

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：2022/8/7

英文姓名(姓,名): SU, LIANG-YEN 蘇良晏	臺師大就讀科系所、年級: 歷史系、大二
修習國家: 挪威	
修習校名: 奧斯陸大學	
修習學院: Faculty of Humanity	
修習科系:	
赴外學期別: __110__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: 111年1月~111年6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
NORINT0114 Norwegian for international students, 60 hour introductory course	Eldrid Daljord	10	2022 Spring
NORINT0500 Norwegian Life and Society	E. Krogstad T. Koritzinsky M. Bjørnholt L. Gross E. Torkjelsson E. A. Juriks H. K. Midsem H. Elstad N. Kuraj	10	2022 Spring
NORINT0105M Introduction to Norwegian 1	E. A. Juriks	5	2022 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）

1. 行前準備：

從師大校內甄選放榜到前往挪威交換的這段時間，在繼續課業的同時，也要花心力處理交換的事情。準備過程中少不了煎熬的等待，下面把收到各個通知的日期列出、有個參考，希望能減少各位在準備過程中等待的不安。

(1) 學校事宜

- 10/5 師大 OIA 薦送通知、UiO Nomination for student exchange 通知：師大通知交換資格的同時，UiO 也會寄信通知你取得交換提名，需要去線上系統填寫資料、上傳成績單等等。
- 10/22 收到錄取通知書 Letter of admission：可以去奧斯陸大學交換的正式文件，收到之後就可以馬上去預約辦簽證的時間。根據前輩們的經驗，辦挪威簽證需要比較長的時間、也可能遇上各種巧合沒有收到，儘早開始辦簽證如果遇到事情也更有時間處理。
- 12/1 奧斯陸大學開始選課

(2) 簽證

- 11/2送件（因為 SiO 宿舍合約出來了，11/4又去 VFS 補件）：因為挪威對台沒有辦事處，要透過丹麥簽證申請中心轉交到挪威移民局 (UDI)。在 VFS 網站上預約時間時，Visa Category 就可以選擇 Norway resident permit，再根據 UDI 網站上的要求準備文件交到 VFS。
- 12/16收到簽證：送件完就是漫長的等待，我大概過了一個多月才收到簽證。

(3) SiO 住宿

（SiO 算是奧斯陸管理學生宿舍的機構，奧斯陸住宿似乎不便宜，住學生宿舍省錢、又能認識其他學生，滿推薦。）

- 11/2 收到 SiO 住宿通知：可以先在 SiO 的網站上看看自己喜歡的房型、宿舍位置，排出志願序並向 SiO 提出申請。最後在11/2收到 SiO 的通知，告訴我可以住 Kringsjå 學生村個人衛浴、有傢俱房間，因為是我的第一志願，就直接接受了。

(4) 生活用品

- 轉接插頭：歐規以及萬用插座都可以準備，我只有帶歐規結果在英國旅行沒有英規插座只能跟旅伴借。
- 電器：路由器、延長線、熱水壺、吹風機（路由器跟延長線很推薦帶去！）在台灣買好帶過去可以不用在當地找，但要注意是不是能承受220V 電壓。
- 衣物：奧斯陸緯度高，可能會覺得冬天會超級冷，但因為室內暖氣非常發達，只要不在室外待太久完全不會冷，最後甚至有比台北冬天還舒服的感覺。保暖的衣物還是要帶，但真的不用太多。
- 食物：看個人，我在台灣就不煮飯、對吃的也不太挑，所以只有帶簡單處理就可以吃的食物，但最後也沒有全部吃完。

2. 課業

(1) NORINT0114

Norwegian for international students, 60 hour introductory course

給交換生上的挪威文入門課，從字母發音開始學，基本上就是從零開始學挪威文。如果對學習語言有興趣可以試試看這門課，如果有學習過其他歐洲語言可能會更容易上手。這門課老師每次都會點名，如果出席率低於一定比例可能會有不能考試的問題。

(2) NORINT0500

Norwegian Life and Society

同樣主要是為交換生開的課程，基本上是介紹挪威生活、文化、制度等等，每週會有不一樣的單元主題，會由不同老師授課。透過這門課可以更了解挪威，也可以認識其他國家的交換生。

(3) NORINT0105M

Introduction to Norwegian 1

也是挪威文入門，比 NORINT0114更簡單，這一門課前幾週看線上影片，後幾週實體課程。我本來兩堂課挪威文都選，想說如果 NORINT0114太難就只上這一門挪威文，後來覺得還好、乾脆兩門都去上，順便當複習。後來覺得還不如直接選15學分的挪威文課程，上課時間比較集中。

3. 生活開銷

如果排除旅遊期間的花費，在奧斯陸生活開銷大概能分成以下六個方面，一個月總花費大約八千克朗、兩萬六千台幣：

(1) 飲食：1700克朗

學生村 Kringsjå 裡面就有一個超市 kiwi，在這裡可以買各種食材、冷凍食品、麵包等等，而靠近市區的 Grønland 可以買到便宜的農產品以及肉。奧斯陸外食價格頗貴，實際飲食花費看個人生活習慣。

(2) 交通：407克朗

奧斯陸市區交通會用到的 T-bane (類似捷運)、電車、公車等由 Ruter 管理，只要在 Ruter 的 App 上購買學生月票 (二十歲以下還能買青年票) 就能夠搭乘這些交通工具。上下車都沒有開門驗票，就是在遇到查票員的時候拿出 App 證明你有買票，有時候遇到比較嚴的查票員還會要求出示證件證明學生身分。月票到期之後要自己記得買新的月票，如果沒有出示有效車票的話可能會有高額罰款…

(3) 房租：5232克朗

我住的房型是個人衛浴、共用廚房配有傢俱的房型，是每個月最大的開銷。我住在 Kringsjå 的8棟，聽說是5年前建的大樓，設備頗新。

Kringsjå 附近就有一個湖 Sognsvann，有環湖步道可以散步、風景優美，總體而言我覺得住在 Kringsjå 很棒，唯一缺點離市區比較遠，大約需要花20-30分鐘的車程前往市區。

(4) 電信：300克朗

我用 mycall 電信公司的方案，有3GB 的數據以及歐盟內部免費無限通話時數。每個方案不太相同，可以根據自己的需要選擇方案，例如也有純數據的方案。

(5) 日用：100克朗

一些日用品像是沐浴乳、衛生紙等等都可以在 kiwi 買到，其中有一個牌子叫 first price，會有各種超低廉商品。學生村裡面有洗衣中心，透過 App 在洗衣卡裡面充值就能夠洗衣、烘衣。

(6) 育樂雜支：300克朗

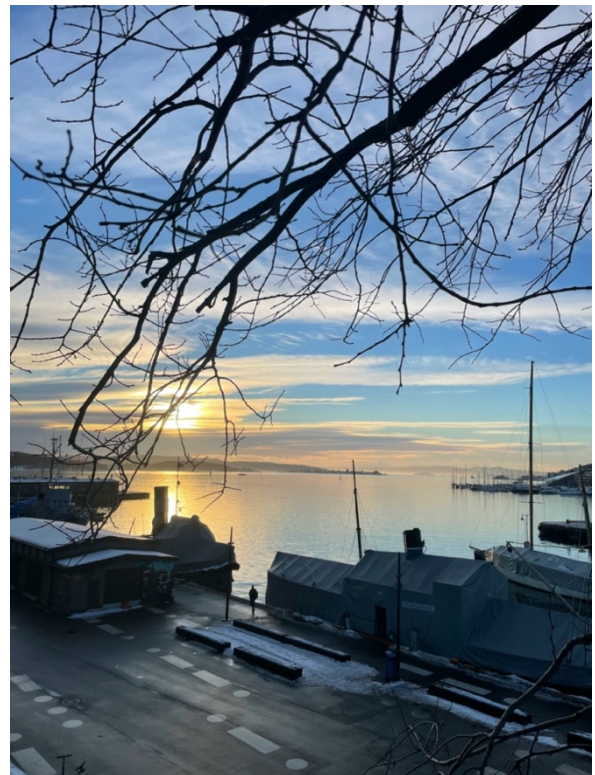
像是一些博物館門票、演唱會門票、紀念品等等。

4. 總結

挪威人與大自然親近的態度、work life balance 的生活觀讓我重新思考生活步調；獨自生活迫使我獨立解決生活上的問題；假期時在歐洲各國旅行讓我重新認識自己體能極限、也增廣視野。很早以前我就非常確定想要出國交換、想要看看外面的世界，從大一開始準備英文能力檢定、參加師大交換學長姐的分享會，而這一趟挪威交換的確達成我去看看世界的心願。交換是一個很適合冒險的機會，可以得到許多難忘的經驗，趁年輕就該去闖一闖～

四、照片（如有，請提供）

Sognsvann 晚霞



奧斯陸港灣

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他