

# 2018年秋冰岛大学交流小结

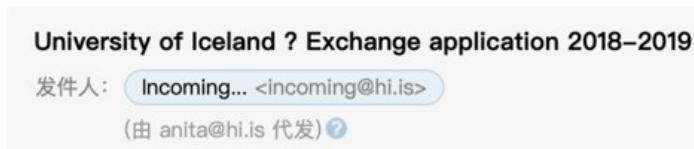
2020-01-03 15:07:36

2018年的俄罗斯足球世界杯中，冰岛足球队打平阿根廷队的战绩一举把冰岛推到了许多人的眼前。这个冰霜覆盖的国度，寂静却又耀眼，神秘而又令人心生向往。现在回想起来，我的冰岛之行是一个纯粹的意外。当院系发布秋季交流项目时，我虽然一直有着去北欧的愿望，却心怀着怯意并未第一时间报名。直到老师通知仍有名额鼓励大家补报时，我才着急忙慌地发送了报名邮件，最终意外地“捡了漏”，也算无心插柳了。彼时，我对冰岛的画像，只是一片白茫茫的冰川，背后大片的极光随风流动。我对这片土地知之甚少却满怀憧憬，一场冒险就此开始。而在四个月的亲身经历后，我也不禁发出“真香”的声音，和学长一样将冰岛小心珍藏在了名为“精神故乡”的位置。

首先，分享一下几个“硬知识”——怎么去、去了怎么办等相关情况。

关于行前准备。此前我并没有交流出行的经历，因此在整个申报和签证的过程中非常被动，耽误了许多时间。所以，我总结的交流学习第一重要原则就是拒绝拖延、紧扣流程，积极主动、不懂就问。在这期间，我得到了外事处林老师的帮助，联系到了去冰岛交流过的张学长与孙学姐，加入了冰岛华人学生会的联络群，最终解决了许多困难，顺利地完成了申请、签证等其他行前准备事项，在此真诚地向他们表示感谢，也希望我的经验可以帮助到有需要的人。

1. 申请 在整个申请期间，我们与交流学校主要通过电子邮件的形式进行线上沟通，因此，请务必时常查阅邮箱，避免错过重要邮件和时间节点。我们会在提名成功后收到来自冰岛大学的线上申请通知邮件，如下图所示。



邮件会指导我们在校方提供的网站上完成on-line exchange application。其中千万要注意的地方在于，研究生需要同时提供本科和研究生阶段的英文成绩单。我当时只提交了硕士期间的成绩单，后来就被要求补交了。（这封邮件又被我忽略了一个星期后才被发现，又是一场兵荒马乱）完成线上申请后，就是万事俱备，只欠东风了——等待冰大的邀请信。

2. 出国申报 收到冰大邀请信后，在复旦出国出境网页上进行因公出国申报，这个过程不亚于“过五关斩六将”。外事处的负责老师应该会在集中召开的行前会议上向大家详细介绍。在这里再拎一下其中几个常犯的错误：1. 申请表上的交流日期一般要与邀请信上的交流起始日期保持一致，有些严格的地区会精确要求，即使差一点也会被勒令改正。2. 研究生一定要先办理好学籍变动再进行申报。如果没有完成这一手续，申报会被研究生院退回再从头开始，真的是噩梦。

3. 冰岛居留证申请 这个环节真的令我终生难忘，估计白头发都要熬出来好几根。由于我没有及时查看3月的邮件，直到4月才从垃圾邮件里拖出来，造成了准备时间非常紧张的后果。不过最终还是卡着点赶上了。冰大给我们发的邀请邮件中会有非常详细的通知，需要我们逐条阅读照做，千万不能忽略截止日期。整个流程若是顺利需要两个月的时间。强烈建议根据邮件中的提示，在Facebook上寻找当年交流学生聚集的小组，从中认识同一批前往交流的同学。我就是通过这种方式认识了清华、北大、北师大、宁波大学的同学，组成了冰岛交流小分队，在许多准备事项上分享信息，互相帮助。

关于居留证的申请，我们需要在冰岛移民局的官方网站上，找到适用于交流学生申请居留证的各项条件（入境目的不同，居留证的申请条件也有出入，一定要看仔细咯），并自行下载材料。其中强烈划重点的一项是“无犯罪记录证明的开具和公证”。此项证明只能在自己户籍所在地的派出所和外事办进行办理，还要寄送到中国外交部和冰岛驻中国大使馆进行双重领事认证。而每一个节点的公证、认证都需要好几个工作日的时，和非的认证费用。因此强烈建议尽早开始，可以委托父母办理。在实际操作过程中，也发现有些朋友只经过单领事认证也成功申请到了，但也有因为少了冰岛大使馆认证而被要求补交材料的现象发生，所以也是挺玄学。建议尽量按照明文规定规范操作，避免被揪到小辫子。

在冰岛长期居留需要提供财产证明，交流生一般选择开具银行的存款证明。虽然我们的学期只有四个月，但我们仍要提供六个月的存款数额，否则有被移民局退回的风险，所以这一点也要记牢咯。

体检问题。在冰岛入境后，我们还需要到指定的健康中心进行体检，位于一个交通枢纽mjodd车站的二楼。体检费用当然不会便宜啦。但如果在国内提前办理国际旅行健康检查证明书（一个小红本），就可以免去所有的体检环节，只进行医生的口头询问，并且少付一半的费用。如果时间允许的话，还是尽量提前准备，买不了吃亏，买不了上当。

当所有的材料都办理妥当后，需要寄送到冰岛移民局，等待对方提供居留许可。在此基础上我们才可以办理后续的申根签证。建议使用DHL，三天到达冰岛。是货真价实的“三天”。由于冰岛的邀请邮件被学邮归到了垃圾邮件里，而且当时正处寒假，我直到一个月后才发现这封可怜的邮件，算算时间已经来不及了。而上海没有冰岛大使馆，我只能委托北京的同学替我递交材料，才堪堪在dead line前三天将快递寄出去。也许是此前的一切困难换来了我的幸运，在七月初我就收到了移民局的居留许可。而我当时在脸书的冰岛交流小组里认识的朋友四月份就已递交了材料，却迟迟未收到通知。只能说寄得早不如寄得巧吧！

再次总结一下以上流程中我收获的教训：及时查收邮件、多问前辈、紧扣每个时间节点，对自己负责，也对校方负责。

4. 申根签证 收到冰岛的居留许可后，可以联系北京的冰岛大使馆办理申根签证了。我当时是通过电话联系，大使馆查询到我的名字之后，就给我发了邮件。接下来只需要按照邮件上的说明将材料准备好寄到北京。第一次申请的是单次入境，有三个月有效期。到达冰岛后，需要去移民局拍摄证件照片并递交其他补充材料。一切手续办完后，会收到冰岛移民局寄送的居留卡。持冰岛居留卡可以在有效期内进入其他申根国。

5. 机票 当时有认识的朋友并没有选择直接去目的地，而是先到达丹麦、瑞典等国家修整几天，再去冰岛。从中国并没有直飞冰岛的航班，比较常见的是到芬兰转机。我选择了一次性到达，乘坐的是芬兰航空的15小时左右的航班。最快的一个航班好像是13个小时多一点。但我到了芬兰发现去转机还是花费一些时间的，建议转机时间留得充裕一些。

票价来说，一般买好往返机票是性价比更高的方法，总价应该在一万人民币左右。但往往我们会在返程日期上有些犹豫，担心到时候临时改变计划。我买的是单程，选择了芬兰航空提供的学生优惠，原本七八千的单程票降到了三四千真的很划算。机票一般越临近的时候买越贵，但学生票好像一直都有而且没涨过价，强烈建议考虑一下。

虽然很多人抱怨过芬兰航空容易丢行李，但就我往返的体验来说行李都安全到手了。大机型，座位比较宽敞，飞得也稳。全程睡不着的时候就盯着小电视上的飞行图浏览看，期间看了两部电影，吃了三顿机餐，没遇到延误。总体来说运气很不错哈哈。

冰岛的国际机场只有一个，所以不必担心买错。KEF机场位于冰岛西南部的海岸边，到市区有45分钟左右的车程。可以选择坐公交车，也有其他公司提供的巴士服务：KEF-REYKJAVIK。我当时乘坐的是flybus，提前在网上预订好班次，到机场后寻找到flybus的柜台根据订单安排车辆。终点站是市中心101区的bsi车站。如果是公交车会经过冰岛大学站。



**flybus**的车票 6.住 冰岛的住房资源非常紧张。冰大的宿舍申请向来竞争激烈，而且开始时间比较晚，6月1日左右才开放申请。学生一般通过冰岛的几个租房网站寻找合适的房源。但冰岛的租房一般是两人间，且空间比较狭小。对个人隐私空间比较在意的话对此应该不是很适应。越靠近市中心101区的房源价格越高，当然日常交通也越方便。后来，我是在冰岛华人学生群里找到了一个华裔小姐姐，租到了一个自带阳台和衣帽间的大房间，真的绝！美！房租是9000冰岛克朗一个月，比较接近市中心房价，但这么大的单间什么都值得啦！虽然房价与离冰大的距离成正比，但由于雷市不大，即使住在郊区，去学校也一般不会超过一个小时。雷市的公共交通只有公交车。以学生的身份到mjodd车站办理半年的学生卡，就可以无限次地乘坐所有市内的公交车（乘坐去机场和其他较远的地区的线路需要补差价）。我当时住在109区，乘坐最快捷的3路公交车只需要十五分钟就能到达相隔七八区的学校了。所以寻找住房的时候，可以不用拘泥于路程的远近。有其他同学买了二手的自行车，也很方便。天气好的时候还可以去海边骑行。

7.衣 最后悔的一件事是带了太多衣服，到了才发现可利用的衣服就那几件233。冰岛的室内都有暖气，所以室内可以穿贴身轻薄的毛衣、卫衣。室外自11月起就大幅度降温，伴有大风、雨雪天气，所以冲锋衣是必不可少的，防水的羽绒服也最好带上。鞋子推荐选择摩擦系数大的登山靴，围巾手套帽子一定记得带。雷市有两个大型的商场，我们最常去的是kringlan，离市区比较近。我在那里的H&M买过围巾和袜子，价格和国内差不多。主街几乎遍地都能看到66°North的广告牌。观鲸的时候发现船上工作人员的工作服也是66°North，名副其实的国民品牌，主要是针对户外活动。超有名气的冰岛羊毛衣大家肯定都想拥有，但价格很容易让人望而却步。普通的一件Lopapeysa就要20000冰岛克朗起步，大概200刀。如果铁了心要买一件正宗，安利一下Handknitting association of Iceland，冰岛手工编织协会是主街附近的一家羊毛制品店，这里的毛衣真的是百分之百冰岛产啦。圣诞节前会有打折优惠活动，我在那里买了一条纯羊毛围巾回来，渐变色很好看。如果有淘换宝贝的兴趣，可以去跳蚤市场(kolaportið)淘一淘二手毛衣。据说还有定制服务，可惜我没有试过。当然主街的icewear也是一个不错的选择。不过我们在里面更多的是买玩偶、挂件、明信片之类的纪念品，还有冰岛羊毛手套和袜子。当时有朋友在icewear兼职工作，借用员工折扣可以省下好多嘿嘿。

8.食 民以食为天。尤其是大中华家的朋友们更是离不开吃了。与距离比起来，可能拥有一个宽敞、设备齐全的厨房才是冰岛学生的头等大事。所以选择住房的时候，记得把厨房条件考虑进来。一般的长期住宿中，厨房都是备好各种厨具的，以电磁炉为主，不限于锅碗瓢盆刀叉，烤箱、自动洗碗机都是一般标准内。由于我的房东是华裔姐姐，厨房里有足量的筷子、来自景德镇的瓷碗，还可以向他们借擀面杖、笼屉，真的美滋滋。后来房东还给我们添置了一个饮料冰柜。所以厨艺上手的同学即将拥有一个新天地，不会做饭的朋友也可以学起来！去冰岛之前大家肯定都会担心冰岛的食材种类是不是限制很大。但其实该有的基本也有。这里要特别推荐Bonus超市，一个粉红小猪猪为logo的亲民超市，商品种类齐全，价格还很美丽，是我们最常光顾的生活超市。每次去都会采购一大袋，搬回家也是挺辛苦的，但很快乐！！



BONUS超市和宜家 这里的店会在门口插一列旗子，还蛮有趣的店招文化，有一种迷之战旗猎猎作响的感觉。第一次去宜家买日用品的时候经过一家bonus，进去之后差点舍不得出来。我们叫它小粉猪。但有一次德国交换的朋友过来玩，直呼“猪头超市”我真的笑到掉。超市里的蔬菜水果区和生鲜肉区是分开的。有冷冻肉，也有当天的鲜肉，猪、鸡、牛、羊、鱼是最常见的。鸡蛋和整盒的鸡腿常常有折扣。我有买过鲜羊腿、羊排和牛排，即使搭配糟糕到家的厨艺也掩盖不了鲜嫩的肉质，强推。有趣的是节日的时候流行售卖生猪蹄，似乎是有烤猪蹄的传统，但价格异常低，嘿嘿都便宜了我。冰岛酸奶是最负盛名的特产之一。牛奶也是便宜大碗。由于冬天日照少，还流行一种加D的牛奶，一买就是1L。我们每天都会喝这样的牛奶，做早餐、烘焙或者做鸡蛋牛奶糰糟都很可。圣诞节的时候，还有限定圣诞包装，可爱极了。





依稀记得黄色是脱脂的。尝试了用牛奶煮奶茶，很香浓。



不同面值的冰岛克朗硬币 10kr以下几乎用不到了。一般在商店会看到透明的募捐箱，大家会把用不到的小面值硬币投进去用于慈善。可以看到硬币上的logo是不同种类的鱼，可可爱爱，冰岛人对鱼真的是情有独钟。其他超市诸如kronan我们偶尔也会去转转，可能会有意想不到的特价产品，比如一捆芦笋，一大袋土豆或者啤梨。逛超市的生活慢悠悠的，让人乐不思蜀。在这里必须强力推荐冰岛的羊腿和三文鱼！好不好吃了就知道。如果去市场，很多摊主都会向你推荐火山灰味道的糖果，简单熏制的鲨鱼肉。味道可不可就见仁见智啦，重在体验。当然有朋友可能会担忧这些食物会合中国人胃口吗？我就是想吃家乡的味道怎么办呢？亚超可以满足这方面的需求。在skeifan有一家越南人开的亚洲超市，老干妈、李锦记应有尽有，火锅底料、酸菜鱼、挂面之类的也是琳琅满目，甚至还有奶油小馒头、虾饺皇、肠粉、月饼。我最喜欢的一些亚洲蔬菜，比如芋艿、莲藕、小青菜，比较特别的是店家手工制作的鲜豆腐。一次聚会的时候和韩国朋友学了韩式甜辣炸鸡，火速去亚超买了一瓶辣酱和一包淀粉回家捣鼓起来，太幸福了（追求真的很低，羞愧）。自从发现了亚超，我几乎每周都回去采购。忽然回想起来年底的时候新开了一家越南餐厅，开业七折优惠，有售珍珠奶茶。作为美食风向标火速就去尝鲜了，可惜到的时候奶茶已售罄。其他体验一切良好，炒河粉是真的真的很不错。在雷市不知名的小角落里常常会隐藏着许多宝藏美食，空闲的时候处处走走转转，说不定就会有有很大的惊喜哦。



交换小伙伴的一次火锅聚餐 在市区最常见的是越南餐馆和泰国餐馆，当然在街道的角落里也散落着一些中餐馆，有兴趣的话可以一试。冬天的时候，街上开了一个中华小吃摊，是一对中国夫妻经营的，主营肉夹馍，烤羊肉串，煎饼和饺子。在冰岛吃到煎饼的时候我简直热泪盈眶。



在主街经常会见到这家上海酒店，但一直没找到机会去尝试。经过窗边的时候发现顾客倒都不是亚洲面孔。如果浏览美食点评的话，一定能看到对冰岛传统美食的安利：羊肉汤、鱼汉堡。按照中国人的思维，到都到了还是尝一下的好哦。有几家做甜品和三明治的小店也小有名气。所以在空闲的午后，可以到市区的主街多探探美食。



到冰岛必去的一家冰淇淋店。主街和跳蚤市场附近都有分店。特色是火山灰口味的冰淇淋（灰色的那款），其他的焦糖、树林浆果味也强推，椰子味的还有丰富果肉。这里的一个冰淇淋球真的足量到想不到，几乎拳头那么大。装冰淇淋的小哥哥似乎还嫌不够大，铆足劲往上加，真的瑞思拜了。



跳蚤市场附近有一家有名的克林顿热狗，据说是美国前总统克林顿吃过的哈哈。特别之处在于炸过的洋葱碎，金黄酥脆，别有风味。

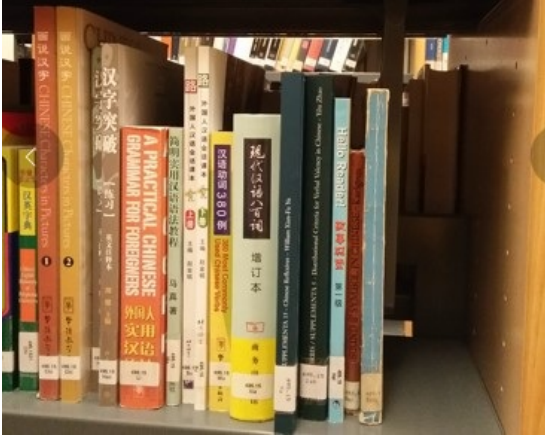
9. 游 雷市很小，主要热门景点集中在主街。首先要提的是冰岛大学。不能忘记我们的首要目的是学习！



冰岛大学校门口地图 但事实上几个月后我也依然没有发现冰岛大学的正式校门在哪儿orz。也许开放型的大学校园就是没有校门吧。这是3路公交车冰岛大学站下来就映入眼帘的指引牌，画了校内的地图。可以看到中间的主教学楼和球场。冰岛人确实很热爱足球，从主教学楼前经过的时候常常看到英气勃发的小哥哥们在绿茵场上追逐（哲学），青春真耀眼！



喜欢冰大的红顶图书馆，热爱学习的小伙伴们可以常常去。馆内非常安静，座位很人性化，有隔板的单人座，和适合小组学习的组合座。收藏的书虽然并不能看懂，但有设计感的封面还是给人留下强烈的印象。



走到语言书籍的书架前，惊现汉语书。全世界都在学中国话果然是真的！在交换期间遇到冰岛的孔子学院在码头边的音乐厅举办活动。冰岛的孔子学院有很入乡随俗的名字：北极光孔子学院。在冰岛听到熟悉的丝竹乐声还真的勾起了几缕乡愁。在音乐会还遇到了热爱中国文化的冰岛小伙儿，欢快地交换了脸书。



冰大旁边就是水平如镜的特约宁湖。熟悉了路线之后我常常从校门出来沿着小别墅区走到特约宁湖，看大鹅。



照片中的黄色巴士就是我们常坐的室内公交车。车里有方便残障人士摆放轮椅的位置，也有放自行车的位置，甚至还有挂鸟笼的位置。这些贴心的设计也让我真切地体会到这是个善良温柔的国度。进入十二月，特约宁湖会慢慢开始结冰。虽然没有千里冰封，万里雪飘那么广阔的空间，但雪中的雷市还是给我这个在南方长大的小孩留下了非常震撼的印象。



从家门口出来就像踏上了松软的地毯，但说真的挺滑，我在门口摔过两次跤。“窗含西岭千秋雪”是真实存在的吗？是的。往远处一望就是白色的山顶，一度觉得很玄幻。没事的时候可以和小伙伴约着登山，埃夏山是个很好的选择，不过千万要注意安全，做好防寒措施。一些常规项目，比如黄金圈、观鲸、追极光就不再赘述了，都是值得亲眼见证的广阔自然风光。

10.人 冰岛人真的超绝可爱。他们最喜欢和你谈论这里的天气。一次搭乘机场大巴的时候，司机很热情地问我从哪里来，还教我冰岛语中的“中国”如何发音。他们问我喜欢冰岛吗？我说当然，非常喜欢。这里很宁静，让人不知不觉就舒缓神经，生活的每分每秒甚至能品读到时光的味道。这里很包容，走在街上，没有人会因为我的肤色而投来异样的目光，但在欧洲的其他城市穿行在街上时却往往感到如芒在背。冰岛人热爱极光，得知我有幸看到之后竟也为我开心起来，也许中国人在他们眼中就是一群小可爱吧。一次在站台等公交车，一个冰岛小哥哥与我们聊天，把他的手机展示给我们看，说是来自中国的品牌。我们大吃一惊，是我们在国内从未见过的手机，充满星际感的外壳设计非常中二少年。去之前学姐告诉我冰岛人热爱日漫文化，看来是真的。我在冰大修读了两门日语课程，一位老师活泼，一位老师温柔。课程还有去日本的短期旅行，可惜只限于欧洲学生参加。每周都有日语相关的班赞小组活动，我能感受到浓厚的二次元氛围。期间有旁听过女性主义的文学课程，第一节课老师就播放了霉霉的一个MV，并对其进行解读。冰岛是一个高度男女平等的国家。日常看到女司机英姿飒爽地驾驶着公交车，高大的冰岛男人抱着小朋友在街上遛弯，手上还推着一辆婴儿车。有一次经过幼儿园，看到两个小哥各自推着小朋友坐秋千，画面真美。这里平和的每一分每一秒，都让我感到这个国度如冰雪般的纯粹、自然。在这里，可以找到最自然的状态去观察生活，体会生活。如果不知道去哪儿，不如就去冰岛吧。