

# 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

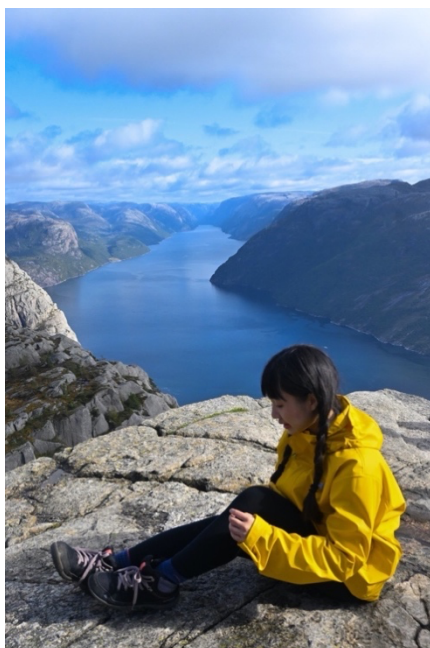
填寫日期：2022/01/04

英文姓名(姓,名): Lin, Hsin-Yi 林欣頤	臺師大就讀科系所、年級: 健康促進與衛生教育學系大五
修習國家: 挪威	
修習校名: 奧斯陸	
修習學院: Humanities	
修習科系: Humanities	
赴外學期別: 110學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2021年8月 ~ 2021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
NORINT0105M Introduction to Norwegian 1	E. A. Juriks	5	Autumn 2021
PED2501 Learning, Creativity and Innovation	P. Pierroux	15	Autumn 2021

## 三、心得分享



### 申請注意事項篇

出國免不了的要經過繁雜的申請手續，簽證、住宿、選課等等，要自己張大眼睛注意時程，不怕麻煩，定期收信才不會錯過重要資訊！！每一年的資訊也可能會改變，因此最好要熟悉網站，直接查詢幫助會更大喔！

#### (一) 簽證申請

##### 1. 重要聯絡處

- UDI 挪威移民局 <https://www.udi.no/en/> (查看挪威政府規定要繳交的文件有哪些、下載 checklist 等等文件處)

- VFS 丹麥在台辦事處（預約辦理簽證、繳交紙本文件資料處）

<https://visa.vfsglobal.com/twn/en/dnk/login>

## 2. 申請時程參考

0518 VFS 辦理簽證（提前上丹麥辦事處預約時間、準備繳交文件）

0529 收到 UDI 確認 email

0711 收到 UDI 通過 residence permit email

0715 VFS email 通知辦事處已收到簽證，會寄快遞到我的填寫地址

0716 正式收到簽證！！

## 3. 簽證準備紙本文件

一、VFS 送件預約信函

二、您的正本護照(護照上要簽名，護照頁若有任何訂書針必須移除)

三、護照個人資料頁影本及所有使用過的護照頁面影本。

四、已填寫完成之申請表格並簽名(簽名必須與護照相符)

五、填寫完成之 checklist 並簽名

六、簽證費收據(the Embassy fee) (\$六千多台幣)

七、2吋護照尺寸大頭照2張（白色背景6個月內之近照）

八、入學通知書

九、財力證明（向銀行臨櫃申請，記得要英文版的）

十、住宿證明（通常申請時還沒確認住宿，先拿申請宿舍的信件作為證明）

\*當天需現場繳交服務費現金\$455，及快遞寄回費用為\$298

## （二）住宿申請

### 1. 學生村網站 <https://www.sio.no/en/housing>

SIO 是學生村的自治組織，包含住宿申請、房租繳交、洗衣儲值甚至學生活動都由 SIO 包辦，我覺得很特別的是 SIO 這個組織服務的學生不只來自一間大學，也不一定在學校周邊，不能用師大宿舍的規模相比，是一個學生村的概念！房型選擇很多元，不同位置、室友人數、是否有私人衛浴等等都不同，可以好好逛逛！

### 2. 申請時程參考

0508 網站上申請宿舍

0510 收到 SIO 的申請確認信

0609 收到合約信

### 3. 我的宿舍選擇

申請宿舍是填志願序，因為疫情所以想要有私人衛浴，因此把 Kringsjø 排在第一志願，結果上了第二志願 Sogn，大多數認識的交換生也都是在 Kringsjø 或

是 Sogn。我認為兩個學生村各有優缺點，尤其今年因為疫情，領宿舍鑰匙時直接分配房型，不像往年還可以說說自己的需求，因此就算被分到同一個學生村，到時房型價錢也可能會有落差。自己住一個學期下來會比較羨慕住 Kringsjø 的人們，建築比較新，有私人衛浴，雖然離市區較遠，但比起 Sogn 離地鐵更近，但同時價錢也比較高。Sogn 建在一個山坡上，最遠的宿舍離地鐵大約走路15分鐘，也可以選擇搭公車到地鐵站，我剛好住最高附近，當初推行李上山真的眼淚要掉下來。只能說祝你抽到入口附近的宿舍：）！

Sogn Student Village-Furnished single room

\$訂金：6000 NOK（約台幣\$20177，學期結束後扣掉第一個月住宿費會再退）

\$住宿費：3717 - 5200 NOK（依照被分配到的房間坪數決定）

我剛好被分配到最便宜的房型，有五個室友，共用廚房跟衛浴，特別的是房間裡有洗手台！我覺得這是最讚的地方。但住宿已經住四年的我（天不怕地不怕），還是覺得跟歐洲室友們的習慣差蠻多的，就算已經分配好工作，公共空間還是很難一直維持在整潔的狀態。尤其是室友來來去去，也比較難真正建立大家的生活默契。再加上我的五個室友都是男生，距離感加倍，有些是忙碌的碩士生因此也不會想理我們交換生哈哈，當初想像中的室友溫馨圖原地破滅，還有很多荒謬的事情發生，不過也有其他同學是跟室友相處很好的～真的都是看人看緣分啦！



### (三) 選課

選課會到學校網站選，密切注意 email 才不會遺漏通知喔！學校會先寄帳號密碼的簡訊到的手機讓你登進網站再改密碼，沒想到我就是怎麼樣都收不到帳號密碼，因為個資的關係學校也不允許用其他管道給我密碼，因此最後還特別視訊當場核對身份，才傳密碼給我，一番波折～

1. 英文授課課程查詢網頁：<https://www.uio.no/english/studies/courses/>

2. 選課/查詢成績網站：

<https://studentweb.uio.no/studentweb/login.jsf?inst=FSPROD>

3. 選課時程參考





0529 收到選課通知信件、收到 SMS 選課帳號密碼（我沒收到）

0601 開始選課

0610 視訊核對身份及傳給我帳號密碼，開通成功！



#### Active courses

▶ NORINT0105M Introduction to Norwegian 1	5 Credits	 
▶ NORINT0500 Norwegian Life and Society	10 Credits	 
▶ PED2501 Learning, Creativity and Innovation	10 Credits	 

選課成功的話會有兩個綠勾勾，第一個勾代表你有註冊到課堂，第二格勾表示你有註冊到考試（通過考試才能拿到學分），挪威的課程比較特別的是課程不像台灣是按照課表時間的，也不會有鐘聲，這裡的課程時間可能每週都不太一樣，又或者期末考的時間跟課程時間不一樣，所以一定要仔細檢查有沒有撞課或撞考（系統不會提醒你），不能完成考試的話就不會有學分囉！

還有一點是你可以退掉考試，只旁聽（就不會有第二個綠勾勾），當你沒有學分壓力又有想參與的課就可以只退考試選擇旁聽。

以上是我當初邊整理資料邊紀錄下來的，希望有幫助到大家！其他我當初比較困擾的是信用卡，因為挪威是線上支付的國家，用金融卡或信用卡 apple pay 都非常方便，建議在台灣選辦國外消費回饋高的銀行。票卷車票也幾乎都線上 app 直接購買，非常方便有效率！我甚至完全沒有換克朗現金過，但像是二手市集這種還是只能現金。另外，網頁付款的時候會需要簡訊驗證碼，記得詢問銀行是否能改成用 email 寄送驗證碼，或確保手機門號可以接收國外簡訊。也記得向銀行告知開通國際交易，信用卡也請開通預借現金密碼，很多只能臨櫃辦理，要提早處理，免得要用時也來不及了！



## 心得感想篇

今年因為疫情的關係，面臨更多挑戰，當初在台灣時一直猶豫到底要不要申請簽證（有可能錢花下去但因為疫情鎖國而不能去），永遠不會有答案，但時間一直在走，必須在完全不確定的狀況下就要做出決定，當初決定依然要申請，因為如果最後不能去的話也可以大聲的說：我努力過了！

挪威對我來說是世界盡頭，完全沒有想像畫面，只知道冰天雪地，講不出什麼必吃什麼必踩點（連挪威人都說挪威很無聊），但因為北歐教育很吸引我，也想把自己丟去一個完全陌生的國家生活。而且挪威物價這麼高，以學生身份在這裡生活絕對會划算一點吧！結果物價還是高到超乎我的預期，一塊小小的橡皮擦要台幣60元左右，一杯珍奶要台幣230，今天不想煮飯去吃麥當勞，小份套餐要台幣250起跳，更不用說去吃餐廳了，一盤義大利麵台幣720元，但是就算如此，我也覺得很特別，在台灣我們吃習慣外食，對於在超市買菜沒有很深的體會，但我們幾乎每兩天就要去超市，到不同店家比價，料理自己的每一餐，搜遍亞洲超市的過程也真的很有趣。

再來是上課的部分，因為我選了一堂碩班的課 Learning creativity and innovation，比想像中重很多，我覺得比起台灣的課程，挪威非常重視自主學習，上課一週三小時，卻有10學分，三個小組報告一個期末小論文，可想而知背後要付出大量時間閱讀整理，才能在課堂上跟上老師的進度，在討論的時候才言之有物，必須要讓自己對於內容熟悉與有反應力，才能平安度過每個報告，也因此上課的時後幾乎不會有分心的機會，隨時都要進入討論狀態！老師跟同學其實都非常好，一開始也有一點吃力才慢慢跟上課程，但後來也把心中的害怕丟掉，越來越有自信。我最大的感受是台灣的學生一定可以做得很好，但是我們好像太常感到自卑，因為資源就是那麼少，我們總是在爭取名額，讓自己變得更好以符合資格，但是在挪威我認為資源非常多，人人都在自己的進度下前進，學習自己真正有興趣有熱忱的事，且沒有因應制度的「廢課」存在，在課堂上會顯得每個人的投入度都很高，是很理想的學習環境。跟我以前感受到的「學習」很不一樣，自己真正知道自己要什麼的時候，人的眼睛是會發光的！當然我只有這一堂實體課，或許有點以偏概全，但心裡覺得很踏實。

除了課堂外，我覺得交換生活一定會有一些不順利，不過看著自己一步一步克服也是很棒的過程！我的兩劑疫苗都是在挪威施打的，最後成功拿到了紙本疫苗證明，有種披荊斬棘最後終於拿到寶藏的感覺！室友在水槽留下滿滿髒盤子就離開挪威去德國讀書了…鳥事真的不會少，但一件一件解決後真的會覺得自己在成長，跟很多國家的人聊天也會覺得原來有這樣子的想法！每天都挺驚奇，也很有趣！

最後我覺得交換其實比想像中有更多的獨處時間，再加上我很不習慣在 Party 上認識朋友，很不會經營 how are you 的速食交朋友方式，一開始也蠻挫

折的，覺得自己好像並沒有像其他人一樣認識到很多朋友，但後來越來越覺得我身邊的每一個朋友都很深刻，是可以好好談心的關係，太珍貴了！每個人的交友方式不同，我想跟過去的自己說不要急！按照自己的節奏就好了！

認識了日本韓國的朋友，一起煮飯！



一起去 Oslo opera house !



Oslo Domkirke 聖誕節唱詩班



我與可愛的教授



珍貴的夏天陽光，多出門走走吧！  
負10度的冬天就只能整天窩在家了

重要資源：

- 挪威臺灣學生會 <https://www.facebook.com/groups/342627468565>



今年才創立的學生組織，實在太榮幸能當第一屆的會員，可以在挪威大講中文真的很開心，也可以得到很多解答跟幫助！

- SIO FB 粉絲專頁 <https://www.facebook.com/groups/342627468565>



SIO 辦的活動常常會免門票費又有附餐，還可以認識其他交換學生，超值得參加～

- 旅挪華人聯誼會 Taiwanese Association of Norway

<https://www.facebook.com/groups/261938357541912>

會長非常熱心，會提供疫情新聞翻譯，也會提供很多實用資訊！

- 實用 APP



#### 四、影音檔

另外我有把一些交換的過程分主題剪輯成影片，有興趣可以參考看看，或許可以幫助你更有想像的畫面！

<https://www.youtube.com/channel/UCCdxbHxbI1007q99WrTgovg>

最後，祝你申請順利！交換也順利！加油加油～