

## 學期（季）報告表

姓 名	中文：程冠霖	填表日：2020/2/15
	英文：(與護照相同) GUAN-LIN CHENG	
本學期 起迄時間	自 108 年 08 月 09 日-108 年 12 月 20 日止	
下學期 起迄時間	自 109 年 01 月 03 日-109 年 06 月 07 日止	
※ 以下各項敘述至少要 300 字以上並請附上照片 <span style="float: right;">本表格不敷填寫請自行調整</span>		
出國前準備 (申請程序、簽證辦理、訂機票、宿舍申請、接機交通等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 申請程序： 當台灣學校的申請手續完成之後，會進入挪威學校的申請程序，需要注意的是英文成績的標準，因為台灣學校的流程是只是申請程序，挪威學校的是否可以接受該申請主要是透過英文成績進行篩選，故英文成績的標準不可忽略。如果台灣學校的手續完成，緊接著挪威的學校會寄信到自己的信箱，收到信件之後，裡面會有詳盡的申請資訊，記得盡快正確、完整的填寫，因為挪威學校是面對全球的申請，申請量龐大，所以提早申請可以縮短挪威學校審核時間。此外，雖然台灣與申根國家有三個月的免簽，但是因為學習的時間長度為一年，故需要申請挪威學生簽證。透過挪威學校的信件中連結，完成挪威學校申請線上手續之後，需要進行課程預選。通常建議與指導老師以及欲抵免課程老師完成確認課程可以採認之後，再進行課程確定，以利回國之後，便於課程採計。完成申請之後，需要匯款一筆金額到挪威學校，因為申請簽證時，會需要挪威學校提供匯款證明，另外，這筆錢會做為挪威生活一年的經費。於此同時，可以選擇學習挪威文或是宿舍申請。如果你已經做到這一步，代表你擁有學校的就讀身分，但是這只是所有申請的一半而已，另一半即是簽證的申請。</li> <li>● 簽證辦理： 由於我是學生，理所當然申請挪威的學生簽證，但是申請學生簽證時，儘管台灣與申根國家有三個月的觀光簽證，不過建議是在國內的時候，就完成簽證的申請。雖然有人是來到挪威當地，才申請為期一年的學生簽證，不過非常不建議這樣做，除非有特殊的狀況發生，不得已才如此。除了費用花費比台灣高之外，有可能會面臨半年之後才得到簽證的狀況。這樣的狀況之下，可能一些需要挪威身分證才可以辦理的事情都無法進行，例如：銀行開戶、公共醫療資源。申請前需要注意自己的護照是否快要到期，避免造成之後出國的麻煩。台灣的申請窗口為瑞典駐台灣大使館，位在台北長庚醫院的後面，交通十分方便。如果有任何疑問，可以直接打電話進行詢問，不過有時候接線的是瑞典人，所以當聽到瑞典文的時候請不要慌張，詢問是否可以講英文即可進行詢問。申請時，網站上會有最新的說明資訊，依照網站上的指示進行即可。以我的經驗來說，需要附上彩色護照一本、挪威學校開立的財產證明、宿舍合約書、申請表。確認文件準備周全之後，便可以打電話進行文件遞交的時間預約。遞交之後，大約最多 2、3 個月即可拿到紙本證明文件。</li> <li>● 訂機票： 相比於學校申請、簽證申請手續，這個部分相關來說比較簡單一點。建議可以申請</li> </ul>	

國際學生證，然後可以向有國際學生證合作的旅行社進行機票購買，畢竟學生的優惠，可以多加利用。跟相關的旅行社確認好機票的日期、金額與護照資料之後，便可以進行匯款，便會得到完成機票訂購的電子郵件。建議出國前將郵件列印下來，以免在機場發生問題時，手機剛好突然發生狀況，無法立即將文件拿出證明。等到啟程日時，抵國進行辦理自行報到時，即可取得登機證辦理相關登機手續。

- 宿舍申請：

主要的承辦機構是 SIT，為挪威主要負責的學生福利機構。首先需要註冊該網站的會員，完成之後可以進行宿舍的選擇，建議選課、申請交換學生時可以一同申請，以利搶到理想的宿舍。由於挪威的住宿除了提供住宿之外，其中水電網路都包含其中，但是花費可能相當於台北市的租房價格，所以選擇上，經濟的因素可能需要進行評估。完成住宿申請之後，經過一段時間的等待，便會接到 SIT 發送の確認電子郵件，表示已經完成住宿的申請。但是可能這個時候需要轉一筆保證金，大約 5000 克朗左右。這樣才算是完成住宿的申請手續，如果未繳保證金，可能需要另尋住處，但是這個選擇可能會付出比較多的成本，因為其中包含住宿、水電之外，還需要多方比較，有時候可能會遇到不會講英語的房東，狀況可能會較為複雜。基本上，建議申請 SIT 的住宿比較快速而且比較不會浪費太多時間。

- 接機交通：

由於我是搭到挪威的特赫姆隆機場(機場代號：TRD)，基本上它是一個小機場，所以航線並非可以類比奧斯陸國際機場。這邊的話可以選擇搭乘機場巴士，上車的位置就是在機場的出口處。選擇這個交通的方式主要是因為直達學生宿舍位置，不必轉乘其他交通工具，所以對於新來乍到的交換生無疑是最佳的選擇。



▲轉機搭乘的小飛機

上課情形  
(選課程  
序、上課  
狀況、學  
習效果、  
圖書館等  
其他校園  
設備等)

- 選課程序

首先，需要到學校的所有課程清單進行課程的選擇，所有的課程都詳細的列出。但是，因為挪威科技大學提供挪威文或英文上課，所以需要選擇英文上課的課程。過濾完成之後，可以將預選的課程給長庚大學相關的課程老師進行審核，如果可以抵免，便可以將課程放進選課清單。

這個時候可以多選課程，因為課程的細節詳細資訊會在 Blackboard 上面，例如：課程規劃、課程安排、選讀資料。皆會放在 Blackboard 上提供查詢。可以將資料整理起來，以便日後選課參考與課程折抵參考，以利長庚大學的老師進行判斷是否符合折抵標準。不過選課與上課兩回事，儘管可以知道相關的課程資訊，最重要是老師上課調性是否相符，建議可以多選幾堂課程，為期約為一個月左右的選課周，可多去聆聽，多方比較，以利選出想要的課程，之後再將不需要的課程退選即可。

- 上課狀況

每個老師都有不同的上課風格，有些老師會有實驗課，一邊上課的時候，另一方面搭配每周作業，有些老師是用 PowerPoint 授課，期末會有一份期末研討報告需要

繳交；甚至有些老師會搭配參訪新創產業進行產學合作，整個上課的過程獲益良多。上課的風格多元，故需要多利用一個月的課程預選周進行篩選想選的課程。



▲道德駭客的實作課程：破解 CTF



▲設計思考的 Project 作業：產品 Pilot Test

- 學習效果

由於各個老師上課風格迥異，不過只要適應各個老師的上課風格，上課收穫的知識、經驗是相對於台灣的教育較多的。整體上，理論性的課程，老師會透過課程作業的方式，引導同學進行不同主題探討，經過一來一往的探討，可以更進一步理解該學科的知識，進而應用不同的學說，探討異同之處，相互比較之後，截長取短，他山之石可以攻錯，更進一步提供更進一步的研究可能性。實作性的課程，老師會透過上課投影片進行相關理論應用的解釋，擁有基本的知識之後，便會出題，利用上課的知識，搭配同儕討論，以及論文、網路資料，解出老師提出的功課。

- 學校設備

硬體部分，學校的圖書館提供一個優良的讀書場所給學生進行閱讀，館藏的圖書除了提供基本的授課教科書之外，尚有許多挪威文、英文的館藏；論文搜尋方面，除了知名的 Scopus 之外，還有挪威特有的 Oria 資料庫查詢系統，裡面富有挪威相關的研究資料，中英文皆有，如果有進行交換學生的計畫，可以多加利用。軟體部分，基本的 Office 365 是每個學生的基本配備，此外，根據分配到的學院，學校會依據不同的學業專科配置相關專業軟體，以利課程進行，例如資訊科技專業，可以使用 MatLab、GIS 等軟體，皆為學校授權。

申請挪威需要有一個概念，自己處理最便宜，買現成的需要付出相當高的成本。基本上，由於挪威為世界評比人類發展為高度的國家，政府對於社會主義政策的重視，導致稅收會比其他國家高，故商品的費用是比較高的，相對來說，如果可以自己盡量處理，付出的成本即可節省，例如：食物。儘管付出的成本相對於其他國家高出許多，但是回饋到社會執行制度，像是我們儘管是交換學生，但是我們還是可以納入當地的家庭醫師的制度。身為國外交換生，儘管身分令人稱羨，但是是另一哩路的開始—獨立。身為一個學習獨立的學生，首要任務就是時間管理，剛開始需要適應副北極氣候型態，以及課業的時程規劃，接下來便是日常生活的瑣碎雜事。儘管有許多的課題需要面對，但是只要一步一腳印，漸漸的適應、學習獨立的生活，才可以擁有獨當一面的能力。

● 食

由於挪威為高收入國家，所以食物經過專業人員處理之後，收取的費用都會比其他國家相對高一些，儘管學校有提供自助餐，不過有可能因為多夾幾塊肉或是多放幾塊麵包，導致結算費用可能會超出一餐的規畫預算。儘管外食花費高，但是由於 Trondheim 身為一個大學城，故該城特有自助餐吃到飽，如果有多餘的預算，可以考慮進行消費。儘管如此，大部的食物建議是自行解決，但是對於一個在台灣的外食族，台灣的外食取得成本對照挪威相當便宜，所以一開始會有陣痛期，這段期間會覺得這邊的東西都不便宜，一種要 DIY 的感覺便油然而生。儘管進入料理領域的學習曲線是線性的，一開始可以從基礎、簡單的料理入手，接著再進階到手續較為繁複的料理。時間的管控需要注意，有時候因為研究一些比較特別的食譜，會耗掉一些時間。另外，食物的採購大部分是從當地的超級市場，例如：Rema 1000、Kiwi、Meny、X-tra... 等超市尋找低價、健康以及營養的食物。小結食物處理的部分，從日常膳食規劃、預算、時間的花費都需要耗時耗力才可以完成，但謹記羅馬不是一天造成，學習的路上所犯的錯誤就是最好的提醒，提醒日後不要再犯同樣的錯誤，如此一來，建構出自有的烹調特色。

日常生活  
(國外學校環境、  
住宿、交通、飲食  
等)



▲自行料理的義大利麵佐微波披薩



▲壽司自助餐

● 衣

身處副北極氣候的挪威，加上緯度高的關係，終年氣溫寒冷，加上有時候溫帶氣旋與陸地的空氣團共舞，風力有時候會特別強勁，有甚至會有下雨或雪。所以身處戶外時，需要多加注意保暖、防風的工作，以防身體失溫。此外，如果對於登山、戶外活動有興趣，非常建議買一雙登山鞋，因為普通的跑步鞋無法應付登山的狀況。至於冬天，可能會需要到 Clas Ohlson 採買抓地釘鞋套，鞋套上頭會有釘子提供額外的抓地力。因為當下雪之後，溫度剛好在 0 度左右徘徊，此時馬路的雪部分融化之後成為水，遇到低溫剛好成為冰。由於大部分的鞋子無法面對如此低摩擦係數的

表面，故需要這個鞋套增加摩擦力，減少跌倒的機會。



▲ 冬天結冰路面

● 住

由於西方國家強調個人隱私，所以每個人都有自己的房間。以我的經驗為例，我的房間大約為4千多克朗，折合台幣大約(以當前匯率約3.5計算)，大約1萬5左右台幣。儘管有點貴，但是相比於台灣的房價，我認為是好上許多。

房間除了基本的寢室為私人的領域之外，共用的地方是廚房、客廳以及浴室。整個寢室清潔與整理都要自己與合住的分攤，對我來說是踏出舒適圈的練習，因為除了使用英語溝通之外，還需要有用勇氣與認識不到一個禮拜的室友約法三章，其中包括追蹤機制，如果有人沒有做到的話，可能需要與其他人調換或是多做。算是一個滿有趣的經驗。

最重要的是洗衣服，由於這邊洗衣服需要自行處理，有點類似長庚大學的宿舍，但是地點只有一個，所以時間的掌握需要更加控制。洗衣與烘衣是分開的方式，但是只有洗衣需要付錢，所以如果不想多花錢，可以自行洗衣，但是時間上可能會需要付出較多成本。



▲ 房間一隅



▲廚房一隅

● 行

挪威的公共運輸非常發達，只要事前上網做好規劃，即可知道怎麼搭車，但是建議可以安裝公車官方 APP 以利備案準備。上車之前，需要先買車票準備，儘管有時候司機不會驗票，但是如果被抓到逃票搭車，產生的罰金可能會是車票的好幾倍，不可不慎。

儘管公共運輸發達，有些地方值得走路探險，因為走路的速度與公車比較起來差距甚遠，故可以放慢腳步進行城市旅遊探索與郊區遨遊。

最後，腳踏車也是一個非常實用的交通工具，類似於台灣的 youbike，需要綁定手機號碼，儘管不用綁定電子票證（卡片），但是如果在挪威當地，沒有手機號碼可能會有一些生活上的不便。以腳踏車來說，由於需要克服當地的起伏不定的地形，所以腳踏車具有變速調整的功能是每台車必裝設備。

公車、腳踏車、走路，這三樣主要的交通工具，是我探索挪威的主要方式，由於經費上的限制，故作使用費用、風險相較於租車便宜的決定。不管透過何種方式進行探索，最重要的是有出外體驗挪威的大自然，由於該國對於環境保護不遺餘力，故這邊的天然資源保存的相當良好，外出一趟，不僅對於身心有幫助，更可以了解挪威當地的自然地形與人文。透過幾趟健走發現，其實挪威人普遍比較保護自然環境且懂得利用天然資源進行生活品質投資。雖然挪威貴為石油出產國，但是因為透過政府政策的規範與民間企業的響應，所以這邊的汽油並沒有特別便宜（對比中東石油出產國國家）。加上政府政策鼓勵民間使用電動車，所以挪威國家的電動車密度為數一數二的高。運動習慣對於挪威人是一件每日的例行事務，因為挪威擁有絕世稀有的冰川地形與自然景觀，搭配上處於高緯度國家，造成日照時間因季節而異，故運動即是最佳的憂鬱排解良藥。挪為全國從上到下，無一不是愛運動的健將。



▲四通八達的巴士



▲挪威的公用腳踏車

課外活動  
及其他

● 登山

有鑑於挪威的自然景觀與得天獨厚的冰川地形，非常建議具有熱愛自然活動的學生加入挪威交換生的行列。本學期有幸可以參加由 SIT 主辦的戶外踏青活動，因為該活動為近期成立不久，剛好趁著創立好的時間點加入，感到十分的幸運。因為從這個活動，可以大致了解挪威人的生活型態，因為除了上課與吃飯之外，家庭的生活

型態就是出去戶外參加活動，從滑雪、健行、登山...等，可見運動已經深深地烙印他們的生活之中，無法分離。更甚者，如果學校或政府規定他們不能運動，他們可能會群起抗議，爭取運動權力。

由於挪威的天氣受到溫帶氣旋的影響與墨西哥暖流以及北大西洋涼流的交互影響之下，導致天氣狀況時好時壞，所以天氣預報的困難程度堪比台灣。儘管天氣變化無端，對於運動的熱愛接近痴狂的挪威人對於天氣與運動的關係有以下的評論：

*There is no bad weather, just bad clothing.*



▲登山健行一行人

● 小木屋

小木屋之旅可謂是挪威行的一大特點，雖然挪威幅員廣闊，但是峽谷山峰地形連綿，導致地形的阻礙隔離出許多獨立空間。印象最深刻的便是一次的小木屋之旅。時間為兩天一夜，但是時間消逝的非常漫長，這個時候可以體會到愛因斯坦提出對於時間的相對論是成立。由於地形的阻礙，導致手機訊號不佳與獨然一格的小木屋，周邊只有湖水、樹林、朋友，加上非常原始的設計，屋裡沒有任何電器、沒有自來水，僅有睡覺、簡單的加熱設備，故整個時空環境彷彿回到工業革命前。當夜幕降臨，直到那時，體會到工業革命前，零干擾的寧靜與清晰可見的星空。不過可能是因為有朋友的關係，導致夜空的寧靜，被朋友的音樂與歡鬧劃破。

當天晚上大夥都玩到十分進行才漸漸因為疲憊的侵襲而寧靜，回復到了無一聲的寧靜夜晚。晚上因為天氣漸漸惡劣，風聲呼嘯的聲音清晰可見，但是可能是疲憊的催促之下才逐漸睡去。

隔天一早，發現昨天的天氣帶來新鮮的降雪，儘管景色優美，但是因為昨天的狂歡，每個人都無暇顧及美景而匆匆收拾行李回到文明世界準備下個禮拜的期末考。

最終我們在小木屋前留影，紀錄這瘋狂熱鬧且和諧的夜晚。



▲小木屋一行人

● 社團

挪威的社團非常歡迎新血加入，平時可能會有活動與當地的企業進行訪談，更甚者可以進入當地企業進行實習，不過前提要件是精通挪威語，故有興趣的人可能需要多加注意。

● SIT

此為學生福利事務處，會舉辦許多學生相關的活動，如果對於認識外國同學同時擔任國民外交小尖兵，不妨為一個下手之處。

填寫說明：

1. 請於學期（季）結束後 30 天內填妥本表，並回傳至本校國際學術交流中心。
2. 第 2 學期仍於國外就讀者，請檢寄第二學期選課證明至本校國際學術交流中心。