

電子報一：重要時程介紹

一、正式進入申請階段（收到 BI 的通知信：3/14）

當你收到 BI 的 welcome email，就代表正式進入交換申請階段。這封信中會包含後續申請住宿、學校註冊等必要資訊，根據信中所述在期限內完成即可。

二、開始申請住宿（收到信後即刻申請）

BI 有提供宿舍，而我是選擇 SiO Housing 提供學生住宿，雖然去學校需要比較多通車時間，但租金會比較便宜，空間也比較大。大多數學長姐會選擇 Kringsja 或 Sogn，而我在當地認識的朋友很大一部分是住在 Bjølsen，距離市中心比較近，但格局和 Kringsja 的不同，下面表格幫大家比較一下。

非常建議大家儘早提交宿舍申請，我自己是很早申請，所以住到自己最喜歡的房型，有聽其他朋友說，他比較晚申請，不僅是租金比較貴，甚至會被分配到沒有傢俱的房間，非常麻煩。

	Kringsja	Bjølsen
租金	6377 NOK/ month	不知道
位置	近大自然	近市中心
周遭超市	大型 KIWI，在和學校通勤的必要道路上有 Rema 1000	MENY、小型 KIWI
格局	像旅館走道左右邊是個人大房間，其中一個房間是廚房，廚房有門可以關上，所以如果邀請朋友到宿舍，怕吵到室友，可以關上門	廚房在正中央，個人宿舍在周圍包圍住廚房，如果遇到比較好的室友這樣的房型更有家庭感，但如果有人在廚房比較大聲，會影響到在房間內的安靜
優點	喜歡大自然的大推，拉開窗簾就可以看到挪威森林，另外這裡也比較容易看到極光；宿舍群內建健身房，和學校的健身公司是同一家，所以很划算。	距離學校和市中心都比較近，旁邊也有蠻多餐廳，不想煮的時候可以直接去餐廳用餐。
缺點	離市中心比較遠，距離學校大概 20-30 分鐘通勤時間，去市中心就大概需要 30-40 分鐘，然後附近沒有餐廳，所以大部分都需要自己下廚	看不到極光和大自然



三、買機票（我是在 3/22 開始比價並購買）

建議越早觀察航班和價格越好，尤其是要配合住宿的入住房期（8/1）。我最後選擇在 International Student Orientation（8/8）前一週 7/31 抵達奧斯陸。台灣飛往奧斯陸需要轉機，有泰國航空或阿聯酋航空可以選擇，但要特別注意的是班機抵達奧斯陸的時間，如果是壓在入住日期當日抵達，最好是選擇早上抵達奧斯陸的班機，因為領取宿舍鑰匙的時間是 12:00-15:00，所以如果太晚抵達，可能會無法成功領取宿舍鑰匙。

2025 秋季交換時程參考：

International Student Orientation：8 月 8 日（強制參加）

Buddy Week：8 月 11 日至 17 日

正式上課：8 月 18 日

學期結束：12 月 19 日

四、準備簽證申請

你需要提前預約簽證時段（可打電話 02-2723-3378 或上網預約），地點為台北 VFS Norway Center（信義區松仁路）。初步會收 NT\$441 服務費，之後會收到 email 另繳 1,745.00 DKK 手續費。

在申請簽證時，建議可以將停留時間多預留一個月。舉例來說，若秋季課程於十二月結束，申請簽證時可將結束時間填寫至一月。這樣一來，若學期結束後有規劃旅行行程，會相對彈性，也能避免因簽證到期而必須提早返台的情況。

必備文件包含：

1. passport and copy of all used pages in passport
→ 把所有用過的護照內頁黑白影印即可
2. signed cover letter from the Application portal (or application form)
3. two new/recent passport size photos with white background
4. a letter of full-time admission from an approved educational institution, stating your name, which studies you have admission to, at what level the studies are and how long the program lasts
-> 即 admission letter
5. documentation that you have sufficient funds *不需準備
6. documentation which shows that you have somewhere to live in Norway *不需準備
7. UDI's checklist, filled out and signed

普遍漏帶注意事項：

1. 英文版在學證明（證明你已繳交台灣學費）
2. 1,745.00 DKK 繳費證明，把證明印出來
3. 不要把資料訂起來

👉 更詳細的簽證步驟可參考[這篇文章](#)

五、收到正式 Admission Letter（我在 5/20 收到）

這封信是申請簽證的關鍵文件，請妥善保存並確認內容。BI 發送 Admission Letter 的時間比其他學校晚，不用太緊張。

六、正式遞交簽證申請（我是 6/3 提交）

收到 Admission Letter 後就能開始正式申請簽證。行政人員有提醒我：挪威的簽證審核時間非常長，雖然官方說是 3 個月，但交換學生通常 1.5~2 個月內會核發。但最後我在 6/24 就收到簽證，所以不用太緊張。

七、寫信到當地警察局預約辦理簽證時間（出發前一個星期）

- Email：post.oslo@politiet.no
- 地點：[Google Maps 連結](#)
- 需要攜帶的文件：護照、簽證，以及用手機出示的宿舍地址

雖然我在出發前一週就已經寫信給警察局，但一直沒有收到回覆。最後直到辦好挪威的當地手機門號後，才直接打電話去預約，可能因為警察局收到的信件太多，所以不一定能即時回覆。建議大家如果想透過 email 預約，可以提早一點寄信；或者等抵達當地後再打電話預約也是可行的。我最後是預約到 8/19 去警察局報到。

另外，警察局的人有時候會提到要去做肺結核檢查，但其實台灣學生如果只是在這裡待半年，是不需要做檢查的。我當時為了確認，打了好幾通電話才確認清楚。如果還是想要 double check 的話，可以直接致電 +47 22119930 再次確認，會比較安心。

八、其他前期準備小事項

1. 申請 ISIC 國際學生證
同時可以了解一下永豐銀行的國際學生簽帳卡，會有更多的優惠和福利，但是特別注意要申請此卡必須到特定的分行才能辦理
2. 信用卡事前準備
 - 優先考慮有海外刷卡回饋的信用卡或簽帳卡
 - 出發前記得致電至信用卡公司，申請以下需求
 - (1) 開通海外交易功能（向發卡銀行申請）
 - (2) 設定預借現金碼（PIN Code）：
金融卡：可在 ATM 上操作「國外磁條交易碼設定」
信用卡：可透過臨櫃協助完成設定
 - (3) 接收 OTP 驗證碼的替代方式：
在海外無法接收簡訊時，可設定以 email 或 網銀 App 推播接收 OTP 驗證碼，以免線上交易失敗。

九、抵達奧斯陸當日（7/31）

1. 入境時要準備的文件：是先把來回機票、簽證文件、學校 admission letter 列印出來
2. 換錢：拿完行李之後就可以看到換錢的地方，我自己是有去換一些挪威克朗以防萬一
3. 確認信用卡是否可以使用：在換錢的旁邊就有一些 ATM 可以使用，可以將自己的信用卡插入，並輸入是先設定的 pin code，如果可以領錢就代表你的信用卡可以順利使用
4. 去辦電話+網卡：我自己是參考學長的建議，選擇在 MyCall 辦理電話卡。由於學校和宿舍都有提供免費 Wi-Fi，我選擇的是每月 6GB 網路+無限通話的方案，月費為 NOK 299。後來我有改用 Telia 電信公司，市中心和學校附近都有門市可以去了解看看。

為什麼推薦辦電話卡？

除了基本的通話與上網功能，有些店家（像是 Princess 或 KID）在加入會員時需要填手機號碼，辦理當下就能立即享有會員折扣，所以提早辦好電話卡還能在購物時省下不少錢。

十、到 Sio 指定地點領取宿舍鑰匙（8/1）

1. 領取地點：
Sio 在 7/22 發信告訴我要在 [Trimveien 4](#) 領取鑰匙，這裡是一個體育館，過去的路上會有蠻多上下坡，所以建議可以先把大件行李寄放在某處或者搭計程車過去，現場我有看到很多學生一個人拖了好多行李，舉步難行，我自己是先寄放在前一天住的旅館，只背著重要的背包過去拿行李。
2. 進入宿舍確認設備有無問題、了解宿舍中缺漏的物品：
進到宿舍後，建議先檢查水龍頭和馬桶是否正常使用，接著再來量床的尺寸。一般床的大小通常是 90×200cm 或 120×200cm，確認好尺寸之後，就可以前往中央車站附近購買寢具。需要準備的東西有：枕頭、枕套、床包和被子。如果在打包行李時還有多餘的空間，建議可以從家裡帶一套來，多少可以省一些開銷。
3. 寢具店家選擇：
我在中央車站附近繞了好幾圈，也詢問了許多當地的店員，最後才整理出一個最方便的選擇 — 在 Oslo City 百貨公司內，集合了多家販售寢具的店鋪。雖然這些店鋪在市區路面上也有分店，但集中在百貨公司內可以一次比較、選購，更加便利。

購買寢具推薦店家比較

在 Oslo 購買寢具的主要選擇有兩間：Princess 和 KID，以下是我的比較與實際購買經驗：



(1) [Princess](#)：這間的被子和枕頭價格最親民，可以依自己的預算和喜好挑選。以下是我當時看到的價格參考：

- 非鴨絨被（140x200cm）：約 NOR 650
- 枕頭（50x70cm）：約 NOR 250
- 床包（90x200cm）：約 NOR 130

若你已經辦好電話門號，可以請店員幫忙註冊會員，現場就能折抵 NOR 50，非常划算。

(2) KID：這間在市區有很多分店，[拿宿舍鑰匙附近也有一間](#)，但被子和枕頭價格偏高。以下是我查到的價格：

- 鴨絨被（140x200cm）：約 NOR 5000
- 枕頭（50x70cm）：約 NOR 500
- 床包（90x200cm）：約 NOR 100

他們也有會員制度，一樣需要先有電話號碼才能註冊，店員有提到部分商品會有半價優惠，不過即使打折後，被子的價格還是偏高。

最後我的選擇：

在 Princess 購買了被子和枕頭（折扣後總共約 NOR 850），再到 KID 買了床包（NOR 100）。這樣的搭配在價格和品質上算是平衡的選擇。