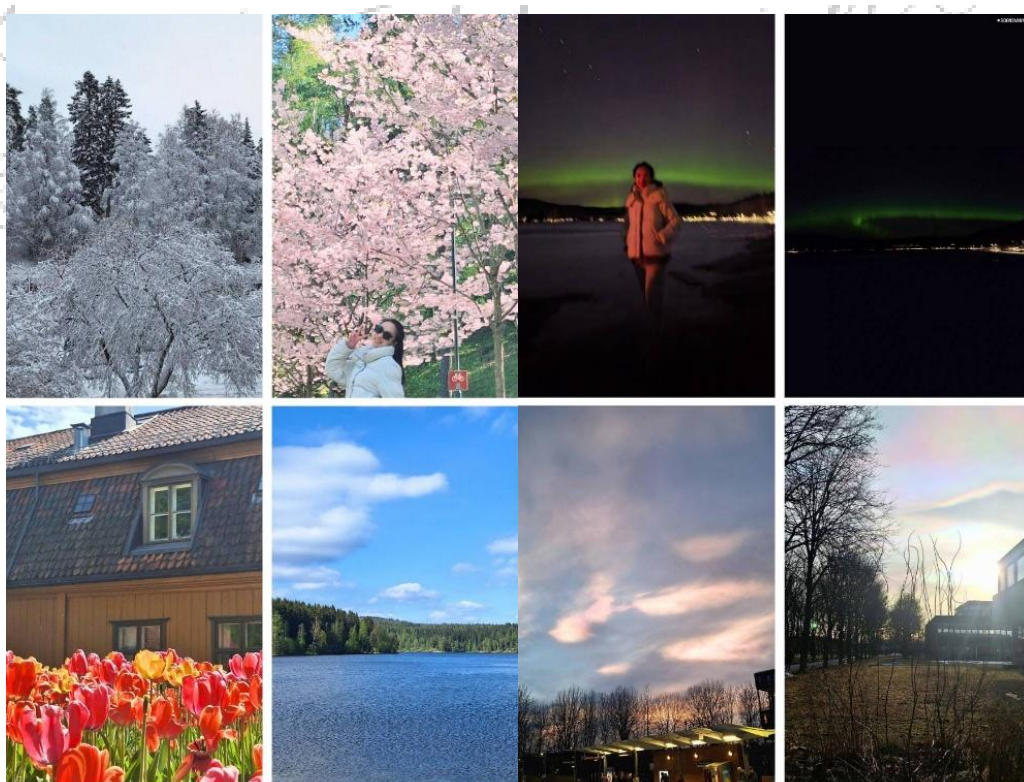
必備APP圖示

廚房



日常菜餚

日常菜餚



奧斯陸的四季

極光與極光貝母雲



和朋友們一起參加活動 煮飯／小禮物給朋友們



煮飯給朋友們吃

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他