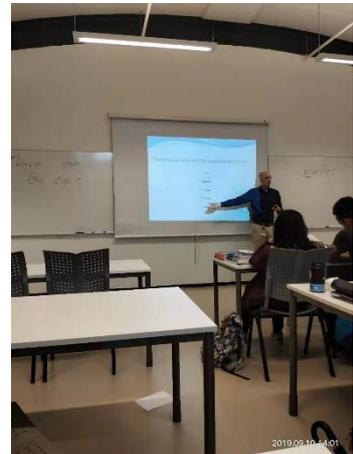


挪威 Høgskolen i Østfold 交流学习总结

黄豆 Dou Huang

我来自北京交通大学，很幸运能作为一名交换生来到挪威 Høgskolen i Østfold 大学，本次交流学习为期 3 个月，主要内容还是围绕我个人在国内的研究方向——均热板传热特性实验研究，主要由吴老师和 Olav 教授指导，以处理数据和写论文为主，为了提高我们的英语写作和表达技巧，吴老师还专门为我们申请了一门英语课——“English language and communication”，由 Lasse Ellefsen 先生给我们上课。

我的论文在吴老师、Olav 教授、Lasse Ellefsen 先生以及我在国内的导师贾力教授的指导下顺利完成。交流学习期间，我也遇到了一些困难，其中，最主要的是语言问题，由于我自己的英语发音不标准，导致我不太能听懂老师们想要表达的意思，甚至我表达的意思老师有时候也听不懂，幸亏有吴老师和小伙伴杨成亮同学的帮助，空闲时间我自己也在练习口语，最终结束的时候，我的英语的听说能力确实有一定的提高，但仍需努力。



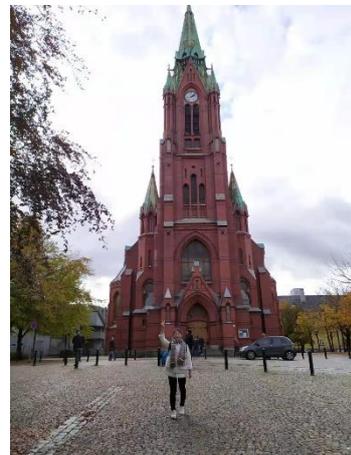
自然环境方面：记得刚来挪威的第一天，我印象最深刻的就是坐在公交车上感受挪威的自然环境，植被覆盖率极高，路过很多的树林、田野。后来到宿舍的前几天，我每天都要拍天空的云，特别漂亮，简直就像是巨大的白色棉花糖，让人有种触手可及的感觉。之后我们去了 Borredalsdammen（博勒达尔湖），途径多片森林，松树笔直高挺，大概有二三十米不止，树林间偶尔能听到水声，使人心旷神怡！由此可见，挪威的环境用原生态来形容一点也不为过！





人文环境方面：坐公交来到腓特烈斯塔汽车站，刚下车，感觉完全摸不着头脑，于是我们沿着路往前走，在分叉口的时候我和小伙伴杨成亮同学正在研究打印版的地图，突然有一个清洁工大叔过来问我们要去哪里，他可以给我们指路，虽然最后他还是不清楚我们要去的学校在哪，但是他的热情还是让我很暖心。另外，在腓特烈斯塔地区，我很少看到红绿灯，行人过马路特别通畅，因为司机看到人行道旁边有行人，他会提前刹车，让行人先通行，后来听挪威本地人说这个规定属于交通规则，不过行人先行的规则足以体现出对行人的重视。值得一提的是，周日几乎所有的店铺都休息，这个特殊日子属于全家团聚休闲的日子。在挪威本地靠水的地方，几乎每家都有一艘属于自己的船，在空闲时间出海旅游等，感觉他们的生活节奏很慢，很惬意。

由于挪威接近原生态的自然环境，因此出门走在路上，随处可见海鸥、鸽子等各种叫不上名字的鸟，它们一点也不惧怕人们，当你带着面包喂它的时候，它们会争先恐后的飞过来，争抢着，有的甚至直接站在人们的胳膊上，就像小孩子一样淘气调皮。



生活起居方面：出国之前我已经做好充分的心里准备，我知道国外的物价能稍微贵

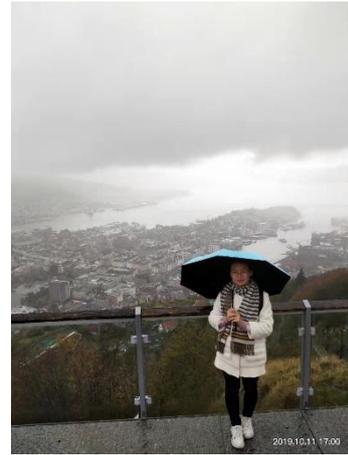
点，但是真的是不当家不知道柴米油盐贵，来了这边真正开始买菜做饭时，这个蔬菜水果的价钱还是超出了我的意料，价钱基本上是国内蔬菜价钱的 5-10 倍，有的甚至更高，不过我们四个小伙伴一起计划着购买做饭，还去瑞典的超市囤了点中国面条等，后期的饮食还是蛮经济实惠且营养的。另外，值得一提的是宿舍的配置，单人间，类似于国内的四室一厅两卫，厨房的厨具非常齐全，为我们的生活提供了很大的便利。



学校设施方面；我认为学校以及宿舍的整体硬件设施都很完善，而且也很机械化，非常的方便；如：电动门，楼道每个自习的桌子都有插座，在宿舍的配套厨具以及床铺等。另外，学校的系统也比较完善，例如，任何人都可以通过系统线上预约会议室，方便高效，节约时间；我们刚来学校的时候，由于各方面不熟悉，吴老师专门安排学生带我们参观学校，给我们介绍学校的每一栋建筑以及注意事项，后期还有专门的老师给我们介绍图书馆的系统，如何查找文献等；学校给我们交换生在生活学习各方面都考虑的很周全，使我们很快习惯了这里，快速进入了状态。



旅游玩乐方面；10月中旬，学校统一组织所有的交换生去挪威的第二大城市 Bergen（卑尔根）旅游，在此游玩期间，我们坐着登山车厢登上了可以俯瞰 Bergen 城市全景的山顶，错落有致的建筑群，天水相接的大海，感觉自己就像站在一定的高度看世界一样，让我大开眼界！布吕根作为卑尔根最古老的旧城区，当然也是必须参观的，这里最有名的莫过于 18 世纪的古老木屋，有的木屋已经被联合国教科文组织列为世界遗产；挪威的山妖小精灵算是挪威独特的纪念品了，山妖个子矮小，但是眼睛、鼻子和脚丫却非常大，感觉都不成比例，但是这种不成比例的滑稽形象却被当作是心地善良的森林小精灵，也是挪威人最得意的产物。在挪威旅游我最大的感触就是，无论白天黑夜，无论在哪，随手拍张照片都能拍出手机壁纸的感觉，可见景色真的是令人流连忘返！



参观工厂方面：11月7日，在Olav教授和吴老师的带领下，我们参观了Torp Mekaniske Verksted（托普机械车间），这个公司属于小型企业，员工40余人次，主要负责机械工程设计、机械加工、组装和维修等，虽然是小型企业，但是设备很齐全，机械加工的设备（如：车床、数控机床等）基本都有，此公司主要承接各种项目，除了有些数据计算可能需要与别的公司合作，其余每个项目的加工自己车间基本可以独立完成。参观期间，工程师向我们介绍了他们的部分优化设计产品，虽然没有批量生产，但是对于被设计方已经节约了很多的时间和人力成本，具有很大的实用价值。我最大的感触就是，本公司可以独立承包各种项目，而不像国内加工产品的各个部件分别由不同的公司接手，可能这主要与对应的需求有关系，国内需求量大，因此生产的标准件比较多，各个公司都按照统一的标准来生产能更好的提高效率；然而，据我了解挪威更侧重根据用户的需求一对一设计产品，更好的满足用户的需求。





在挪威 Høgskolen i Østfold 交流学习的三个月，短暂而精彩，我体验了挪威的风土人情、生活习惯、规章制度等。学校各方面的安排都很全面。学校整体的配置很先进，如，电动门，机械化的厨具等。学校的环境也很优美，学生通过走廊的窗户可以看到河里的船只和海鸥，去学校学习还可以欣赏风景，这也是一种愉快的体验！吴老师和 Olav 教授都非常耐心的一次次帮我们修改文章。非常感谢 Høgskolen i Østfold，它使我度过了与众不同的三个月！

In the three months of my learning in Høgskolen i Østfold in Norway, it was short and wonderful. I experienced the customs, habits, rules and regulations of Norway. The arrangement of the school's teachers is comprehensive. The overall configuration of the school is very advanced, such as electric doors, mechanized kitchen utensils and so on. The school environment is also very beautiful. Students can see the boats and seagulls in the river through the windows of the corridors. It is also a pleasant experience to go to school to learn and enjoy the scenery! Both Professor Wu and Professor Olav are very patient and help us to modify the article again and again. Thank you very much for Høgskolen i Østfold, it makes my life different for three months!