

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期 2023/02/07

中文姓名： 紀沁怡	<u>111</u> 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 東亞系大五	
研修國家： 挪威	
研修校名： 奧斯陸大學	
研修學院： Faculty of Social Science	
研修科系： 不分科	
研修期間：	111 年 8 月 ~ 111 年 12 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
Introduction to Norwegian 1	A. Tomson	5	2022 Autumn
Norwegian Life and Society	M. Roos T. Koritzinsky E. A. Juriks E. Torkjelsson H. K. Midsem M. Bjørnholt L. Gross H. Elstad N. Kuraj	10	2022 Autumn

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

學業

(1) Introduction to Norwegian 1

這堂課是開給想學基礎挪威文但又不想花太多時間學習挪威文的學生課程。總共有四堂自學線上課及四堂實體課。雖然是時數最少的挪威文課程，但我自己實際上起來的感覺是覺得因為要在短時間建立基礎，因此老師上課的步調非常快，有些文法在還不太瞭解熟悉時已經跳到下一個部份了。相較於時數長的挪威文課程會花更多時間建立基礎及步調較慢，因此我並不認為此堂挪威文是非常簡單的，還是需要自己花時間複習理解。另外還有一個問題是相較於時數長小班制的挪威文課程，修這堂課的人數非常多，大約將近百人，因此老師不太有機會了解每個人的學習狀況，主要只能靠自己努力。

在課程結束後會進行一次電腦考試，分成聽力、閱讀及寫作，我認為聽力是考試最難的部分，畢竟才剛接觸挪威文，要聽懂講者所述內容有一定難度，跟身邊一起修這堂課的朋友交流大家的想法也都相似。

總體而言我認為這堂課推薦給不想花太多時間上課卻想了解一點挪威文的人，亦是本身有學過德文或荷蘭文等等較相似語言的同學(當時跟有學過德文的義大利朋友一起讀書，她也跟我分享許多德文與挪威文相似之處)。

(2) Norwegian Life and Society

這堂課的內容非常廣泛，包括講述挪威文的歷史、社會、家庭、經濟、政治、法律、教育等等，我認為可以推薦給想對挪威整體社會有基礎了解的人。不過這堂課的每個老師只負責一個主題，因此會遇到非常有料的老師，同時也會遇到幾乎照稿讀的老師。

想順利通過這堂課需要在期中的時候繳交一個與課程相關主題的報告，期末則有一個用電腦作答的測驗，測驗內容為簡答題及小論文，考試不會太難，但還是需要花時間複習。

生活

(1) 宿舍(約 5700 克朗/一個月)

在前往挪威前，會收到電子郵件通知填寫宿舍的志願序，而我第一志願是選擇 Kringsjå 學生村的共用廚房、個人房間及衛浴的房型，最後也如期住進此房型。

之所以會選擇 Kringsjø 學生村的原因其一是離地鐵站很近(實際住進去後離我房間大約走路 4 分鐘)；其二是學生村裡就有大型超市 KIWI(KIWI 為奧斯陸相對平價的超市)；其三則是離松恩湖很近，不論是想去湖邊散步，或是追極光都很方便，我也有幸在抵達的兩個月內就在松恩湖畔看到三次極光；最後對我而言最重要的原因是相較於另外一個也很多人選擇的 Sogn 學生村需要與他人共用衛浴，這邊可以擁有獨立衛浴。

總結而言我覺得關於選擇哪個宿舍純粹是看個人最在意的部分(價格、隱私性…)是什麼，而我也很開心我選擇了 Kringsjø 學生村。

(2) 一般生活開銷(交通、飲食、電信、日用、娛樂)

1. 交通(488 克朗-511 克朗)

在奧斯陸最主要的交通方式是搭乘地鐵及公車，因此需要在負責交通的 Ruter app 購買月票，此月票包含地鐵、公車、甚至搭往小島的郵輪等等。但切記一定要在月票到期後購買新的月票，否則被查到一次就需要支付將近 1000 克朗的高額罰款。

我剛來奧斯陸的時候月票一個月為 488 克朗，而在 2023 年 1 月底的時候月票漲到了 511 克朗，因此跟其他國家比在挪威的交通真的很貴。不過奧斯陸的月票也有很有人性的時候，12 月是挪威人普遍擁有長假及慶祝聖誕節的月份，因此在這個月月票的價格大降價，讓大家能開心的慶祝佳節。

除了在奧斯陸使用月票之外，如果想要搭車前往郊區或機場，亦需要支付額外的費用，前往機場的價格若有購買月票則能享有優惠，為一次 75 克朗，前往奧斯陸之外地方的價格則視距離及時間而大有不同。

2. 飲食

飲食的部分我認為是在奧斯陸生活除房租外(甚至有時超過房租)最大的開銷，且也是最難計算的開銷，全視個人的消費方式。簡單來說就是想省錢的話就三餐自煮，不想全自煮的話就必須花大錢外食。

以我而言我通常都是去超市買食材自己煮，這邊除了一般超市外亦有幾間亞洲超市及中東超市。亞洲超市可以買到一些來自亞洲的食材、調料，但還是有許多東西在這邊是買不到的。若想買到便宜的蔬菜、水果，則可以去中東超市購買，會比在一般超市的價格平價許多。

至於外食的部分，我偶爾會與身邊的好友在外聚餐，或是去咖啡廳、甜點店。一般餐廳價格大約為單點一盤義大利麵、一個美式漢堡 200 克朗左右，不包含其他附餐飲料，而連鎖速食店則會稍微平價一點。唯一跟台灣較相似的物價只有在咖啡廳的咖啡、飲品。一杯咖啡通常為 50-60 克朗，我認為是較能接受的價格，因此有時會去咖啡廳做事情。

除此之外在課程尚未結束前我也會去學校的自助餐吃飯，由於主要是提供給學生的關係，價格也相對外面的餐廳低廉，裝滿滿的一大碗食物約為 120 克朗左右。

3. 電信(299 克朗)

通訊我選擇使用 Mycall，Mycall 有許多不同的方案，而我選擇的是一個月 10GB 網路不含通話費，是 299 克朗。總體用起來我認為還不錯，唯一比較大的缺點是有時去其他歐洲國家時網路會收不到或跑很慢(例如在倫敦的地鐵裡、瑞典城市的一些街角)。身邊有一些朋友使用其他電信，並無聽到網路跑較慢的狀況，不過同樣有在倫敦地鐵裡無訊號的問題。

4. 日用(150 克朗)

日用品主要為洗髮精、沐浴乳、洗衣精、衛生紙等等，都可以在超市或類似台灣寶雅家店 Normal 買到，價格都不會太貴，平均一個月約 150 克朗左右。

5. 娛樂

娛樂為看電影、展覽、購買紀念品等等，這部分的開銷也視個人消費方式而定。

(3) 活動

在奧斯陸有一個學生福利機構 SIO，除了負責學生住宿外，每個月亦舉辦許多免費活動讓大家參與。活動內容五花八門，包括免費電影、博物館門票、桌遊、攀岩、運動會、營火晚會等等。不過因為是免費的，因此許多熱門的活動需要提前許久報名，因此並非想參加就一定能參加。

除了參與 SIO 的活動外，由於我交換的時間絕大部分是冬季，因此也體驗了許多冰上活動，像是滑雪、溜冰、滑雪橇等等，也在聖誕節期間去了許多不同的聖誕市集、觀賞迪士尼巡迴冰上演出。

如果喜歡夜生活的話，奧斯陸的夜晚也有許多有趣的活動可以參加，例如在不同酒吧裡的迷你高爾夫、賽車、電玩、跳舞、免費 Live 演唱會等等。

整體而言，我覺得在交換期間若除去前往不同國家旅遊，單純在奧斯陸生活亦可以擁有多采多姿的生活，每天都過得很充實。

總結與心得

在寫心得的同時，已經是我在挪威的第七個月，我問自己是否滿意當初選擇挪威，我只能說感激當時自己的決定。第一次自己在國外生活，就是在一個至少需要轉機一次，總飛行時間為 24 小時的遙遠國度。雖然有艱難、有孤獨、有難過，但更多的是對這裡一切滿滿的感謝與珍惜，感謝在這裡所有遇到的人事物，所有幫助我成長的養分。

在這七個月裡我體驗了許多當地的生活，包括在挪威人家中跟他們一起慶祝聖誕節、品嚐傳統挪威料理、認識關於宗教或文化的相關儀式習俗等等，亦深刻感受挪威與台灣大有不同。除了物價、飲食習慣、運動習慣、氣候、人口密度等實質上的不同，我認為最大的不同是人們對於生活及人生的態度。

我曾問一個挪威人他對於挪威被評為世界最快樂的國度之一有什麼看法，他說他不知道評比的定義是什麼，但他的確是快樂的。合理的工時、良好的教育環境、多元的戶外活動、優美壯麗的景色及人們普遍樂天的生活態度，我想是造就挪威人快樂不可或缺的原因。

最後我想說，如果你還在猶豫要不要交換，抑或是要不要選擇挪威，就行動吧！踏出舒適圈，學習在異國生活真的會讓你領悟許多、收穫滿滿。

四、照片（如有，請提供）



松恩湖畔的極光



與好友一起參加新生週活動



在 Bergen 搭船看到的峽灣



入冬前在松恩湖畔烤肉

奧斯陸的聖誕市集



Røros 聖誕小鎮



冬天的夕陽

