

國立臺灣師範大學學生赴外修習返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2022/09/07

中文姓名： 林偉恩	
臺師大就讀系所、年級： 地理學系大五	
研修國家： 挪威	
研修校名： 奧斯陸大學	
研修學院： Faculty of Humanity	
研修科系： Department of Culture Studies and Oriental Languages	
研修期間：2022年1月～2022年6月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course	T. E. Aagaard	10	2022 Spring
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
From the Bronze age to the Vikings and Beyond. Archeological Analysis of Past Technology	K. I. Austvoll M. Amundsen K. Loftsgarden	10	2022 Spring

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

(一) 宿舍

宿舍對我來說是個很重要的地方，交換的這半年過得好不好，可能有一大部分取決於住到什麼樣的宿舍、遇到怎樣的室友等等…畢竟光是吃跟住就必定會花很多時間待在宿舍，特別是來挪威之後煮飯已經成為日常的一部分，因此與你共用廚房的人就變得格外重要。另外因為奧斯陸的學校通常沒有自己學校的宿舍，所以大部分學生都會住到由 SiO 提供的學生宿舍，這些學生村分佈在整個奧斯陸地區（真的是隨處可見那種），而最大的兩個宿舍村分別為 Sogn 跟 Kringsjå，就我遇到的人來說喜歡 Sogn 或是 Kringsjå 的人都有，但我自己當然是偏愛住了半年的 Kringsjå，因為住在 Kringsjå 最大的優點除了離地鐵站近以外，走路更只要五分鐘就能到 Sognsvann 湖畔，不管是吃飽飯想去散步、夏天想去游泳或是冬天要去看極光都非常方便，然而相對於 Sogn 來說離市區就比較遠，而且沒有學生酒吧或是其他娛樂或社交的場所，算是比較可惜的地方。在房型的部分，我當初的排序是以便宜的房型優先，後來被分發到的是較貴但擁有私人衛浴的套房，該房型的費用一個月為 5000~5600NOK 左右（每年都會調漲所以參考即可），然而會住到哪一棟哪一層、跟幾個人共用廚房就全憑運氣了，我自己剛好住到高樓層且視野好的一側，共用廚房的其他五個人也都是愛乾淨的女生，所以宿舍的部分沒有遇到太大的問題，甚至覺得這是交換的半年裡最幸運的一部分。



Kringsjå 學生村

(二) 學業

以春季班來說，大概在 12 月的時候會收到學校通知註冊及預選課程的 e-mail，基本上照著信上的指示做應該不會有什麼太大問題，但要特別注意的是這時候填的課程清單只是類似意願調查，還不算是正式選到課，記得在開放選課後要趕快去登記，以免有些小班制的課一下子就被選滿。在開學後也會有一段類似加退選的時間，然而跟台灣最大的不同是挪威的課程可以只選擇上課而不一定要參加考試，所以在選課的時候除了登記課程外也要再註冊考試，如果後來發現 loading 太重最晚可以在期末考試（或報告截止日）的兩週前選擇退掉考試，但仍舊可以繼續參與課程。我這學期總共修了三門課，以下為每一門課程的心得分享：

1. Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course

專門開給交換生的挪威文初級課程，我個人非常推薦，雖然在挪威用英文溝通完全沒有問題，但畢竟挪威文還是他們平常使用的語言，不管在超市、餐廳、街道上到處都寫著挪威文，學了之後至少不用一直拿 google 翻譯來翻，而且因為語言課非常注重對話，所以老師與學生、學生與學生之間的互動自然多很多，也是認識朋友的好機會（當然因為是給交換生上的課所以如果想認識挪威當地人的話可能會比較困難），另外這門課每個禮拜需要上 6 個小時的課程，負擔相對大一些，在時間安排上也建議要多加考慮。

2. Norwegian Life and Society

這門課以介紹挪威的社會、文化、經濟等為主，每堂課都由不同教授來講不同的主題，但因為每個主題都只有 2 個小時的時間，所以不一定能夠介紹得很深入，整體來說算是比較輕鬆的一門課，如果想更了解挪威的話還是蠻推薦選修的。

3. From the Bronze age to the Vikings and Beyond. Archeological Analysis of Past Technology

這是我修的三門課裡面最喜歡的一門課，每個禮拜除了 2 小時的課程外，有幾週還會另外到研究室去讓我們親自研究在挪威考古出來的文物，有很多都是好幾千年前人類使用過的器具，而我們需要透過觀察、測量等方式來推測該文物的材質、用途、年代等資訊，雖然因為沒有考古學的相關背景上起課來有些吃力，但透過不斷閱讀文本還是能夠吸收到不少知識，多少彌補一點不足的部分。

(三) 生活

剛到挪威的時候，因為天氣非常冷而且時不時就下雪，我們通常大部分的活動範圍都在室內，只要在戶外待超過 30 分鐘就會想趕快躲進建築物裡（當然有極光的時候還是要去追一下，唯一可能付出的代價就是手跟腳會凍到痛，但絕對值得！），而最能讓我待在戶外的活動就是溜冰跟滑雪，這兩項活動在台灣都比較少見且通常都需要不少錢，但在奧斯陸可以完全不用花任何一毛錢就能夠去溜冰跟滑雪，因為有 BUA 這個機構可以免費租借滑雪以及其他雪地運動的裝備，

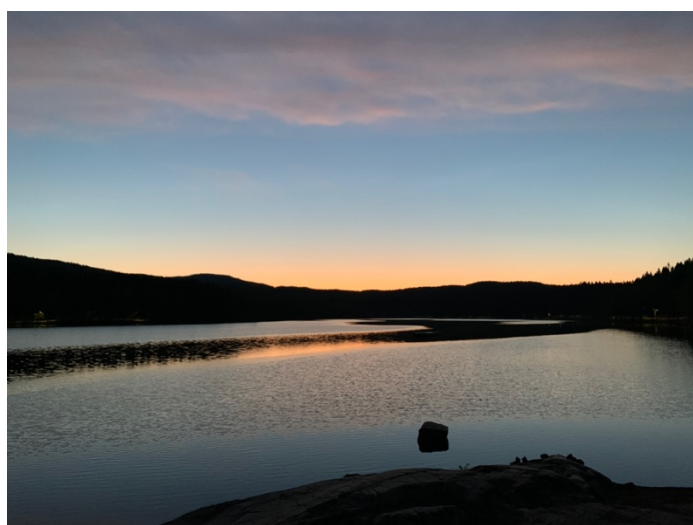
每次租借的期限為一個星期，且有好幾間店散落在奧斯陸各地可以提供器材，對於想嘗試滑雪的人來說非常推薦，另外在 Frognerparken 旁邊有一個免費的溜冰場，那裡提供免費的溜冰鞋及場地，只要人到那邊就算什麼都沒帶也可以盡情享受溜冰的樂趣。

在奧斯陸每個月的開銷方面，大概可以分成住宿花費及日常花費兩個部分，住宿的部分我因為住的是帶有私人衛浴的套房，每個月的房租為 5420NOK，再加上日常花費包括飲食、交通、娛樂等等約 4000~4500NOK，總計大約在一萬克朗以內，也就是台幣三萬元左右，當然如果期間有去其他地方旅遊的話總花費會再提升一些。

四、照片（如有，請提供）



冬天可以滑雪的 Sognsvann



夏天剛過午夜的 Sognsvann



Beach on Hovedøya