

疫情下前往挪威交換

我覺得這次出國交換最不一樣的地方，就是碰到新冠肺炎大魔王，疫情的影響讓整個交換的過程要做的事情變多了，需要注意的事情也變多了，所以特別想分享這段在疫情下出國交換的經驗。

* 以下規定都是**2021年8月**的版本，最新規定還是要參考挪威政府官網消息 *

挪威政府規定，入境挪威時需要準備第一班飛機起飛時間二十四小時內的PCR或快篩的陰性報告(因為台灣沒有直飛挪威的班機，勢必要轉機，所以才會以第一班飛機起飛時間為準)所以需要留意自己機票的起飛時間，再來推算何時去醫院做新冠篩檢。

因為NHH比較慢給入學通知的關係，當時我的時程非常緊迫，我先訂好機票才去預約篩檢，結果預約篩檢時發現我的機票時間是禮拜日起飛，但是大多數醫院的篩檢站禮拜日是沒有服務的，幸好最後找到一家醫院禮拜日有在進行篩檢，大家在訂機票時可以留意一下醫院篩檢服務的時間。預約篩檢時也要特別注意篩檢報告何時可以拿到，每個醫院的時間不一樣，一定要確保你搭飛機前要拿到報告，否則做了篩檢沒有報告也沒有用！而且篩檢報告記得要是英文版的。雖然挪威政府說PCR或快篩的報告都可以，但保險起見我還是做了PCR，而且報名最早的篩檢梯次，就是為了確保在起飛前可以拿到報告，拿到報告後我還去列印了幾份以防篩檢報告不見。

另外，挪威政府沒有規定一定要打疫苗才可以入境挪威，但當時我很幸運排到一劑殘劑疫苗，打完疫苗後會拿到一張小黃卡，不過台灣的這張小黃卡是不被挪威政府承認的，所以我後來去醫院申請了疫苗施打證明，帶在身上以防萬一，出國也比較安心。

至於搭飛機的部分，基本的口罩一定不能少，也可以穿著全套防護衣或者是戴面罩、護目鏡，讓防護更周全，我當時是配戴口罩，並且在隨身行李帶了一套防護衣、一個面罩、酒精、酒精棉片、一些口罩和矽膠手套備用。座位安排上，在機場報到時可以請工作人員幫忙把自己的位子與他人隔開，但位子這件事要看運氣，如果當天乘客人數多的話就沒辦法，我當時乘坐的班機大概有六十人左右，工作人員就幫我把位子與其他乘客排開，保持一定距離。而要不要在飛機上用餐？如果你有疑慮，可以選擇不吃飛機餐，我就

有看到一位乘客他從頭到尾都沒有用餐，但如果真的肚子餓或口渴，還是要記得吃飯、補充水分。

抵達挪威後，挪威政府規定必須在入境挪威第一站住進防疫旅館進行隔離，隔離與否與你是否完整接種疫苗以及台灣被挪威歸類在哪個安全層級有關(台灣的安全層級要參考挪威政府的官網，隨時會變動)以我的情況來說，我必須在防疫旅館待十天，如果第三天和第七天篩檢呈現陰性的話，可以提早解除隔離。

我當時是從奧斯陸入境挪威，所以我必須要在奧斯陸隔離，但是由於NHH位於另一座城市卑爾根，所以NHH校方給我一份文件，文件內容是希望奧斯陸的海關可以允許我轉機到卑爾根之後再進行隔離，但奧斯陸的海關說我還是要在奧斯陸隔離三天才能轉機到卑爾根完成剩下的隔離天數，我後來想想乾脆在奧斯陸直接隔離完比較省事，所以隔離期間我都待在奧斯陸，解隔離後才去到卑爾根。過海關後，海關會帶著一群同樣要去隔離的人去領行李(會一個海關帶一到兩個旅客去領行李，所以需要排比較久)領完行李後要進行快篩，大約等二十分鐘快篩結果出爐後，同樣一群人會被安排到一台專車上，專車會開往防疫旅館，只要辦好入住手續就開始隔離了，我事先不知道是要去哪個防疫旅館，上車後司機才會說目的地。聽其它學校也去挪威交換的同學說，他們從排海關到離開機場去防疫旅館，花了六個小時，我還滿幸運的，整個過程兩小時左右順利完成。

挪威是採取佛系隔離措施，在隔離期間每天可以外出四小時，你可以在旅館周圍散散步、去超商買東西等等，可以利用這個寶貴時間出外活動。至於每天三餐旅館會派人將餐點放在房間門口，吃完後垃圾再放回門口即可，會有人來收走，但由於防疫規定旅館人員不會進房打掃，所以自己要維持房內的整潔。至於隔離期間的篩檢作業，我是在防疫旅館進行，篩檢前一天旅館人員會打電話通知我。我入住的防疫旅館房間乾淨寬敞，餐點滿豐盛的，每天還會換菜色，就是青菜少了點，很幸運住到這麼好的防疫旅館。

上述各項防疫措施都可能隨時調整，大家出國前記得隨時關注挪威政府的最新防疫規定，才不會漏掉重要事項。希望大家都能健健康康出國、平平安安回家。