

# 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：\_2024/02/09\_

中文姓名： 陳映均	<u>112</u> 年度學海飛颺
臺師大就讀系所、年級： 健康促進與衛生教育學系 大四	
研修國家： 挪威	
研修校名： 奧斯陸大學	
研修學院： Faculty of Humanities	
研修科系： -	
研修期間：112 年 8 月 ~ 112 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
Audiovisual Aesthetics (MEVIT1110)	Andreas Nilsen Ervik Elisabeth Brun	10	2023 AUTUMN
Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course (NORINT0114)	Kristin Lorentsen	10	2023 AUTUMN
Norwegian Life and Society (NORINT0500)	-	10	2023 AUTUMN

### 三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

- 寫在最前面：當初申請的過程以及剛出國的時候我會一直想要尋找過往心得的經驗分享，也想了很多想要補充進自己心得的細節，但實際走完這一趟之後，我發現很多一開始感到焦慮的其實並不那麼重要；有些事情自己找到解決方式才會真正學習、成長；有些規定和流程每年都在變動，即使心得列了再多也需要自己重新尋找答案。所以在此我僅寫出自己印象深刻的部分，以分享為主要目的，並非詳細的「生活指南」，但閱讀完後如果有任何疑問，隨時都可以跟我聯絡，非常樂意為大家解答、聊聊交換生活。

內容較多、複雜，可以根據目錄搜尋自己需要的部分

#### 目錄

##### 1. 出國前

- (1) 簽證申請
- (2) 住宿
- (3) 選課

##### 2. 國外生活

- (1) 奧斯陸交通
- (2) 挪威電信
- (3) 警察局報到 **重要!**
- (4) 實際修課分享
- (5) 生活雜事 (含可以從台灣帶去的用品建議)
- (6) 實用網站 / APP 分享
- (7) 娛樂
- (8) 花費
- (9) 其他心得

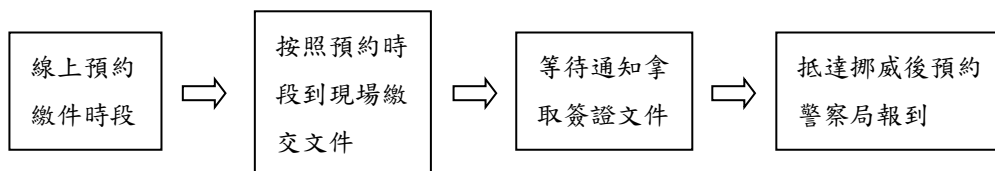
- 文末有照片分享及聯絡方式，我的 ig 交換帳會緩慢更新

## 1. 出國前

### (1) 簽證申請

申請時主要參考<https://reurl.cc/37kbKR> 之文章。

大致流程為：



看起來很簡單，但會是最頭痛的一件事。我當時遇到的狀況是網路上幾乎沒有可以預約現場繳件的時段，能預約的時段都是一個月後。我是在收到奧斯陸大學的入學通知後才預約，距離出國時間很近，所以當時很緊張。如果擔心遇到一樣的狀況，建議可以在 4、5 月時多去網站關注預約狀況，如果發現時段已經很難預約，那可以先選擇一個五月底左右的時間，根據過往經驗，入學證明會在五月初~五月中之間收到。

但其實我們後來發現無論繳件的時間早晚，他們都會到將近出國時間時才統一處理，我們這屆無論哪天去辦的，幾乎都同時收到簽證。所以可以多關注、避免漏件等狀況發生，但不用過度焦慮。

#### ● 申請時程：

5/8 收到 Letter of admission

5/9 VFS 網站預約時段、線上繳交服務費\$429

5/10 收到預約確認信，根據內容去網站繳交簽證費\$7851

6/6 VFS 現場繳交文件、繳交\$281 快遞費用

6/6 收到 VFS 確認收到文件的信，內含有 reference number

7/10 信件通知簽證已核准寄出，約兩天後收到實體文件

- 繳件完到收到通知前基本上只能等待，如果想打電話的話可以直接打到 UDI 去詢問，要做好掛線一小時左右的準備，而且得到的答案通常都是說正在處理中，沒辦法加快進度，頂多只能幫你查詢確認文件有順利送達，所以個人覺得非必要不用打去，國際電話很貴。
- 有些人會額外收到一封 UDI 寄出的「確認收到文件」之信件，我和朋友都沒收到，打電話時順便詢問，他說那是自動發出的，沒收到也算是正常，不用擔心。
- 額外補充 VFS 現場繳件狀況：進門找警衛登記後填表單、換證件（健保卡換電梯感應卡），搭手扶梯上二樓，電梯刷卡上七樓，找到 A 室，直接到門口按鈴，接下來就照現場工作人員指示。當天會拍照，但最後這張不是放在居留證上的照片。預約最早時段沒什麼人，大概半小時內全部處理完成。處理的先生其實沒有非常清楚交件後的流程（他請我記得收信，我詢問會受到什麼樣的信件，他就不確定）感覺他們只是負責幫

忙交件而已，有什麼問題建議都先另外查清楚，可以現場跟他確認資訊是否正確，但不建議來這邊問一大堆問題。

- 我當初有寄信至 [info.dktw@vfshelpline.com](mailto:info.dktw@vfshelpline.com) 問簽證辦理相關問題，回復的速度蠻快的，也有得到需要的資訊，提供參考。

## (2) 住宿申請

- 5/9 收到 SiO 用戶註冊的信件，登入就可以登記自己想要的住宿志願序。
- 6/1 截止登記，6/5 收到信確認分配到的住宿。SiO 網站 My page 的地方可以看到地址，就會知道住在幾棟幾樓。過去文章大多提到在領鑰匙時可以選擇房間大小，但今年是統一系統分配，同一種房型會根據不同大小、廚房是否有飯桌空間等，有不同價位。
- 個人選擇：Krinsjå 學生村，8 人共用廚房、有個人衛浴。被分配到廚房空間較大的，5907 克朗/月。當初主要是希望選擇有個人衛浴的房型，也希望離松恩湖近一點。我比較常聚會的朋友們都住在 Sogn，整體比較下來我們都覺得兩邊各有優缺點，沒有絕對的好壞，可以自己看喜歡的房型、重要考量的點來評估選擇。也有認識的人選擇其他學生村，是師大往年沒什麼人選擇過的，住起來也都覺得很方便、舒適，沒有特別老舊的。

Krinsjå	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 離松恩湖 sognsvann 走路 5~10 分鐘，追極光很方便，沒事都可以去走走散步、夏天野餐游泳</li><li>➤ T-bane 站就在門口</li><li>➤ 門口有 Kiwi 超市</li><li>➤ 有付費健身房</li><li>➤ 有個人衛浴的房型</li><li>➤ 容納人數多、交換生多，聚餐/派對很常辦在這裡</li><li>➤ 平日去市區玩到半夜的話會沒車回來，要走超級遠</li><li>➤ 在 T-bane 站 5 號線接近底站，班次較少</li></ul>
Sogn	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 學生村內有 Rema 超市</li><li>➤ 有便宜、免費活動很多的學生酒吧</li><li>➤ 共用衛浴有不同人數選擇，遇到好室友的話氣氛很好，整室很溫馨很有家的感覺</li><li>➤ 離 T-bane 站走路 10~15 分鐘，但不同線交接，班次多</li><li>➤ 附近有公車站、輕軌站，走路 20 分鐘可以到奧斯陸大學</li><li>➤ 容納人數多、交換生多，聚餐/派對很常辦在這裡</li><li>➤ 有套房房型</li><li>➤ 在山坡上，住比較高的棟的話一開始搬行李會很累</li></ul>

### (3) 選課

- 正常流程應該是會在 5 月底左右收到選課系統的帳號密碼，登入後就可以登記選課，接著就等分發。但我和朋友遇到的問題都是「無法取得密碼」，因密碼為簡訊寄出，詢問後得到的答案是可能會受到地區影響無法收取簡訊。所以最後是按照指示寄信給人文學院的負責人，在信中列出自己的選課志願，由校方人員協助人工登記，抵達奧斯陸後才去學校 IT 中心現場確認密碼。
- 當時詢問、獲得資訊的電子郵件是：[studentinfo@admin.uio.no](mailto:studentinfo@admin.uio.no)
- 選課時一定要看清楚開課、結束時間以及期末考時間，每堂課的安排都不一樣！

其餘課程內容分享寫在下一部份的「實際修課分享」。

## 3. 國外生活

### (1) 交通（以下所提及票價皆為 2023 年之定價）

- 機場到市區的票種大概分為三種
  1. 單程火車票 118 克朗
  2. 有月票加購火車區域票 78 克朗
  3. 機場快捷 flytoget 學生票單程 115 克朗
    - 火車票可在 Ruter App(奧斯陸交通公司)或 VY App(挪威國鐵)購買
    - 機場快捷可下載 flytoget App，或網站直接購買
- 快捷班次較多、進出會有關門需要刷票，火車則不用刷，但是會查票。其他個人覺得搭哪個都差不多。網路上有更多機場到市區的交通介紹文，想看詳細可以搜尋看看，這邊只著重介紹學生月票。
- **學生月票**：市區內地鐵(T-bane)、公車、輕軌 Tram、火車、船的票都可以在 Ruter APP 購買。平常是購買學生月票，2023 價格為 30 天 511 克朗，規定區域內可無限次搭乘上述交通工具。購買時千萬注意啟用票的時間，上下車都不用刷票，但遇到查票員要出示 APP 內的 QR CODE，如果沒照規定啟用的話會重罰。每月要記得注意過期的時間。
- 地鐵要特別注意的是他們沒有分月台，所有線共用月台，所以一定要看好自己要搭的方向、幾號線，不然很容易搭錯！
- 挪威交通蠻常誤點或取消，安排行程的時候時間不要抓太緊。用 Ruter App 查詢時間會比 google map 準確，誤點、取消或站牌更改等資訊都會更新在上面。

### (2) 挪威電信

過去大多心得文都介紹 my call，我跟朋友也都是使用這家。有聽說其他人買了別間比較便宜，但我沒有詳細資訊。個人很建議辦一個挪威門號，

有些當地的東西註冊會需要挪威號碼，遇到狀況時(如火車取消)打電話的解決效率也高於線上客服。

優點	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 每個月訂閱制，可以選網路流量要多少，歐洲號碼無限簡訊、電話</li><li>➢ 網路遇到問題時打電話給客服都會積極處理，有時還會賠償，多送流量</li><li>➢ Sim卡本身免費，直接去門市就可以拿，方案可現場購買/APP購買</li><li>➢ App可以即時查詢剩餘流量，也可以單獨加價購買流量</li></ul>
缺點	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 芬蘭無訊號，完全無法使用網路，但可以打電話</li><li>➢ 價錢偏高，一個月6G網路249克朗</li><li>➢ 營業時間很短，客服很好但有時無法及時處理</li><li>➢ 我和朋友都有遇到在其他國家無法使用網路的狀況，打給客服後解決方法是切換網路的carrier，有點麻煩但有效</li></ul>

(3) 警察局報到 **重要!**

● 在抵達挪威前拿到的不是正式簽證，只是證明你已經通過審核。實際上要拿到居留證(residence permit)需要在抵達挪威後預約至移民局辦理。台灣學生能預約的方式只有兩種 1. 打電話 2. 寄信，我們無法網站預約，因為當時是透過VFS處理，並非直接向UDI申請。預約機制真的很迷，很看運氣，先約的不一定先辦到，同一天不同工作人員也會給不同回復。

1. 打電話：[+47 22 34 21 00](tel:+4722342100)

搜尋奧斯陸、警察局、移民等關鍵字可以找到網頁介紹(寫這篇的當下不知道為什麼網站都打不開)。打電話時要注意營業時間。根據經驗每週的週一一早最容易成功約到，其他天打幾乎都會是忙線，完全不會被接起來，或接起來後會說沒得約了，要做好掛線2小時的心理準備。非常不建議使用此方式。

2. 寄信：[post.oslo@politiet.no](mailto:post.oslo@politiet.no)

**非常建議寄信預約!**不確定是不是新方法，但沒看過前人介紹。我當時是寄到上述信箱，可以再到官網搜尋確認一下有沒有更改。寄信只要說明自己狀況、可以給出偏好的時段或日期區間，等大約一週就會收到回覆。沒給時段的話回信中會直接指定，如果已經有其他安排就比較麻煩。我在寄出信後隔幾天剛好打電話預約成功，但還是有收到回覆說已經看到我的預約，其他朋友也有成功用信件預約，所以確定是可行的方法。甚至可以在抵達挪威前就先預約好時間，比打電話有效率太多。

● 警局當天：當下會拍居留證上的照片，可以打扮一下再去，我們這屆很多人照片都像囚犯入獄。處理完等居留證寄到，就順利完成了。

- 建議提早處理，如有出國安排，有時會被機場人員要求出示居留證。真的來不及拿到的話可以出示當初簽證核准的文件，我個人經驗是有順利通過。

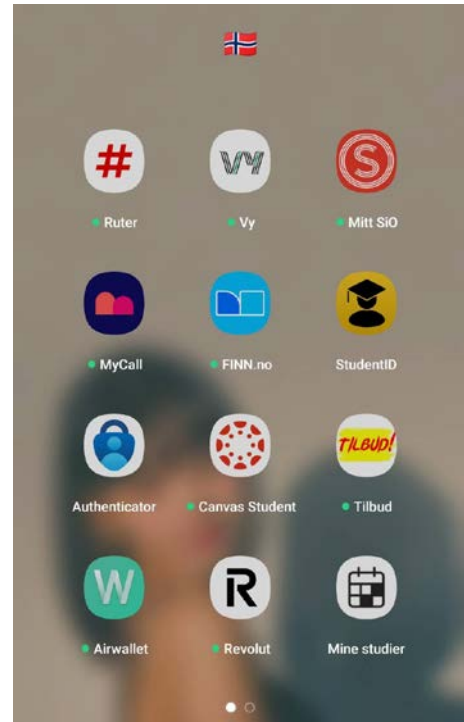
#### (4) 實際修課分享

- 我一開始選三門課，但最後放棄其中一門。挪威的課和台灣差很多，每一門課都需要花時間課前準備、課後閱讀等，每週時數也不一樣，一定要看清楚再選課。分數計算方式和台灣也不一樣，每一門課會有一些要求要完成的報告、作業，這些都只會分為通過/不通過，不會有成績。其中一項不通過就無法參與期末考。期末考的成績等於最終學期成績，所以即使前面報告很認真做，考差了就沒學分了。
- 要注意每一門課的開課時間、結束時間、考試時間都不一樣。
- Audiovisual Aesthetics(MEVIT1110)：以影視美學為主的課程，每週2小時影片放映、2小時 lecture、2小時 seminar，很重視討論跟意見分享，但不會過度批判，有很大的自由空間。期中要交一份分析報告(會有指定主題，每年不同)，期末小組要拍一支短片，都通過後期末考是3天的 take home paper，根據題目寫十頁左右的電影分析。我很喜歡課程內容、氣氛、片單選擇，期末考稍硬，但老師都會給予明確的方向，寫完會頗有成就感，非常推薦給喜歡電影的人。
- Norwegian for International Students, 60 hour Introductory Course(NORINT0114)：初階挪威文課，全實體課程。非常推薦 Kristin 老師的班級，她超級活潑可愛。回家作業不少，但剛剛好就是用來複習的分量，不會覺得有壓力或負擔。報告自由度高，上課互動性強，學習方法跟亞洲的語言學習體制很不同，比起上課我更常覺得自己根本是去玩的，但在玩的過程中也進步很快。根據同屆的分享，如果真的有想學挪威文的話，不建議選擇半線上課程，學習效率很低，轉實體時也難跟上。身邊沒修挪威文的同學也不少，對生活沒什麼影響，並非必修。
- Norwegian Life and Society(NORINT0500)：最後被我放棄的課，我覺得很浪費時間。每週不同老師負責教不同主題，詳細課綱可以在學校網站查詢。大多數老師都是去唸簡報而已，像是大堂的通識課，基本上只有交換生會選。完全不點名，不看出席。期中一份報告，蠻嚴格的，亂寫不會過。期末考不難，有讀就會過。但每一個主題都只有一週的時間，會有種被塞了很多資訊但除了考試以外根本拿不出來用的感覺。我覺得適合想拿學分但不想花太多時間在課堂活動的人。



(5) 生活雜事 (含可以從台灣帶去的用品建議)

- Normal：一間類似寶雅家店，大多數生活用品都可以在那裡買到
- Dollarstore：便宜的生活用品店，有點像小型 ikea
- 二手市集：超級多種，大部分都真的很便宜，早點去才買得到搶手的電器用品類。(我買到 90 克朗的行李箱、150 克朗的檯燈)
- 生活用品：我當初帶去的行李很少，其實當地幾乎都買得到，衛生棉、保養品不會用不習慣，也不會特別貴。但買不到抽取式衛生，都只有捲筒的，很介意的人可以考慮帶一些。
- 衣物類：保暖的貼身衣物 (發熱衣之類)  
建議從台灣帶，挪威沒有 uniqlo。長版防水羽絨衣很實穿，挪威有便宜的選擇。不一定要雪靴但建議要有防水的靴子，積雪很厚，地板超級滑。
- 廚房相關：共用廚房基本廚具都有，真的有缺也可以當地買，找得到便宜的。或者聯絡學長姐看有沒有熱水壺之類的可以交接，總之建議不用帶鍋子，通常大家最後都會行李超重扛不回去。調味料部分大部分亞超都買得到，白胡椒粉特別貴，很喜歡的話可以考慮帶。很少普通紅茶，幾乎都是伯爵茶，其他茶種也比較不是台灣人常喝的，可以自己帶。



(6) 實用網站 / APP 分享

APP

- Ruter：奧斯陸交通 APP，詳細介紹可見交通部分分享
- VY：挪威國鐵 APP
- Mitt SiO：SiO 的 APP，以前可以查詢洗衣卡餘額，但新的洗衣系統是底下的 Airwallet，以後可能不會常用到
- My Call：挪威門號，可 APP 內購買方案、即時查詢餘額
- FINN.no：二手物品交易網
- Student ID：數位學生證
- Authenticator：登入選課系統驗證用的 APP，到時候照著指示下載就好
- Canvas：類似 moodle 的東西，非常常用
- Tilbud：商店特價商品的目錄
- Airwallet：學生村洗衣系統，用來選擇機器、付款

- Revolut：可開通歐洲貨幣的帳戶，方便轉帳
- Mine studier：可以看課表，個人不常用
- Aurora(不在圖裡)：極光預報的程式，會顯示看到極光的機率

#### 網站

- BUA：免費借運動用品的店，超級讚。可以借溜冰鞋、滑雪器材等
- YR.no：天氣預報，當地人推薦用這個

### (7) 娛樂

- SiO 會有很多免費/付費的活動，搜尋 SiO event calendar 就可以找到列表。除此之外搜尋 UiO international student 也會有一些博物館參觀或免費導覽的活動。想交朋友的話很推薦初期多參加，各個社團也會把自己的活動放在 SiO 網頁，所以也有機會認識挪威學生，不只是交換生。
- 二手市集很常在路邊放海報看板或布條，有興趣可以多留意。
- 挪威的酒吧通常都不只是酒吧，會有很多活動，不會有低消。以下介紹一些自己比較推薦的：
  - Chateau Neuf：非學校營業的學生酒吧，有很多類型的活動，如看電影、劇場、karaoke、烤肉等，酒不算貴。
  - Amatoren：在 Sogn 的學生酒吧，可以去當志工。活動也很多，酒吧內有撞球、桌球。酒算是當地很便宜的。Ig 可以查詢當月活動。
  - Blå：live music bar，聽說也算 gay bar。超級讚的酒吧，現場音樂表演很棒、氣氛很好，想交朋友的話中場休息的時候很容易有機會跟其他人聊天。當天的音樂主題在官網或臉書可以查到。
  - UiO 每個學院都會有自己的咖啡廳，有些晚上會變成酒吧營業。會有免費 karaoke 或 quiz 等活動，也有桌遊。
- 爬山：挪威三大奇岩中我個人只爬到了聖壇岩，很值得。特別要注意的是三大奇岩冬天都會封山，想去爬要確認好時間。奧斯陸本身有很多登山步道可以走，我們都是網路上隨便查隨便走。
- 夏天挪威人都會在湖裡游泳，或是搭船去小島游泳(月票可以搭)，想挑戰的可以帶泳衣去，最高溫大概也就 20 度而已。松恩湖附近的小湖有跳水台可以玩，是我們很愛的隱藏景點，留給你們自己去尋找。游泳之餘也會野餐烤肉，湖邊都有烤肉架。
- 冬天娛樂：可以去 BUA 借免費的溜冰、滑雪器材。松恩湖就可以溜冰，滑雪的話到處都可以玩 cross country，ski 跟 snowboard 可以去 oslo winter park。

跟其他國家的交換生交流過後覺得奧斯陸真的算是活動很多的地方，也有很多免費體驗的機會。我們有體驗到免費桑拿、當了音樂節志工、看了電

影節的電影，有些活動需要網路剛好看到才會知道。只要自己願意主動尋找，有很多交朋友的機會、學習新東西的機會。這些活動無論自己去或者跟朋友一起去都很好玩，不用怕尷尬！

#### (8) 省錢專區

➤ 東西有點雜，可以需要的時後再回來搜尋看看有沒有適用的

##### 交通相關

- 挪威航空 Norwegian airlines 有隱藏的學生優惠，在訂票網站 champion price 的地方輸入 under 26 可以有折扣，折扣不定，有時候會比 5 折更便宜。
- 如果有辦 ESN 卡的話瑞安航空會有一些折扣或免費行李額度，但規定較複雜、嚴格，要提前研究。有處理好會省很多，違規可能會重罰，自行斟酌。
- Flixbus：歐洲窮遊好夥伴，ISIC 有折扣碼，要自己 APP 或網站上找。

##### 生活用品

- Finn.no：二手物品拍賣網站，有時候甚至有免費的東西可以拿。
- 各種二手市集：通常會到處張貼海報、布條，可以多留意。或者網路尋關鍵字 oslo secondhand 之類的。有些只收現金。超級便宜，我買了行李箱+檯燈只要 240 克朗。
- 二手服飾店：Fretex、UFF 是大家比較常去的。
- 亞洲超市：T-bane Grønland 站附近很多間，像台灣菜市場。
- Sport Outlet：折扣很多的運動用品店，羽絨衣、雪靴也都買得到。
- Tilbud app：可以看到各種商店特價的商品 DM，挪威生活很貴但特價的折扣也很多，可以把握。

##### 其他

- 臉書社團「台灣歐洲交換學生」：可以找旅伴、徵沙發省錢

#### (8) 花費 / 金錢相關

- 建議辦外幣消費回饋高的台灣信用卡，最好 master/visa 各一張，也可以帶個簽帳卡，個人有遇過好幾次信用卡刷不過但簽帳卡可以刷的狀況。
- 半年的交換生基本上不需要辦挪威當地銀行帳戶。
- 現金可以帶一些歐元去備用，旅遊時也會需要。挪威本地生活基本上不需要現金，只有二手市集可能用到。克朗真的不用換太多，有些地方甚不收現金。
- 拿到居留證後可以辦 revolut，在實用 APP 中有介紹。可以用於和歐洲朋友之間不同幣別的轉帳。推薦加一點錢辦實體卡，可以領現金。
- 挪威整體物價是台灣的三倍。如果大多自煮，沒有買太多怪東西，一個月純生活費開銷大約 1.5~2 萬台幣左右。(個人在台灣一個月 1 萬，提供

參考)

- 個人總花費來不及在繳交心得前結算，但含來回機票、房租、所有旅行支出(我總共去了 15 個國家)，大約是 40 萬台幣。
- 總和身邊朋友和自己的經驗，整體感想就是：想要省錢還是可以很省著過，北歐很貴但菜價、生活用品的物價沒有想像中可怕。所有旅行一定都要提前安排、確認細節，通常最貴的都是不小心違規被罰。

#### (9) 其他心得

半年的生活太難總結，能確定的是這半年會成為我人生中極具意義的一段時間。當初申請交換的初衷只是想要體驗不一樣的生活，實際過完這段日子後發現體驗的意義不只是留下記憶，在一個陌生的土地從頭開始建立自己的日常是很充實有趣的過程，真正的自己活過，才知道未來可以選擇怎樣的生活，想要活出什麼樣的人生。在挪威的日子也不只是認識挪威，藉由和各地的朋友交流，可以窺見更多世界，甚至用不同的角度重新看待台灣。

在國外的日子很難事事順利，但經歷重重困難後，會對自己更有自信，也會更有勇氣去追求理想。交換只有半年，所以大家都會把握時間和機會，但其實人生也是有期限的，甚至沒有人能夠確定自己有多久的時間可以利用，我希望能夠盡自己所能，把人生有限的時間用在自己想做的事情上。交換期間也發現各個國家、不同文化的人對待各種產業的態度差距有多大，在這之中可以發掘更多可能性，其實能走的路比自己想像的多。

極光的照片很漂亮，但其實除非遇到大爆發，不然大多數時候看到的極光其實是灰色的，看起來就跟雲一樣。即使如此，我們仍然會在晴朗的時候，走入-10度的冬夜等待。大多數的時候都等不到，但一起等待的過程中和朋友又聊了好多，收穫了比極光更珍貴的。有時等到流星，或者伴隨湖邊篝火傳出的美好歌聲。也有時候順利等到，但轉瞬即逝來不及拍下。整個交換的過程都是這樣，在真正走上旅程之前一定會有所期待，這些期待不一定能夠被達成，但意外的收穫也可能更加珍貴美好。

無論引起你想要申請交換的動機是什麼，單純的想要逃離台灣、想看美好風景、想交朋友、想要尋找人生意義或者單純去做學術研究都好，只要認真的感受生活，一定都能找到令自己滿意的收穫。(或者至少廚藝會有進步。)

(下頁放照片)

#### 四、照片



十二月在松恩湖看到的極光



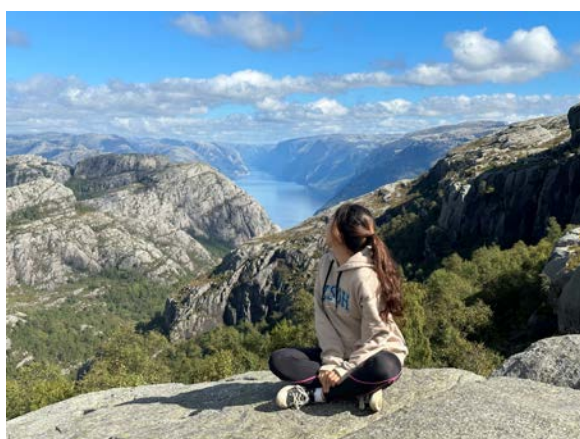
萬聖節自己辦的南瓜派對



中秋節湖邊烤肉



小島上的狐狸  
(月票可以搭船到小島)



聖壇岩山頂風景



冬天在奧斯陸爬山



在松恩湖上溜冰



滑雪的時候突然下大雪



夏天在松恩湖游泳



宿舍看出去的風景



台灣 x 德國 聚餐  
各自準備特色料理

我的聯絡方式

Email : [414unhard@gmail.com](mailto:414unhard@gmail.com)

IG(交換帳) : 414unhard