

Norwegian School of Economics and Business Administration

Norges Handelshøyskole

2012 Fall

生活報告

100752013 心碩二 賴人慈

一、交換國家及城市簡介

挪威位於斯堪地納維亞半島西部，西鄰大西洋。海岸線極其蜿蜒曲折，構成了挪威特有的峽灣景色，擁有舉世聞名的四大峽灣呂瑟峽灣、松恩峽灣、蓋郎格峽灣、哈丹格峽灣。此外，挪威東部國土則與瑞典、芬蘭及俄羅斯接壤。首都為奧斯陸(Oslo)。挪威在 2009 年、2010 年、2011 年都獲得全球人類發展指數第一的排名，同時也是男女最為平等的國家之一。物價為世界第一高，大約是台灣的五倍，兌台幣匯率大約是 1:5。

本次交換所前往的學校位於卑爾根(Bergen)，為挪威的第二大城市，在奧斯陸成為首都之前，卑爾根一直是挪威的首都。挪威時區為 GMT+01，與台灣夏季時差(3~10 月)為 6 個小時，冬季時差為 7 個小時；最適合旅遊的時間為春夏兩季，尤其



是夏季，由於位處極北邊，挪威的夏天白天時間可以長達 15 個小時以上，我在 8 月初抵達時，每天早上 4 點多天就亮了，而且是很亮，可不是清晨的微光這麼簡單，約莫晚上 8 點多可以開始欣賞落日美景，一直要到 10 點多天色才終於暗下來。

挪威人在日常生活中大多使用挪威語，但他們的英文教育非常成功，所以無論男女老少都說的一口好英文，英文可以稱得上是挪威人的第二母語，故前往當

地旅遊或讀書完全不用擔心語言不通的問題。此外，挪威人非常友善，如果你在路上有任何疑問，大方詢問挪威人就對了！他們會非常詳細的解答你的疑惑，如果是問路的話，他們甚至還會親自帶你去，我在當地就接受過許多次的”真人導航”，保證把你安全送到目的地。如同其他歐洲國家的人，挪威人也是非常熱愛戶外運動的，任何時候都可以看到很多人在路上或是山上慢跑，即使是下雨他們也照跑不誤，而且挪威的慢跑族可說是遍布各個年齡層，存在於各個族群，從國中生到白髮蒼蒼的爺爺奶奶，從孤獨的跑者到三五好友再到全家出動，好幾次我晚上從山上走下來的時候，還與頭上戴著頭燈，健步如飛往山頂奔去的挪威男女擦身而過呢！

卑爾根(Bergen)

卑爾根環山面海，地理環境十分豐富，不但擁有歐洲最大郵輪港之一，整個城市亦同時被七座山環繞，卑爾根每年都會舉行一個爬山比賽，參賽者必須同時爬完七座山才算完成賽程，這個比賽對卑爾根當地人來說可是件大事呢，幾乎每個人都參加過。七座山中最有名的就是位於市中心的 Fløyen，上下山都可以選擇步行或是搭乘纜車，山上的景觀台視野遼闊，除了可以俯瞰整個市區景色外，還可以同時欣賞港口旁無數帆船排列起來的愜意極遠方海洋的舒暢。



由於擁有海港，卑爾根的貿易與漁業都十分發達，在港口旁有一個大型漁市，每年都吸引了無數的人潮前往參觀選購，同時也是本地的重要景點之一。在漁市中可以看到各式各樣的魚類，甚至還可以看到許多台灣沒有的魚種。而漁市的重頭戲當然就是大家所熟知的挪威特產：鮭魚與魚子醬囉。不過在漁市購買鮭魚價格十

分昂貴，建議大家可以到當地的市場購買，肉質一樣非常新鮮，價格卻硬是便宜了一半以上。港口旁除了漁市之外，最重要的景點就是另一面的小木屋，稱為 Bryggen，為世界文化遺產，是早期漢薩商人進行貿易時的重要遺跡，過去曾經因為大火而全數夷為平地，重建後到現在已經有 800 多年的歷史，是了解卑爾根歷史的重要古蹟。吸引許多人潮參觀留影，第一排的小木屋現在多為紀念品店，以創意及實用為設計理念的紀念品和家具無一不讓人眼睛為之一亮，愛不釋手希望能全部買下來。



二、交換學校介紹

挪威經濟和商業管理學校（Norges Handelshøyskole, 簡稱 NHH），是挪威最好的商業學院，在商業和經濟領域上有著突出的表現。NHH 成立於 1936 年，創校人為挪威有名的成功商人 Kristofer Lehmkuhl。商業學院總共有三個領域，分別為 International Business (IB)、Energy, Natural Resources and the Environment (ENE) 以及 Marketing and Brand Management (MBM)。課程內容包羅萬象，舉凡品牌、策略、會計、法律、國際貿易、供應鏈等課程，學校更利用挪威本身自然資源豐富此一特點，開設關於氣候變遷、資源永續利用、能源、環境保護相關課程，讓自身課程更加多元化並貼近國情，提升實用性。針對外籍學生與交換學生，學校則備有初級挪威語課，讓有興趣的學生學習挪威語，同時希望幫助學生更能融入這塊土地。

關於校區方面，與政大相似，NHH 也有山上和山下 2 個校區，各校區有一棟教學大樓，第一棟為 Main building，位於山上主校區內，內含學校主要行政單位、圖書館。山上校區同時包含大禮堂及一個廣場，廣場中央有噴水池，時常有學生在這裡舉辦活動。另一棟則是位於山下校區的 Merino，兩棟教學大樓都設

有電腦室及為數眾多的自習室、研討室及教學教室，兩校區均有無線網路方便同學使用。抵達學校之後會拿到學生證，學校已經預先在每個人的個人帳戶中儲值 50 克朗，這 50 克朗是供同學列印或影印的，第一次使用前要記得先開卡，才能開始使用儲值功能，圖書館一樓設有 IT 中心，任何有關學生證及學生個人帳號的使用上疑問都可以到那裡做詢問，若是要重新設定個人密碼也可以到該處請學顧辦理。若要列印文件，可以使用圖書館的電腦點選預列印的文件，再到印表機刷學生證，輸入個人學號密碼之後就可以列印完成，除了圖書館 1 樓之外，電腦室及部分走廊上亦設有印表機。

在山上主要教學大樓附近有一棟體育館，需加入會員才可使用體育館，入會費用約 800 挪威克朗(NOK)，會員可以使用體育館所有運動設施及器材，有籃球場、健身房、韻律室等，而游泳池則位處市區的 SiB。會員可以參加所有體育館提供的課程，如瑜珈、舞蹈等等，不限種類與次數。Hatleberg 宿舍 C-block 一樓的 Reception 也設有簡單的桌球桌、撞球桌，在地下室還有一間健身房，除了健身房也是只有會員能使用之外，Reception 內的桌球桌和撞球桌則是免費使用。宿舍後方是山，學弟妹應該要多多出門 hiking，體驗一下挪威人的生活，也別浪費了這美麗的景色。

課程方面，NHH 選課自由且學分無上限，任何你有興趣的課程都可以選，即使衝堂也沒關係。不過學弟妹還是要注意一下課程的開課時間，大多課程一周上課兩次，所以衝堂就更嚴重了，每堂課在期末考前三週都還能夠選擇棄修。NHH 碩士班課程有挪威語及英語兩種授課語言，開放給所有碩士班學生，即使是外籍生，只要你聽得懂挪威語也可以選挪威語授課的課程。交換學生和正職碩士學生混合上課，如此一來交換學生也可以認識到許多當地的朋友，而不僅僅是國際學生，課堂上擦撞出的火花也因此更為耀眼。NHH 的教學互動平台稱為 It's Learning，教授們會在上課前把上課當天的講義放在 It's Learning 上，供同學下載做預習，平時作業的題目也會公布 It's Learning 在上面同學下載。所有的課程資訊與成績也都會公告在 It's Learning 系統上。

三、生活及文化交流

在卑爾根生活可以讓人完全放鬆，美麗的景色更讓人忘卻了煩惱，當然其中和期末月的時候除外。NHH 雖然不在市中心，但交通非常便利，從市中心搭乘 3、4、5、6、36、83 號公車均可抵達。卑爾根市區交通除了公車之外還有路面輕軌電車，電車上有免費無線網路供民眾使用，市內交通由 skyss 交通公司營運，學弟妹可以在 Bergen center



一樓大廳裡 skyss 的櫃台購買交通票卡，月票為 400 克朗，1 個月的時間內可以無限搭乘公車及路面電車，也可以搭乘從市中心往返 Fløyen 山頂觀景台的纜車。公車及電車上有感應機，上車時用票卡感應刷卡即可。如果沒有交通票卡，也可以買單程票，2013 年全歐洲都調漲交通費，單程學生票 29 克朗，坐公車的話可以在上車時向司機購買，如果是搭乘路面電車，須在上車前使用車站

的購票機購票。北歐是一個非常信任人民的國家，上車前沒有設置閘門口，車上也不會有人查票，雖然交通費很貴，但還是建議不要逃票，因為偶爾心血來潮會有站務員查票，如果被查到逃票的話將被罰款 800 克朗的高額罰金。

市區到機場則有接駁巴士，叫做 Flybussen，巴士上提供免費無線網路工程課使用，速度快且穩定，離學校最近的接駁巴士站位於 Raddison 飯店前面。單程成人票 100 克朗，一次買來回票為 160 克朗，但期限為 1 個月；學生票單程 70 克朗，來回 140 克朗，須出示學生證，但有時候說要買學生票司機就直接賣給你了，也沒有檢查證件。

對外交通的部分則有飛機與火車，由於卑爾根是小機場，所以歐洲常見的廉價航空例如 Ryanair 和 Easyjet 並沒有停靠該機場，但北歐有自己的航空公司，像

是 Norwegian Air 或 AirBaltic，提早買票大多可以得到非常優惠的價格，而且北歐的廉價航空不像歐陸本土的廉價航空對於登機行李的大小、重量及數量規定嚴格，以挪威航空為例，登機行李可以帶 2 件且不限重量，常常看到有人大包小包超過兩件行李，登機門的工作人員也沒有制止。

挪威國鐵稱為 NSB，品質優良且車上也有免費無線網路可以使用，每個座位旁邊附 1 個插座，除了坐位上方的行李架之外，每節車廂前後有大型置物架讓旅客放大型行李。如果搭乘夜車的話，國鐵會贈送旅客一個旅行組，旅客一上車就會在座位上看到，旅行組中含一條毯子、一個眼罩、一附耳塞及一個充氣枕頭，讓乘客的睡眠及旅程更為舒適，下車時可以帶走。從卑爾根到奧斯陸這段長途火車號稱是世界上最美的一段鐵路，途中有一段高山風景，真的令人嘆為觀止，沒有見過是沒有辦法想像他的美麗的，而且在不同季節會展現出完全不同的壯麗，我曾在秋天與冬天搭乘過此段鐵路，秋天時滿山的黃與紅不會讓人感受到秋天的蕭瑟，而是傳達了挪威特有的旺盛生命力，即使在生命的最後階段也近全力的做到最好；冬天時厚厚的白雪覆蓋住山頭，趁著列車停站時下車玩雪，雪深及膝的新雪那純粹的白是我這輩子永遠不會忘記的感動。

卑爾根當地會在 Bryggen 前的廣場舉辦 Food Festival，期間會聚集挪威各地來的商家，展示及販賣自製的農產品如水果、蜂蜜及乳酪，也會販賣挪威的傳統食物像是 Lefse、煙燻鮭魚跟烤羊頭，還有許多的食物如鬆餅、三明治、新鮮肉品、冰淇淋、烤香腸堡、水果濃縮液等等，保證讓人意猶未盡。即使沒有挑到想買的東西，挪威人的好客個性也會讓你試吃到肚子飽飽。



四、交換須注意事項

交換學生是一個很難得的機會，除了可以深入了解另一個國家，充分體驗別

人的日常生活及風土民情之外，也是一個讓其他國家的人認識台灣的好機會，所以，身為交換學生，我們有享受新生活的權利，也要盡到宣傳台灣及政大的義務。藉由與外國學生和當地人的相處，我們會發現各個國家不同的價值觀、生活習慣及處事態度，了解別人成功的地方，進而修正自己。同時要時時刻刻提醒自己，自己的一言一行都代表著台灣及政大，所以一定要謹言慎行，避免讓別人對我們留下不好的印象，甚至影響到往後學弟妹交換的權利。

開闊的心胸絕對是交換學生必備條件之一，對新的事物不帶有任何的成見及防備，把握每一個機會讓自己的視野更開闊，讓這些生活經驗成為自己將來人生的基礎，轉化為自身優勢。

挪威擁有世界上最美麗的文化遺產及最豐富的自然資產，我們有幸能夠到這樣一個地方生活，實在應該要好好珍惜，雖然挪威的物價高得另人咋舌，但也是另一種有趣的經驗，我曾經買過一顆要價台幣 130 元的普通高麗菜，也吃過台幣 110 元的麥當勞吉事漢堡，動輒 200 元的冰淇淋也是在當地生活的必需品，這些小事情現在想起來都會笑呢。