

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴挪威 卑爾根大學出國報告書

出國期間：2025年07月30日~2026年01月10日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_社會科學學院_經濟學系

職稱：學士

姓名：施紀州

中華民國 115 年 01 月 19 日

中文及英文摘要

此報告書將會分享我在挪威卑爾根大學交換的經驗及生活點滴，內容涵蓋交換目的、申請過程、修課經驗、國外生活、心得及建議事項。交換目的會說明我選擇挪威卑爾根大學的原因；申請過程則會具體分為出國前準備以及抵達挪威後的經驗，出國前準備會聚焦在挪威簽證申請、獎學金申請、行李清單概述，抵達挪威後經驗則會聚焦在學生證和居留卡領取以及歡迎週的回顧；修課經驗則會分享卑爾根大學的學習過程，並提供有趣的校內資訊；國外生活則會從食衣住行育樂和花費等面向切入；最後，心得及建議事項會補充未提及的實用資訊和當交換生的感想。希望本篇報告書能提供未來對於想去挪威卑爾根大學交換同學的一個參考。

This report shares my exchange experience and daily life at the University of Bergen in Norway. The content covers my exchange objectives, the application process, academic experiences, life abroad, reflections, and practical advice. The section on exchange objectives explains my reasons for choosing the University of Bergen. The application process is divided into pre-departure preparation and experiences after arriving in Norway. Pre-departure preparation focuses on the Norwegian visa application, scholarship applications, and an overview of the packing list, while the post-arrival section highlights the process of obtaining a student card and residence permit, as well as a review of the welcome week. The academic experiences section introduces my learning experience at the University of Bergen and provides interesting information about campus life. The life abroad section discusses daily living from the perspectives of food, clothing, housing, transportation, leisure activities, and expenses. Finally, the reflections and advice section supplements practical information not covered earlier and shares my personal thoughts on being an exchange student. It is my hope that this report will serve as a useful reference for students who are interested in participating in an exchange program at the University of Bergen in Norway in the future.

目次

交換目的	3
申請過程	3
修課經驗	5
國外生活	6
心得及建議事項	7
附錄	9

本文

交換目的

會選擇來挪威卑爾根交換的原因，主要是想一圓自己小時候的北歐夢，實際身處在福利國家慢步調生活看看，並親眼見證壯麗峽灣與這個冰天雪地的世界，又因卑爾根是一個面海環山的環境，對於喜歡戶外活動的我來說簡直是天堂，舉凡爬山、游泳、單車、攀岩、抱石、跑步、遊船、釣魚等，皆能近距離體驗到；且挪威英文普遍友善，對於第一次離鄉背井踏上截然不同國度的我來說交換過程可以多一分順利；此外，也想透過這次交換來看看國外的教育環境、授課模式、生活適應等等自己是否能接受，來做為未來是否往國外讀研究所的參考；最後，利用交換時間的空檔一圓自己的環歐夢，在畢業前透過自己的雙眼及雙腳增廣見聞，留下只屬於自己的青春。

申請過程

● 出國前準備

在收到對方學校的 email 後，拿到接受信，按照我們學校及對方學校的指示，就可以開始做出國前的準備啦。

簽證：

我的簽證申請主要是參考網路上的資訊，先附上實用連結：<https://reurl.cc/QVke1o>。備齊以下資料：簽證費用、護照正本、申請表、接受信(裡面應會包含住宿證明、學費證明)、財力證明、大頭照(若是不符合必須現場收錢重拍)和 checklist，去台北的丹麥辦事處提交資料後，快的話會在1個月內收到簽證，這個部分盡量越早安排預約越好。

獎學金：

在確認錄取校內薦外交換資格之後，可以從校內的跨國雙向獎學金資訊或是教育部學海飛颺資訊著手，繳交相關資料，密切注意期程及個人郵箱的訊息，一步一步跟著做，靜待消息即可；用當初申請薦外交換時的資料申請即可，建議校內及教育部獎學金都申請看看，學海飛颺計畫給的補助款比較多。

財力證明：

交換學校會要求檢附財力證明，拿接受信，依照交換校的說明去銀行申請就可以了。

信用卡/歐元：

在挪威，幾乎所有店家都支援電子支付，推薦辦一張信用卡並攜帶另一張卡備用，辦一張回饋高，最好是能超過海外手續費1.5%，記得在結帳時若是跳出挪威克郎及台幣支付，務必選擇當地貨幣，匯率會比較好。

行李清單：

以下的物品是我自己在出國前準備的，提供給有興趣的同學參考。

衣物				
發熱衣*3	發熱褲*3	圍脖	毛帽	手套
羊毛襪*6	GTX 登山鞋	montbell 拖鞋	羽絨外套	雨衣
長袖上衣	內褲	短袖*2	短褲*2	
日用品				

餐具組	指甲剪	刮鬍刀	萬用轉接頭	延長線
眼罩	橡皮筋	盥洗用品(牙刷)	肥皂	口罩
夾鏈袋	文具	退卡針	隱眼	行李秤重器
雨傘	環保購物袋	相機		
個人藥品				
普拿疼	胃藥	腸藥	暈機藥	消炎藥
透氣膠捲/膠帶	酒精棉片	眼藥膏	肌肉鬆弛劑	ok 蹦
貼片				
必備				
護照(正本+影本)	簽帳卡/信用卡	歐元(300)	手機	耳機
簽證	兵役	接受信	行充	定位器
網卡	大頭照	筆電	平板	充電器/充電線*3
衛生紙(小包裝)	國際駕照+原駕照			
想吃的台灣美食				
泡麵	零食	調味料		

● 抵達挪威

學生證:

會收到學校寄的 email 或是 UiBtreet，跟著指示戴齊物品(App: Studentbevisapp 登陸後的個人狀態以及護照正本)前往卑爾根大學的學生中心，裡面路線標示非常清楚，到了之後會拍照，就會拿到一張實體的學生證，這張學生證會需要設定密碼，在晚上若是要進出建築物會用到，所以雖然手機上的 APP 就會顯示出你的學生身分，仍建議隨身攜帶。

居留卡:

會收到學校寄的 email，跟著指示戴齊物品(護照正本和居住地址)前往指定地點，務必要在學校幫你預約的時間出現，若是這次沒有申請成功，自己申請居留卡會非常麻煩，流程基本上就是領號碼牌，等叫號，繳交相關資料，拍完照後就可以回去了，最後他們會在一個月內將居留卡寄給學校，等學校寄 email，再去學校領取即可。

歡迎週回顧:

雖然學校本身的學期時間是從2025/08/04-2025/12/20，但學校會有兩週的活動，第三週才會開始授課，所以有足夠時間適應新的環境，並透過 UiBtreet 確認自己有哪些代辦事項是要完成的。第一週(08/04-08/10)會有學校本身安排的活動，像是社科學院交換生迎新演講，而第二週(08/11-08/17)則是 Buddy Week，學校會有一連串的活動，你會被分配到一個小組，裡面會是修習相同專業來自其他在卑爾根讀大學的學生，可以一起參加學校白天的活動，晚上一起 party 跟 after party，持續一周(對!就是整整7天)，超級適合喜歡社交喝酒跟夜店蹦迪的同學，不過這個 buddy week 嚴格來說對於交換生並不是太友善，因為小組內挪威人佔九成，他們會用挪威語自己聊自己的，鮮少有其他交換生，並且白天的活動也主要是給挪威本地生，不過如果你願意主動開口聊天的話，挪威人是真的很親切友善，也因此這是最容易交到挪威朋友的時候了。

修課經驗

而我因為想要學期提早結束一點，有更多時間可以去還遊歐洲，因此選課的考量除了本身興趣、課程通過難易度外，還考量了課程結束時間。

以下是我學習的三門課程，總共是27.5ETCS:

Development Economics I[ECON115] (10ETCS)

推薦度:★★★★☆

難易度:★★★★☆

課程結束:2025/11/24

課程介紹:

授課教材主要是使用原文書” development economics by Gerard Roland”。英語授課，簡報講授，每周上兩堂課，會有四次小作業、五次研討會，研討會主要是分組進行，跟同學一同討論分享自己作業的答案，然後助教會講解作業，最後一次則是考前研討會。考試方式:筆試，會有6個題組，全英文申論題。評分方式:期末100%。

心得:由於我自己原本就想學習發展經濟學相關知識，本來是很期待老師授課可以更跳脫教科書，用更多近期實務上的例子來解釋各式發展經濟涵蓋的領域，像是貧窮與不平等、人口成長、產業轉型、經濟成長、制度制定、信用市場、醫療教育、貪汙、戰爭衝突，但老師提到更多的還是十年前教科書上的例子，且很多時候老師只是念過簡報上的內容，有點遺憾，不過跟著原文書讀還是可以很扎實的學道發展經濟學的知識。在上課的時候看大家都會打開電腦或是拿出筆記本，一邊認真聽老師的講授，一邊寫下自己整理的課程筆記，而不是瘋狂抄老師上課的板書，這在台灣比較少見，自己覺得還蠻不錯的，考前就不用額外花更多時間整理所學知識。這裡的考試模式很特別，要先在電腦安裝好一個防作弊軟體，然後在考試現場打開電腦，得到考試代碼後在電腦上作答，因為是申論題，像在寫英文作文，所以可能要練一下英打速度。

Advanced Mathematics and Optimization[ECON243] (10ETCS)

推薦度:★★★★☆

難易度:★☆☆☆☆

課程結束:2025/11/18

課程介紹:

教授內容涵蓋基礎行列式、機率、極限、微分、積分，也因為是經濟系開設的課程，因此老師會試著將所學知識應用到經濟情境。英語授課，簡報講授，每周上兩堂課，會有小作業，還有一堂助教課，會講解作業以及考前考古。考試方式:筆試，四個簡單的數學組題。評分方式:期中30%、期末70%。

心得:這門課就是非常簡單的數學，沒有點名成績，適合想要輕鬆拿學分的同學。很有趣的觀察是課堂上大家之於不懂的數學疑問都會當下勇於舉手發言，或是直接悄悄跟別人討論，整體授課氛圍非常輕鬆，並具有互動性。

Short Introductory Course in Norwegian Language[NOR-INTRO] (7.5ETCS)

推薦度:★★★★★

難易度:★☆☆☆☆

課程結束:2025/11/03

課程介紹:

課程將會用教科書學習奧斯陸挪威語(挪威各地的挪威語都不太一樣)，小班且精而實的授課環境，主題式的授課方式，從自我介紹、天氣、居家、飲食、休閒活動到節日，可以扎實的學到日常用的挪威語。考試方式:口試，跟同學們聊天。評分方式:出席75%、期末口試25%。

心得:

我十分推薦上入門挪威語課，這裡你可以認識到來自世界各國的外國人，並且透過學習簡單的挪威語，有時候去外面用挪威語跟挪威人講話可以更親近挪威的文化，倍感親切，像是可以跟店員說” Tusen takk” 就是非常謝謝的意思，我還有在山上用挪威語跟挪威人講請他幫我拍照，可以透過挪威語感覺到挪威人可愛的地方；而且老師對於我無法發出歐洲” 卷舌 R” 音還會特別包容，我超感動；老師在期末口試前會邀請挪威高中生來課堂上跟我們一起用挪威語聊天，我在那天表現的超爛，但期末口試只要用心準備老師所說的內容基本上都能跟同學們流暢聊天。

國外生活

食:

挪威物價大概僅次於丹麥吧，超級貴，再加上外食餐廳最少也是200nok 起跳，咖啡廳一杯咖啡也是50nok 起跳，想要省錢建議自己煮，若是真的不想自己煮，可以吃 Sammen 與學校合作的學生餐廳，一餐正餐約100nok，可以自己夾自己喜歡吃的，味道也不錯；這邊的義大利麵、牛奶、葡萄、酪梨是相對便宜的選項，超市有很多間:新鮮現切肉推薦去 Meny、有收挪威電話號碼推薦去 Rema1000，可以辦會員最後會一次退錢還你，會比較划算、便宜推薦 Kiwi、挪威寶雅 Normal 等，要記得寶特瓶跟鐵罐記得收集起來不要直接丟到垃圾桶，商品標示會顯示這些瓶罐值多少錢，最後一次拿去超市特定的回收機器回收，它會吐一張紙，下次消費可以刷紙上條碼折抵金額；挪威特色食物:棕色起司、魚子醬牙膏跟冷凍披薩，推薦來挪威可以吃看看；若是想吃便宜麵包，各個超市都會在晚上有麵包打折活動，可以在那時候買，也可以去 Backstube 在打烊前30分鐘會將剩下的麵包打五折售出，這間好吃很多。

衣:

卑爾根是一個很常下雨的城市，時不時就下一陣子，不過多是綿綿細雨，建議買一件雨衣比較方便，可以在當地買，如果打算在這座多山的城市爬山也可以買登山雨衣；因為是秋季交換的緣故，這裡的氣溫會很快從夏天18度降至冬天4度，晚上甚至會到0度，體感零下，所以保暖衣物務必帶齊，像是發熱衣、圍巾、毛帽、手套、羽絨外套等，穿著可以學習洋蔥式穿法，很怕冷的話建議可以買羊毛襪腳比較不容易冷；鞋子的話盡量穿防水、有一定抓地力的，這樣子就算是冬天下雪路上有硬冰也不容易腳滑，鞋子內也不容易濕冷凍傷腳；這裡的夏天大概就是冬天的台南，若是秋季交換生夏季很短，可以自己斟酌怎麼帶。

住:

讀卑爾根大學的學生會被分配到 Sammen 租屋公司與學校合作的學生宿舍，不用擔心沒房子住，房型會透過志願序的方式分配，雖然學校有提醒說只住一學期的學生會被分配到與其他人一起住的房型，但若是想住單人房還是可以將單人房的房型填在第一志願，有一定機會被分配到單人房。我自己最後是選擇 Fantoft 雙人房，每個月含水電總共是3995挪威克郎，透過 Sammen 住房網站付錢(信用卡)，若有任何問題也可以在上面通報；有很大的健身房，除了沒有游泳池外，應有盡有，它甚至還有室內上攀；有學生宿舍中心，領鑰匙退鑰匙都在這，宿舍有問題可以很快得到解決，二手倉庫也在這，拿二手物品可以不用搬太遠，裡面還有公共空間可以讀書並且有提供免費咖啡；公共設施齊全，可以打桌球、撞球和沙灘排球，玩桌遊，看電影，戶外烤肉，那裏還有學生組織每個禮拜會舉辦社交活動，還有租賃小房間可以用便宜的價格租戶外用具；附近有超市 Meny，搭一站輕軌到 Paradis 可以到超市 Rema1000，買東西很方便；走路五分鐘可以到一個大公園看無光害星星，運氣夠好甚至能看到極光；搭1號輕軌去市區25分鐘，去機場40分鐘，非常便利。

行:

這裡的交通主要是用輕軌(bybanen)跟公車，在 Skyss Billett 上買 zoneA 的學生票就很足夠了，如果很常出國同學建議買月票，這裡的交通採誠實信任制，直接上下車就可以了，很偶爾才會有人來查票，逃票被抓到一次1000挪威克郎喔，很貴；這裡也可以用電動滑板車代步，我自己是用 Voi，個人覺得可以玩玩看，但要有心理預期路面不平手會不舒服，而且要注意雙手和頭部保暖，風吹著蠻冷的。

育：

除了學校的管道以外，亦可以透過校內各式社團學習，由於卑爾根是大學城，因此這裡社團通常會由好幾所大學組成，可以透過加入社團學習興趣並認識更多人，像是攝影社會租傳出峽灣拍照；此外，我也推薦 Sammen 運動組織提供的各式課程及活動，裡面有免費的團體課程，像是瑜珈課、飛輪課，甚至還有團體跑班可以跟大家一起在湖邊跑步。

樂：

由於卑爾根是面海環山的環境，再加上長期下雨又偏北緯，有陽光的時間太短，因此挪威人時常會跑出來運動，不論是在路上牽著狗狗散步或是慢跑、去郊山爬山越野跑、去岩館抱石攀岩、去海邊湖邊釣魚游泳、玩高空滑傘、踢足球、室內溜冰、公園野餐露營，在這裡可以找到任何你想的到戶外運動，特別是出太陽的時候，就算是在上班上學時間，還是會感覺所有卑爾根人都出來曬太陽；卑爾根有知名的7座山，每一座山都各有特色，最推薦的是 Fløyen，爬升為緩坡，且它有纜車作為預備方案，景是知名的明信片景，天氣好在山上藍調時分非常愜意；這邊有愛德華孟克美術館，雖然沒有”吶喊”，但喜歡欣賞美術作品卻沒辦法去首都奧斯陸的同學，仍值得一觀；卑爾根有自己的足球隊，實力還不錯，蠻推薦去看男子組的，人很多氛圍很熱血，學生票會比較便宜，跟大家一起喊” Brann” 超級酷；這裡有不大也不小的水族館，票價在打烊前兩小時200nok，便宜很多，可以看到很多北歐的小動物們，企鵝跟海獅擺在室外超級可愛；市中心有一間 Silent Disco，門票只要100nok 就可以在裡面蹦迪一整夜，且有雙音軌，音樂多是知名的流行英文歌，不怕沒聽過，適合想體驗國外夜生活的同學，跟同伴一起去會很好玩。

花費：

我自己每個月的生活總開支，包含住宿費網路費，未含出國旅遊的費用，平均一個月30,000台幣左右，不過前提是我比較常自己煮。

心得及建議事項

網路：

因為我的手機並未支持 esim，所以我買了 MyCall 當地網卡，雖然有挪威電話號碼且網路包含全歐盟，但要會去辦各種會員才會比較划算，不然還是很貴，8GB 要279nok、30GB 要399nok，所以蠻建議帶有支援 esim 的手機去歐洲交換的。

旅遊：

卑爾根機場是一個小機場，只有飛去英國倫敦跟波蘭會有比較便宜的機票，要瘋狂飛去其他國家旅遊的話，這裡會比較貴一點；冬天下雪的話飛機可能會取消；買很早的飛機票輕軌會還沒開要去睡機場。

心得：

這一趟交換真的是我目前做過最大膽且最不留遺憾的決定，慢步調地體驗了挪威生活、學會天天自己下廚、語言能力大幅進步、交到了幾個要好的外國朋友、完成了我的北歐夢及環歐

夢、旅遊了14個不同國家、追到了極光、看了無數流星、被壯麗峽灣震撼、堆了無數雪人和玩了雪杖、去外國朋友的家鄉借住旅遊、看了音樂劇芭雷舞劇佛郎明歌舞、在歐洲跟朋友過聖誕和跨年、走了9天的葡萄牙西班牙朝聖之路、品嚐各式異國美食、朝聖各國從前只出現在書上的大景點，在這短短的5個月有太多太多美好的瞬間及經歷，真的很謝謝當初義無反顧按下申請交換按鈕的我。

也很慶幸自己是選擇卑爾根作為我的交換地點，我認為環境會影響一個人很大，而在這邊我更能放慢步調的生活，更能向當地人一樣發自心的去親近大自然，去做回真實的自己，又可以僅用英文就能與當地人交流，也不會受到語言上的隔閡，真的再次推薦喜歡大自然、戶外活動的同學將卑爾根作為一個參考。

之於我而言，透過這趟交換為我自己人生規畫做了減法，讓我了解自己究竟是一個什麼樣的人，從模糊的輪廓中找到了一點清晰，有了新的重心，對畢業後的未來充滿著無限嚮往，期許之後還能對事物保持好奇，親身經歷新的一段未知旅程。

最後，感謝一路上支持我的家人們願意讓我出來交換，無後顧之憂做自己想去做的事情，也很謝謝在交換時認識的所有人，讓我在旅程中充滿了歡笑，一起度過那珍貴永不抹滅平淡的日子。

若是針對去挪威卑爾根交換有任何問題需要請教，歡迎寄 email:joeshih756@gmail.com 或是私訊 instagram:joeshih1101

附錄

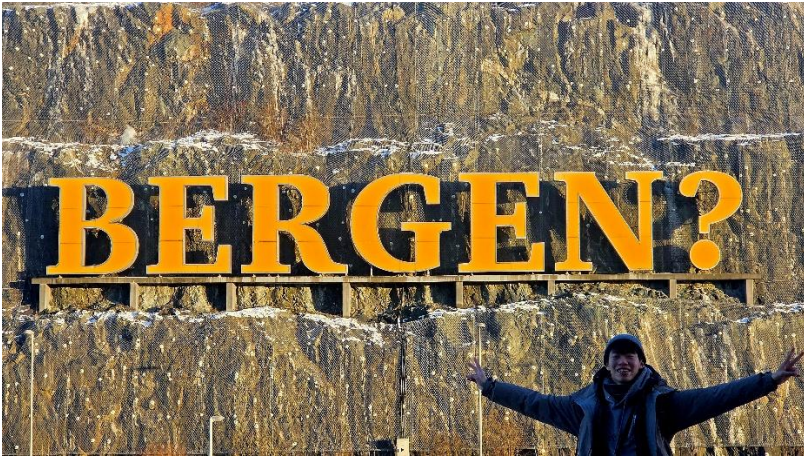


圖1:一出卑爾根機場時的照片，會有問號的原因據說是希望每個踏上卑爾根的人，不論是因何原因而踏上這裡，都能保持好奇探索這未知的城市。



圖2:在學生中心大講堂裡上的發展經濟學。



圖3:挪威語課期末口試後開心與老師及同學們合照。



圖4:跟朋友們一起去 Bekhilderen 海邊露營、游泳、看星星。



圖5:跟法國朋友們一起爬 Ulriken。



圖6:在 Fløyen 上的藍調時分。



圖7: 在朋友家喝酒玩啤酒遊戲。



圖8: 跟朋友一起去看足球賽，地主隊超強。