

**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：114/08/13

獲補助出國年度： 114 學年 下 學期	
姓名：張程媛	臺師大學號：41101020E
臺師大系所：教育心理與輔導學系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 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）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 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：_____

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名： 張程媛	英文姓名（姓，名）： Chang, Chengyuan
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系	臺師大學號： 41101020E
修習國家： 挪威	
修習校名： 奧斯陸大學	
修習學院： 社會科學學院	
修習期間： 114 年 1 月～114 年 6 月	
護照出入境時間： 出境：115/1/1 入境：115/8/1	

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
Norwegian Life and Society		10 ECTS	2026 Spring
Climate, environment and eco-psychology		10 ECTS	2026 Spring
Mental Health and Wellbeing		10 ECTS	2026 Spring

(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】

（一）行政流程

前人有好多人寫得很清楚了！（感恩的心）建議可以善用gmail的標籤分類，把課務跟簽證之類的信件分類並記好日期！簽證可以的話應該11月中以前就可以辦，需要留一點緩衝時間，如果沒有拿到實體的信件，應該會有一封電子信間有寫Dnumber，可以把那封印下來備用！

應該許多心得都有講到警察局預約，因為我寫信等了超久都沒有回覆。所以建議一開始的esim可以買有手機門號的，就可以打電話直接預約會快很多；或是一到馬上去mycall買門號，詳見第二點。

（二）電信方案

承接以上，到了挪威我們就去mycall買了一張門號（50NOK），不過這個價錢只能收簡訊。如果有打電話的需求可以到網路上單買一個月的方案，在那一個月把需要電話聯繫的事搞定。如果不想拔台灣的Sim卡，可以請mycall的人把挪威門號轉esim，以免之後還要換來換去。

（三）信用卡

記得要開通海外刷卡，可以先開通一個月的信箱收驗證碼，否則有些刷卡要收驗證碼簡訊會收不到～國泰的話信箱收驗證碼只有一個月的期限，所以每個月可以再打網路電話過去再開通。

（四）保險

我保台灣的國泰產物海外遊學打工傷害保險。

（五）帶東帶西

1. 覺得有帶讚死的東西：

- 筷子
- 好眠安睡褲
- 安城湯麵
- wifi路由器、網路線
- 冰爪
- 轉接頭（至少三個）
- 可以把手指伸出來的手套
- 泳衣
- 小小的野餐墊

- 紅色塑膠繩

2. 可以當地再買：

- 床單枕頭棉被（省行李空間）
- 檯燈
- 清潔用品

3. 可以不用帶：

- 暖暖包（我一個都沒用）
- 電鍋

（其他可以參考其他前輩的心得～～）

【抵達之後】

（一）食

通常都自己煮，剛好我也愛煮飯～我有自己帶一個不沾鍋（可煮湯也可炒菜的），雖然如果有共用廚房的基本上會有共用的廚具，但有些可能品質不好也不太衛生，如果行李有空間/重量的話可考慮自己帶（電鍋我覺得不需要，半年而已會自己找到出路的：D）。但也不少人是到這裡的ikea再買，價格小小貴，我覺得如果沒有要帶走我會心疼所以還是蠻開心有自己帶的。另外，爐子沒有明火（炒菜沒有鍋氣哭），是電磁爐，測試鍋子可不可以用的方式可以拿磁鐵吸吸看。

通常學生村門口都會有超市，KIWI、REMA是最常見的，個人體感REMA比較便宜也比較常有東西在特價（補充：KIWI的冷凍鮭魚有魚鱗超問號的，雷馬的沒有；雷馬的燕麥奶通常比較便宜，愛燕麥奶的可考慮，還有小雞腿比較便宜，生雞肉比較新鮮），MENY是比較貴的超市但麵包比較好吃，也可以蹲蹲看優惠；Bunprise 目前只知道學校有；Coop 車站的最方便，Joker，N，7-11就比較像便利商店，總之各家超市、便利商店特價檔期跟商品都不一樣，如果在意的話可以下載比價app跟超市的app累積會員跟收訊息，不然就多逛看看。

想逛亞洲/東南亞超市的話，比較多集中在Groland，建議天黑以前去不然那裡篇龍蛇混雜。A food market比較多東亞的東西，冷凍蝦也可以在這裡買，火鍋料可以買但期待不能太高，有醬油但小貴（還是可以從台灣帶如果覺得會常用的話），麻油也有但不香，有老乾媽，東南亞的調味粉包也蠻多的，不過這裏泡麵偏貴可以自己帶台灣吃的習慣的（韓國泡麵這裡好貴，要自己帶！）；另有台灣麵條，覺得不錯，大食怪可以自己加麵！

我有帶方塊酥、小泡芙、蜜餞跟外國朋友分享！台灣的鳳梨酥好像真的蠻有名的，自己喜歡的話也推薦帶！有小點心可以分享還有送給外國朋友留作紀念很不錯！還有可以帶小卡片～或台灣相關的小禮物跟明信片，不會後悔的！

（二）衣

冬天一定要帶大厚羽絨外套，最好長版的；手套可以uq 或是無印良品買那種手指頭可以伸出來的比較實用，圍巾也需要！可以再帶一件輕羽絨如果很冷加在裡面，不冷的時候可以過渡單穿。

衣服其實可以不用帶太多，因為來這裡逛街或逛二手店也可以買！主要要帶4-5件發熱衣跟發熱褲，4-5喜歡的外搭帽踢/毛衣跟外褲，有雪褲可以帶個一兩件，冬天也不會流汗所以衣服都會穿好幾天：）。

大概到二月底都還會兩件褲子大外套，三月底可能大外套有時候還是需要！溫差大的時候五月還會要穿高領內搭衣才比較暖，七月有時候很熱可以穿吊嘎短褲曬太陽（女生bra top可以帶著，歐洲都沒在賣哭哭），有時候會冷到懷疑人生。建議還是要帶著短袖短褲薄外套，冬季衣服也不要收太快～～

鞋子建議買一雙雪靴（迪卡儂的就不錯了），布鞋跟拖鞋。登山鞋如果有需要可以去XXL（運動用品店）撿便宜！鞋釘可以帶著，有時候融雪很滑或是要爬山可以用。好逛的：ZARA H&M意外折扣多且好逛、M&E二手店好挖寶、UFF普通偏貴、其他國家（比如德國瑞典）的vintage 跟二手潮牌比挪威好逛一百倍。

（三）住

建議早一點登記宿舍房型志願，我選Kringsjå 8人共用廚房獨立衛浴（價格6399NOK/月）房型還不錯空間很夠，但同樣價錢有另外一棟比較新而且床比較大的！此學生村我很推！地鐵直達（雖然位置有點像新店區公所站，到學校要坐一小段，靠山）門口有超市、旁邊有湖（愛死松恩湖，每天都去散步會瘦）洗衣房有兩大間不怕不夠用，其中一間開24小時所以想什麼時候洗都可以！洗一次26克朗，烘衣機也有但效果不佳(QQ)，放房間晾冬天開暖氣也可以乾！洗衣粉要自己加但也可以不加，建議用app付款比較不容易跳掉，到洗衣房機台在下載就行。（app:airwallet）我的房間配備一個架子，一個大衣櫃，書桌跟床。要自己帶or買的剛需品：床單枕頭棉被、檯燈（沒開的話會暗到一回房間就想睡覺…）、WiFi 機。其他就是看個人生活習慣了，Sio的網站上也會可以找到學生村二手區開放的時間，隨便拿。通常公共區域也有一些前人的東西可以繼承！建議早一兩個禮拜到安置好自己的小窩～～房間合約日期之後可以再改，最多可以延長到8/31！每個月月底線上繳房租。

（四）行

不知道為啥總感覺挪威很多假，所以課程大概敲定之後就開始排要去哪裡玩🍷推薦揪團去會比較便宜的有：特羅姆瑟（Airbnb 比較好找跟分錢）、冰島自駕、羅弗敦自駕、瑞士（25歲以下青年票划算到不行）。機票買Norwegian 航空的話26歲以下輸入Under26可以找到青年票（便宜很多）！會漸漸養成刷機票便宜才決定要去哪裡或怎麼玩比較划的安排習慣（如果跟我一樣家裡沒礦的話）。但結論，1.出去玩再怎麼省還是花錢的，除非找到好朋朋在其他地方交換，可以交換住宿，會省非常多！2.其實六月左右就沒課了，我安排了很多旅遊，但事後覺得可以留多一點時間在挪威好好享受在這邊生活的感覺也很好。

挪威本地交通用Ruter, 下載app但可以不用註冊不會有差。買學生月票比較划算～～會不定期遇到查票。此票可搭任何大眾運輸（包含船，夏天推薦跳島）；在奧斯陸的生活範圍買zone1到zone1就夠了，去機場有兩種方式1.另外買機場快捷票（實體票/另一個網站）2.學生票加票坐火車（app目的地輸入機場，會加3個zone）方法2比1便宜但時間差不多，可以看行程安排自己斟酌！

（五）課程

選課時就跟著學校的信箱或是公告的時程，我1/1到挪威，印象中12號開學，但是到一月底都還可以更改。挪威有些課程可註冊考試跟註冊課程，如果沒有註冊到考試的話就會沒有學分！然後有註冊到考試就需要注意打到考試標準的門檻（有可能是要參加幾個研討會，或是交某份報告）；在選課系統上應該是可以看到所有可以選的課（包含不同系所的），可以用timetable來排課看有沒有衝堂，利用課程代號輸入就可以看到所有需要參加課程的日子！我上到的挪威的課程都是一學期6—7堂課，有些課程會再搭配研討會，所以其實一學期上課的時間不多：D而且有很多的假（復活節、國慶日、兒童節）！

我選了三堂課分別是氣候心理學、mental health and well being兩堂心理學系的課和挪威文化。氣候心理學其實比較像社會心理學，講的比較像如何讓人們開始做對全球氣候有幫助的事，整體的課程lecture的部分會提到一些社心的理論；seminar的部分會分組做報告，每組都要想一個議題跟solution，期末會分組報告。整體上起來偏輕鬆，每堂seminar助教會有蠻明確的進度安排，照著完成就可以了。但分組還是蠻看運氣的（跟台灣一樣：D），有些人會遇到組員都不來討論之類的狀況?><，不過我覺得如果沒有太不幸運，跟在台灣做報告（或甚至拿出80%的力氣）就可以了，有發現遇到的歐洲學生其實不太在意（也不太會）美編，可能也不太在意：D

mental health and well-being的課程偏流行病學的視角，課程很鬆，會錄影，比

較硬的是都要出席研討會，但研討會也是偏輕鬆，分組討論問題並回答。挪威文化課偏無聊：）整體來說課程很多都水水的，如果想要多學習的話很需要自己主動多開口討論或是自己看提供的參考文獻。

考試的部分如果是機考的話要到比較遠（地鐵三號線）的一站考試大樓用那邊的電腦考，考前需要注意要記得自己的學生帳密，然後要研究一下挪威鍵盤要怎麼按@（右邊的control+小老鼠）。

總體來說，是學得到東西的，越主動的話可以學習到越多，一開始可能會擔心開口的部分，但勇敢的人先享受世界！會值得的～然後成績的部分我覺得可以不用太在意（如果在師大已經可以不用很在意的話），因為分數通常不會給到太高（D-B）都是有可能的，尤其是如果要機考的科目會更不容易（我唯一拿A的科目是交paper的那種），但不太會低到真的被當掉，除非真的明確要求該出席未出席。

（六）樂

我1/1到，7/31離開～在這期間去了芬蘭、瑞典、丹麥、冰島、波蘭、立陶宛、瑞士、德國、荷蘭、法國、義大利、比利時、捷克！挪威也有去到羅弗敦、特羅姆瑟、卑爾根，非常推薦如果會開車的話要去挪威road trip，非常值得！上面國家很推薦的還有瑞士跟冰島（我愛爬山！）瑞士如上述可以趁如果25歲以下可以揪三個朋友一起去，可以享有青年票價，交通票會省非常非常多！其他城市可以自行探索～就不爆雷ㄌ

不過！玩到後面我覺得如果再選一次，我會希望自己留多一點時間在挪威「生活」，不管是去club（K、the old irish club）還是圖書館或是去松恩湖、跳島遊泳都是很棒的選擇～不過也可以理解自己當時想要趁著這次機會探索歐洲的心情，所以大家可以自己感受自己安排！！

去其他歐洲城市旅遊的話，如上所述挪威航空低於25歲可以輸入Under26的優惠碼，可能可以有青年票～另外我基本上都是一個後背行李，不用買手提可以省很多錢！後背包雖然航空會有限制，但到XXL買45L的登山包是可以的！衣服如果不介意重複穿可以帶（除去天數/2再減1-2套）～挪威航空通常不會管行李大小跟有沒有再多背一個斜背包（個人行李）；瑞安航空跟維茲航空就會比較嚴格，不能再偷偷背一個，對行李大小也比較嚴格（45L不太能裝到緊繃），東西太多可以塞口袋^^。

Flixbus的部分可以多刷幾次可能票價會不一樣，也可以輸入ICIS的優惠碼可以打九折～

奧斯陸的部分如果對Club有興趣的話可以去[K](#)跟[irish club](#)，音樂比較多常見的英

文歌，學校學院樓下也都會有student pub酒比較便宜，但有時候沒有那麼好玩～Gr ü nerløkka禮拜日會有跳蚤市集，每次都會想去看但每次去都沒啥收穫，有時可以去走走挖寶，平日會有很多二手衣店跟可愛小店有開，也有好吃的[鬆餅店](#)！其他的就留給大家自行探索奧斯陸嚕！

(七) 錢錢

我超級不會記帳。很多人推薦用記帳程式，但我自己是用信用卡對帳單跟excel，不過後來也放棄了：)

根據還有成功紀錄的時候，生活費大概可以壓在13000以下（我食量最大的時候），再加上房租。出去旅遊就要另外算了，整體應該5、60萬不過體驗無價。

另外，我有開通paypal，外國人間轉錢比較方便，友人有wise跟recolute轉收錢更便利，看個人需求還有怕不怕麻煩；歐元我帶400歐覺得太多了，因為很多地方都刷卡就可以了！可以帶200且換零錢比較方便～

(七) 我的收穫

在挪威交換的這半年，因為把自己丟到陌生的環境，許多事情都需要自己獨立嘗試與解決，而且在不安的情況下還要用非母語來溝通，無疑是一個挑戰。但是，為了要繼續活下去（？）解決問題，我有發現這段過程可能讓自己比較不害怕主動尋求幫助，伴隨的緊張感也會被在問題一次次被解覺之後所產生的信心給消滅！所以無論遇到什麼麻煩事祝福大家都可以關關難過關關過。

我想多少對於交換的期待是交很多外國朋友，常常飛來飛去到處玩。雖然我也去了不少國家，但現在我最懷念跟享受的是在奧斯陸生活的日子（比如很日常的煮飯、散步、圖書館、爬山）。有遇到幾個朋友他們所選擇的就是待在這座城市好好的生活，感受在不同城市久待的感覺，我覺得也是很不錯的！除此之外，交友的部分buddy week是一個很好的機會！我所遇到的朋友很多都是在裡面認識的～不過我感覺還是比較容易和亞洲人當朋友，同期的交換生包含我都有感覺到與歐洲人們有些格格不入（當然還是有一些不一樣的白人朋友），而且歐洲的交換生也很常一群一群的聚在一起。所以，如果沒有達成交到很多外國朋友的這個嚮往也別灰心，我感覺是常態～不過，我想秉持著真誠想交朋友的心對待每一個遇到的人，無論國籍一定也是可以交到合拍的朋友的！如果被欺負或受到歧視的時候也請不要客氣，就要捍衛自己的權利嗆回去：D台灣女生才不是好欺負的。

因為我也不是喜歡常常hang out的人，所以其實在這段交換旅程中「獨處」

的時間特別多。而時間一多就很容易想東想西～尤其在國外看到同儕近況時，難免會興起生涯、金錢等等的各種焦慮，我也常陷入「自己是不是在停滯不前、浪費時間」的旋渦>< 但也是因為有了獨處時間可以跟自己對話相處，自我覺察，也想想交換所遇到的人事物，看到的世界，我覺得「世界上並沒有所謂的標準答案或『應該』」的這個想法會更深刻（尤其是看到我室友31歲了還在讀大學，甚至休學去美國打工，會感覺到每個人真的都有自己的時區，我們都是自由的，可以完成自己想做的事），所以我也嘗試讓自己跳脫很制式的時間框架，讓自己enjoy the now:D不管是善用大廚房做菜、去爬山跑步游泳健身、去圖書館、坐在湖邊發呆野餐、跳進去湖裡海裡，有時間去做自己喜歡的事、想做的事，真的很爽！

交換可貴的收穫之一，還包含在旅途中遇見、觀察形形色色的人。有時候旅行時住青旅，在公共空間或房間很容易有機會可以跟其他房客聊聊天。我覺得我很珍惜這種很短暫但很難得、獨一無二的緣分。聆聽到不同文化、時空背景下長大的人們的視角，我想我看見世界上更廣闊與多元的生活方式，隨之產生想了解更多、嘗試更多的動力與勇氣；同時，我也很喜歡去到不同國家看見歷史脈絡交織出的結構與特權如何在現代生活中體現，會有不同的機會反思自身所擁有的優勢與限制（我遇到的歐洲年輕人都對歷史蠻清楚的，很有趣）。雖然這樣講起來很抽象，但我覺得能感受到段經歷帶給我前所未有的眼界與想法上的開拓，是很珍貴的！

寫的2266 ^^ 7個月過得很快也過得很慢，發生了很多但一一寫下來就會落落長。心得可以參考參考就好（把省錢的跟好吃的記起來就好？），好好享受行前的期待，最重要的還是去親身體會這一切，相信我們會有不一樣的精彩！

若有其他問題或好奇歡迎聯繫我！

信箱：ccycyc510@gmail.com

ig:chengyuan_0510

四、照片（如有，請提供）



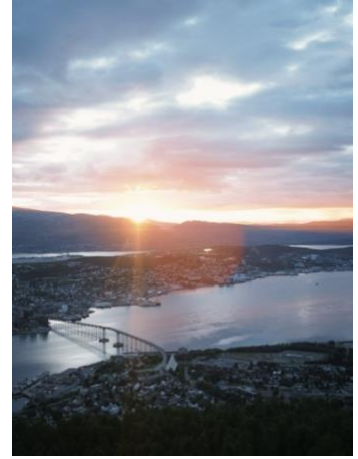
（愛的松恩湖！）



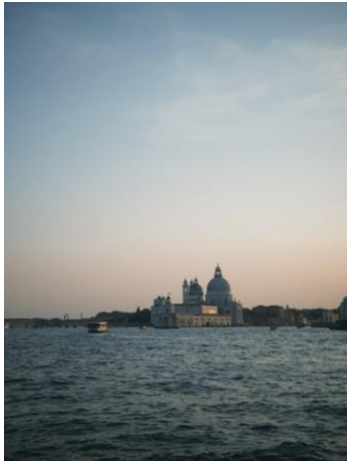
（幸運遇到世足，一起划船！RO!!!） （5/17 國慶日，冷到要穿兩件長袖 ^ ^）



（宿舍亂煮日常）



(冰島自駕大推 | 卑爾根、特羅姆瑟冬夏都讚，愛爬山可以不用搭纜車)



(推威尼斯、佛羅倫斯、瑞士、羅弗敦)



(巴黎最愛奧賽 | 扎克帕內爬山推推 | 奧斯維辛集中營，但更推安妮之家)

五、影音電子檔（如有，請提供）

<https://youtu.be/kJs2xw5I2dY?si=AY2YmJ0gR0Eop6S->

我家人來挪威找我旅遊的時候有拍
影片紀錄

六、其他