

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：2026.07.01

英文姓名（姓，名）： Wen, Yi Han	臺師大就讀科系所、年級： 科技應用與人力資源發展學系 四年級
修習國家： 挪威	
修習校名： 奧斯陸大學	
修習學院： Faculty of Social Sciences	
修習科系： Department of Economics	
赴外學期別： ☒ 114 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2026 年 1 月 ~ 2026 年 6 月	

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
【ECON 1922】 Environmental economics and climate policy	Ingrid Hjort Ingrid Kristine Vanebo	10 ETCS	Spring 2026
【NORINT 0105M】 Introduction to Norwegian 1	Annely Tomson	5 ETCS	Spring 2026
【NORINT 0114】 Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course	Eldrid Daljord	10 ETCS	Spring 2026
【NORINT 0500】 Norwegian Life and Society	Merethe Roos Øivind Bratberg Anna Helgøy Eivind Torkjelsson Agnes Louise Helleberg Signe Mikkelsen Erik Juriks Hilde Karoline Midsem Andrea Vige Grønningsæter	10 ETCS	Spring 2026

（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）

接下來將以課程、食、衣、住、行及其他提醒事項等主題為架構，依序分享此次交流期間的心得與體會。

（一）、課程

• 報到與選課

身為師大的交換生，學校系統預設會將學生分配到人文學院。如果需要更改學院，建議先寫信向欲申請的學院詢問。我當時確認可以轉到社科院後，便在網路報到時直接選擇了社科院。另外，在網路報到時會需要填寫選課清單，建議大家提早查詢想修的課程清單。UiO 選課大約於 12 月的第一週開始，但當時我們等了一個多星期都還沒收到 Student Web 的帳號密碼。由於我有一門課 1/5 就要開始上第一堂（比其他人早一週），所以我在出發前就先寫信向學校預約，安排於抵達奧斯陸的隔天直接去 UiO 的 IT 部門辦理帳號啟用。前往 IT 部門時記得要帶護照以供核對身分，在取得密碼信並回去登入後，就可以順利完成選課了。

• 課程介紹

這學期原本規劃修習五門課，但後來其中一門因為人數不足而停開。一般來說，奧斯陸大學學生一學期只會修 30 ECTS（大約是三門課）。以我個人的修課體驗來看，這裡每堂課的課業負擔確實蠻重的，所以強烈建議大家量力而為，安排課表時不要把自己逼得太緊，可以適度留點時間體驗當地的生活。另外，奧斯陸大學多數課程會要求在期中完成作業或進行口頭報告，作為取得期末考資格的條件，這一點和台灣的制度不太相同，修課時需要特別留意。

【Environmental economics and climate policy】這門課每週由 3 小時的「講授課」與 3 小時的「研討會」組成。講授課由兩位老師合授，前、後八週各由一位老師負責；研討會則由助教（碩士生）帶領大家深入討論當週課程內容。課堂上需要具備一點經濟學基礎，因為期末考除了申論題，還會包含計算題。申論題的形式與研討會的討論內容相似，因此上課時多

參與討論、勇於表達自己的想法會很有幫助。老師們都相當友善。另外，期中需要完成一份包含四個大題的作業，題型涵蓋計算、圖表分析以及政策建議，才能取得參加期末考的資格。

【Norwegian Life and Society】這門課主要是為國際生與交換生開設，每週都會探討關於挪威的不同主題，大約每兩週就會換一位授課老師。由於這堂課不要求出席率，所以到了學期末，會發現來上課的人越來越少。期中需要完成一篇書面報告才能取得期末考資格。期末考的題型則分為簡答題與申論題，考題內容皆與每週上課的主題息息相關，因此考試前記得要多複習老師們提供的簡報。

最後是挪威語課程，【Introduction to Norwegian 1】由線上課程與四堂實體課程組成，老師通常會建議在實體課之前，先將線上課程的影片看完。需要特別注意的是，因為這門課在一學期內分為 1 和 2 兩堂課程，所以 1 的考試時間特別早，大約在三月第一週（也就是實體課結束後的隔週）就會舉辦。因此，如果想等上完實體課再來補線上影片，時間上可能會非常倉促。在實體課方面，課堂互動較多，老師會點每個人輪流念單字或回答問題。不過就我個人的修課體驗來說，線上課程只要有認真看影片，確實能學到不少東西，實體課上完後反而覺得相對沒有那麼多收穫。至於期末考試的內容，則會包含聽力、填空以及一篇大約 100 字的短文寫作。

而【Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course】這門課每週上兩次，每次三小時，為期十週。若要取得期末考資格，整學期缺席次數不可超過五次，且期中必須完成一場 3-5 分鐘的挪威語口頭報告。我的授課老師是 Eldrid Daljord，她非常認真，除了準備豐富的教材，還會透過大富翁等各種遊戲來教學，真正做到寓教於樂。上課時，老師也會安排同學們兩兩一組練習口說或翻譯課文。由於亞洲人的語系和歐洲國家大不相同，我們剛開始學習時可能會比較慢，但不用太擔心，老師會非常耐心地給予協助。相較於前面提到的 Introduction to Norwegian 1，我覺得這堂課能學到更多東西，也相對有趣許多，不過期末考試的難度也相應提高。考試的配分與內容包括：聽寫（聽一段音檔並將整段話完整拼寫出來）佔 25%、填空與文法佔 25%，以及一篇大約 200 字的短文寫作佔 50%。

不過以上分享皆為我個人的主觀體驗，僅供參考。大家可以自行評估要修習哪些課程。另外還有一個重要叮嚀：奧斯陸大學的考試通常會集中在 Silurveien 2 進行，而不是在平常上課的教室。建議大家在考前務必提前查好考場的交通資訊，以免考試當天慌亂而影響了作答表現。

(二)、食

• 學餐

我身邊的同學都滿推薦在學餐用餐，但我上課都是自己準備便當，所以如果了解推薦的餐廳，可以參考其他人的心得分享。

• 超市及日常買菜

如果想買便宜的食材，推薦去 **Grønland** 站，那裡有蠻多家果菜市場，價格會比一般連鎖超市便宜許多。不過這一區的治安相對沒那麼好，建議盡量避免晚上獨自前往。

至於日常採買求方便的話，可以選擇 **Kiwi**、**Meny** 和 **Rema 1000**，這三家是挪威比較平價的超市（Coop、Extra 和 Joker 相對較貴）。但需要特別注意的是，挪威的店家及超市在星期日基本上都不營業，所以週日如果臨時需要應急，就只能去 Joker。我個人的習慣是每週固定去 Grønland 一次買齊一星期的蔬菜，至於肉類、蛋或牛奶，則是回 Kringsjå 的 Kiwi 購買。

如果想買家鄉味，亞洲超市推薦以下兩間：

◦ **Scanasia AS**（位於市中心）

店內以東南亞的商品、泡麵和調味粉居多，但也有販售日韓的零食與泡麵。如果做料理需要買九層塔，非常推薦來這裡購買。

◦ **A Food Market**（連鎖亞超）

店內品項非常豐富，擁有較多的中國調味料。這裡可以買到五花肉、豬腳、豬血和小雞腿等食材；如果需要烹調內臟或特定部位的整塊肉，來這裡買準沒錯，因為外國人不會吃這些部位，所以挪威當地的傳統超市通常買不到這些食材。

(三)、衣

身為春季班的交換生，一月剛抵達奧斯陸時正值當地的嚴冬，氣溫大約會落在零下 20 度左右。這段時間建議採用洋蔥式穿法，以應付室外極寒、室內有暖氣的溫差。上半身建議最內層穿發熱衣，中間搭配長袖毛衣，最外層則套上長版羽絨外套。而下半身則是發熱褲搭配保暖長褲。當室內暖氣較強時，如果覺得熱，只要把羽絨外套脫掉即可，裡面的穿搭依然可以應付大部分的室內環境。

大約到了四月中旬，奧斯陸的積雪會全部融化，氣溫甚至會回升到 20 度左右。強烈建議大家一定要攜帶短袖衣物！我當時誤以為挪威的夏天不會太熱，所以一件短袖都沒帶，結果後來熱到受不了，只好在當地又買了好幾件。不過，當地的早晚溫差依舊很大，即使是夏天，出門也建議隨身攜帶一件薄外套備用。

雖然春季班因為跨越極寒到酷暑的季節，氣候變化相當大，衣服打包非常麻煩，但各種類型的衣物都必須準備一些，才能因應多變的天氣，讓自己隨時保持舒適的狀態。

(四)、住

• 房型簡介

我住在 Kringsjå 學生村，選擇的房型是 Furnished single room, private bathroom，並與另外 6 個人共用廚房，一個月的房租為 6155 克朗。當時因為看到學長姐的心得分享，聽說了不少共用衛浴的不便，所以最後還是決定選擇獨立衛浴比較保險。我的其他同學雖然和我是同一個房型，但他們大多被分配到與 7 個人共用廚房，雖然他們的格局會多出一個 Dining Room 的空間，但一個月的房租大約要 6300 克朗左右。

房間內的收納空間非常足夠，我很幸運抽到的房型是單人加大床。入住時雖然有附床墊，但**沒有棉被**，所以床單、被子和被套都需要自備。浴室的淋浴區有附浴簾，可以做到基本的乾濕分離。

在電器與插座方面，有幾點需要特別注意：

- **轉接頭與延長線**

記得購買歐規轉接頭（兩圓腳）。如果需要延長線，強烈建議在當地購買就好。我當初有從台灣帶延長線過去，但後來看到同學使用臺灣的延長線一插上去就讓整間房間跳電，以致於我完全不敢使用。不過其實房間內的插座數量很夠，不一定真的需要額外帶延長線。

- **網路與路由器**

房間內雖然有提供實體網路孔，但必須自備路由器和網路線，需要自己動手架設接好才會有 Wi-Fi 環境可用。

- **熱水壺與吹風機**

歐洲人沒有喝熱水的習慣，有喝熱水需求的人建議自備。這兩樣電器如果從台灣帶，務必購買可切換/調整電壓（雙電壓）的款式，才能在台灣和歐洲通用。雖然當地的家具行也買得到吹風機，但價格相對偏貴。

- **桌燈**

房間內整體的燈光照明偏昏暗，建議在當地買一盞桌燈，閱讀時比較不會傷害眼睛。

- **周邊簡介**

Kringsjå 的下一站就是松恩湖（Sognefjorden）。這裡在冬天是個熱門的極光觀賞點，我在那裡很幸運欣賞到無數次美麗的極光；到了夏天，這裡則搖身一變，看到許多家長帶著小孩在湖邊烤肉，或是直接跳進湖裡游泳。更棒的是，如果運氣好的話，甚至不用出門，只要從房間窗戶往外望，就有機會直接看到極光了！

- **注意事項**

- **SiO 報修**

請先做好「靠自己」的心理準備，對於歐洲人維修流程所需的時間抱持耐心。在 SiO 系統報修時，客服通常會先請你「自己修修看」，真的無法解決才會安排後續維修。不過，提出申請後往往也要等待好幾天，才會有人到場處理。以我自己經驗為例，當時臥室的電燈壞了，因為高度較

高，我無法自行拆下燈罩，想請 SiO 派人維修，結果直接收到回覆是請我自己去買兩顆燈泡，再踩在床上更換。雖然當下覺得有些哭笑不得，但往好處想，這次交換生活發現在不知不覺中解鎖了許多過去從未想過的生活技能。

◦ 退房

最後也是我認為非常重要的一點就是：**退房前務必徹底清掃！**這點在歷屆的心得中很少被人提到，但我認為非常重要。當你辦理退房後，SiO 會派人進行非常嚴格的房間檢查，如果被判定清潔未達標準，會被收取額外的清潔費用，而且罰款金額非常驚人。像我同學退房後就被罰了 8000 多克朗（折合台幣兩萬多），但仔細看 SiO 提供的違規照片，其實可能就只有流理台殘留了一些水痕而已。為了荷包著想，建議離開前預留充足的時間，請務必認真、徹底地打掃乾淨。

（五）、行

奧斯陸的交通都是使用 Ruter app，購買學生月票 Zone1 到 Zone 1，票價在一月為 482 克朗，五月配合政策調降為 393 克朗。車票範圍包含 T-bane 捷運、公車、電車、渡輪，非常方便（但是不含機場到市區的火車）。挪威的公共交通不像台灣會有閘門，是可以直接走進去的，並且很少會查票，我待半年遇到查票的次數兩隻手可以數得出來，但是如果一旦被抓到逃票，要付很多罰款得不償失。

平常從宿舍無論是要去學校還是市中心，都是搭乘地鐵 5 號線（T-bane 5）前往。到學校車程大約 20 分鐘；市中心車程大約 30 分鐘。5 號線固定每 15 分鐘一班，往市中心方向的發車時刻固定為每小時的 04、19、34、49 分。從學生村出發的話，基本上在列車進站前 10 分鐘出門，時間都非常充裕。

（六）、其他

• 517 挪威憲法日暨國慶日

那天街上可以看到許多人穿著挪威傳統服飾，會有很多學校組隊參加遊行，從海邊一路行進到皇宮前，接受挪威王室成員的揮手致意。對交換

學生而言，是相當難得的文化體驗，且未必有其他機會能近距離感受挪威王室與國家慶典的氛圍。

• 居留證

因為交換期間在挪威停留的天數超過 90 天，除了在台灣時要先透過丹麥辦事處辦理挪威簽證之外，抵達挪威後，還必須前往當地的警察局辦理居留證。由於警察局的預約名額通常都會爆滿，強烈建議大家出發前**先在台灣就提早完成線上預約**。當時我們是在轉機時才寫信聯繫警察局，結果完全沒有收到回覆；直到抵達奧斯陸後，我們直接打電話去詢問，才順利預約到 2/17 的辦理時段。居留證的辦理會影響到很多生活安排，所以時程上絕對是「能提早一點準備就盡量提早處理」，以免抵達後乾等，影響後續的行程規劃。

• 初抵奧斯陸交通攻略

如果你住在 Kringsjå，剛到奧斯陸機場（Oslo Lufthavn）有兩種火車抵達市區，一種是搭乘 Flytoget 火車，在線上或機台購買機場快線 Flytoget，學生票價約 134 克朗。第二種是搭乘 Vy 火車，先在 Ruter APP 上購買好學生月票（Zone 1），接著在 APP 內選擇「加買跨區票（Add ticket）」補機場到市區的差額，票價約 105 克朗。兩個購買完後都約有一個半小時的使用期限，不同公司的火車不可以混搭。可以選擇在 Oslo S 或者 National theatre 下車，並轉搭 T-bane 5 號線往 Sognsvann 的方向，最後在 Kringsjå 站下車即可到達。

要注意月台標示：奧斯陸的地鐵設計與台灣不同，不論哪一條線、哪種顏色的列車，全部都是在同一個月台上下車。上車前務必看清月台螢幕與車頭顯示的「路線編號」與「終點站方向」，以免搭錯車。

• 建議攜帶的物品

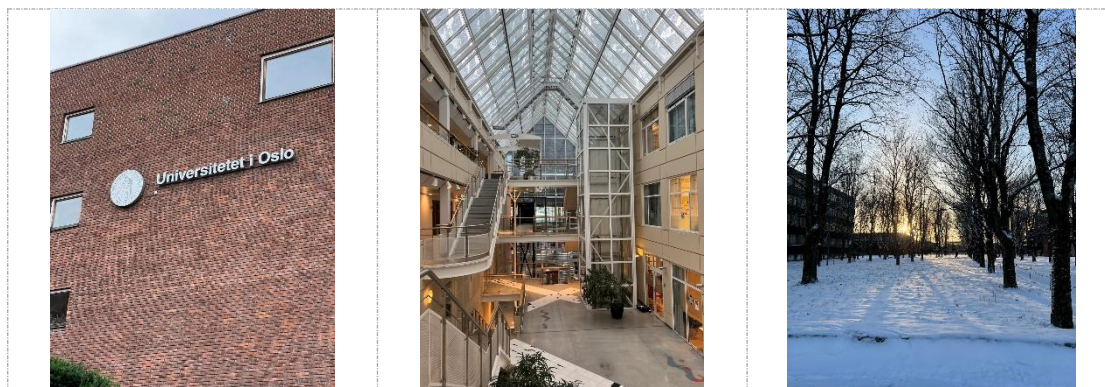
☐台灣醬油！！！！

☐胡椒粉 ☐康寶濃湯 ☐熱水壺 ☐吹風機 ☐轉接頭 ☐床包被套及枕頭套

☐路由器 ☐網路線

※ 若對於交換流程或當地生活還有其他疑問，建議可以參考 113-2 華語文教學系邱同學的心得分享。該篇心得紀錄了非常詳細的時間軸與各項注意事項，對於後續的準備工作非常有參考價值。

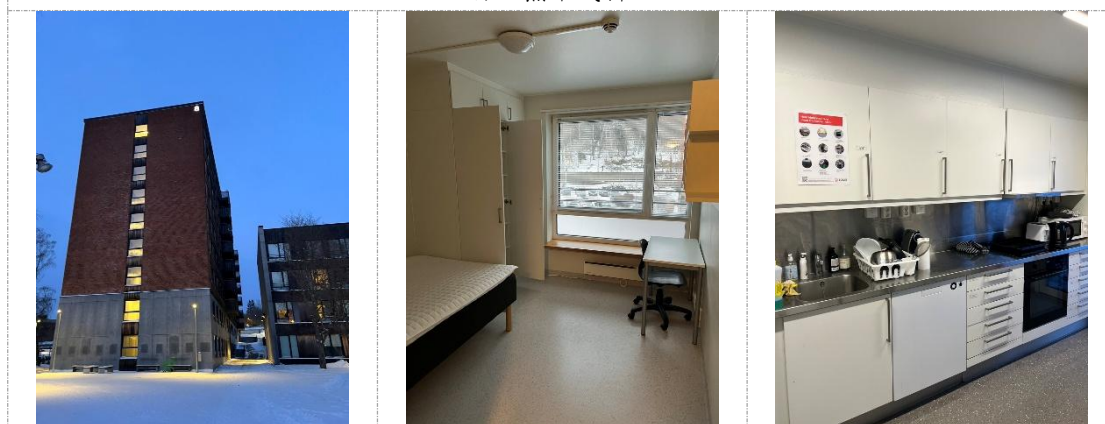
四、照片（如有，請提供）



Uio 校園照片



自己煮中式料理



學生宿舍照片



冬天在松恩湖看極光

夏天在松恩湖游泳

5月17日國慶日遊行

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他