

# 教育部獎助國立清華大學選送學生赴國外大學研修

## 成果報告書



獲獎生姓名：張倅娛

獲獎生系所：學習科學研究所

獲獎生學號：9902502

研修國別：挪威 Norway

研修大學：奧斯陸大學 University of Oslo

研修系所：Faculty of Educational Sciences

出國日期：2012/8/6

回國日期：2012/1/31

修讀學分總數：25 credits

## 前言

首先，非常榮幸且萬分感謝清華大學、教育部、和全球事務處，給了我這麼特別的機會，能夠到遙遠的北國一探究竟。

挪威奧斯陸，幾乎每年都獲選成為最適合居住城市的前十名。想像中的挪威，應該就像電影裡看到的美麗畫面一樣，充滿童話和夢幻的雪國美景，有一望無際的「挪威的森林」，還有許多高雅挺拔白皙的歐洲人，能夠置身於如此浪漫的異國求學，讓我非常期待這半年的交換生活。然而，真正到了當地，才知道挪威身為「全球物價最高的國家」，並非浪得虛名；冬天的冷冽，也到了冰箱完全與室外溫度相同的境界；日照時間冬夏差異超大，夏天時，白天長的讓你睡不著，但一到了冬天，黑夜卻長的讓人憂鬱。儘管如此，奧斯陸的美好，仍是我一輩子也忘不了的珍貴回憶。

## 目次

一、封面	-----	1
二、前言與目次	-----	2
三、修課心得	-----	3
四、生活心得	-----	4
五、旅遊心得	-----	5
六、結語與小建議	-----	6



## 修課



其實挪威和台灣研究所的上課方式並沒有太大的不同，對教育研究所來說，一樣是用 ppt 和老師講解為主，但相較來說，同學的組成卻有大大的差別。以我所修的「高等教育導論」為例，班上只有我一個亞洲人，也只有一位挪威學生，其他同學分別來自歐洲、美洲以及非洲，所以，如何和不同文化背景、甚至不同英文「口音」的同學相處，也是在挪威當交換學生的必修學分。而這樣「國際化」的好處，就是你很常可以聽到各國不同教育體制和脈絡下，所訓練出來的價值觀和想法，漸漸地自己也會反思，自己以前認為理所當然的方式，其實有很多種可能性。



一起修挪威文課的老師與同學們



## 生活 《食》

在挪威最困擾我的，就是「吃」這件事情了。生活在到處都有夜市和小七的台灣，很難體會為什麼學生會為了張羅自己的三餐而困擾。為了「吃」，我除了必須當每日辛勤下廚的小廚娘，還要天天上超市和菜市場比價、買菜、搶便宜，別說想菜色了，光是在超市挑調味料就可以因為鹽和糖的種類站半天，另外還要辨識完全和中文天壤地別的挪威文，一開始說真的完全沒有頭緒。幸好挪威人非常善良，如果有任何不懂，通常鼓起勇氣詢問身旁的人，他們都會很樂心的幫忙和解釋，幸運的話，還可以因此學到一些買菜的技巧呢！



這麼辛勤下廚的原因，追根究柢就是因為外食實在太貴了！奧斯陸貴的程度，如果以麥當勞來說，台灣一客套餐大概一百元左右，但相同的量，挪威是以五百起跳；便利商店的一瓶水，挪威的超市要價台幣一百元左右，如果天天外食，累積下來是一筆非常可觀的數目，所以除了奉勸大家珍惜台灣的方便外，也要很實際得提醒即將到挪威的學弟妹，把握機會在台灣先學得幾手好菜，以備不時之需！

## 《住》



在奧斯陸，沒有像台灣一樣，真正在校內單純給學生住的學生宿舍，而是學校承包給租屋公司，需要自己上網申請想要的住宿。我住的地點位於 Kringsja，是個步行就可以到附近美麗湖畔 Sognsvann 的住宿區，平時需要用捷運上下課。在 Kringsja，我們每個人都有自己的單人房，會和另外一個人共用廁所和衛浴，廚房則是和 6-8 個人共用。這樣的空間安排，我覺得非常舒適，

需要安靜工作時，就在自己的房間努力；煮飯用餐時，又可以和其他室友一起聊天分享，還可以學習各國美味的料理；需要人談心時，向隔壁室友敲敲門，隨時都能夠找到人分享心事。

## 旅遊

挪威是一個自然美景非常得天獨厚的國家，壯麗的峽灣、優美的湖泊和海洋、浪漫的雪景，還有屬於北國神秘的極光，都非常值得一訪。另外由於地利之便，加上廉價航空的進駐，挪威到任何歐洲的國家都非常容易方便，我也幸運地因此自助旅行很多國家，看過丹麥的小美人魚、拜訪了義大利著名的羅馬競技場和浪漫的威尼斯、流連音樂之都維也納、探索高第宏偉的建築藝術品、哀悼殘酷的波蘭集中營、驚艷瑞士的純白美麗、重溫南法的優雅自在，也一窺了愛爾蘭人豪放熱情的真性格。每一個景點、每一段故事，都讓我自己又多了一些學習和體會，也對這個世界，產生更多的好奇與瞭解。



歐洲各地的美景，由上到下分別為義大利威尼斯、挪威峽灣、瑞士雪景

## 結語

交換學生，是一項坐而言不如起而行的行動，其中的種種美好與甘苦，只有當自己身在其中，才有辦法一一體悟和明瞭。雖然沒有辦法保證會得到些甚麼，但絕對，會是生命中非常特別和溫暖的回憶。真心感謝在這段交換生涯幫助過我的人們，以及非常感恩能夠有這段可愛的故事，它讓我更了解了自已，也更認識了世界。

## 最後的小建議

如果確定要以挪威的奧斯陸大學做為交換的選擇，可以到 facebook 社團尋找挪威在台灣的學生會，會有非常多熱心有經驗的學長姐幫忙，避免自己像無頭蒼蠅般無助。另外，也要記得準時回應奧斯陸那邊的信件和必填申請表。到了當地，事事都必須學著獨立，是磨練自己的好機會，也記得要帶著一顆開放的心，接受挪威帶給你的所有，放心呼吸，盡情體驗，相信你會得到意想不到的收穫☺

