
薦外心得報告

NHH / Norwegian School of Economic



Lake Lille Lungegaardsvann

Photo by Lai Chia Chi

- 科技管理暨智慧財產研究所
- 101359024
- 賴佳琪
- 105年度第二學期

貳、日常生活

(五) 娛樂

若有運動習慣，建議可攜帶學生證至學校旁之__SIB Lehmkuhlhallen分館辦理會員，半年一期約莫台幣四千多元；但可享用館內設施如健身房、游泳池、攀岩等，也可參加運動課程如飛輪、瑜珈、T A B A T A等，如果勤於使用，絕對相當划算。

閒暇之餘也可至學校圖書館借閱書籍，或者到溫書室寫報告、趕論文。但須記得依循學校網站之 I T G U I D E 內容指示，至圖書館查詢可晚間、假日出入學校的密碼，避免不得其門而入的窘境。

學校、宿舍皆有免費網路，又，學校網路密碼也可適用於挪威機場；此外，挪威餐館、咖啡廳、公共交通車內通常也提供無線網路。雖是如此，我還是辦理挪威其中一電信__My Call，其門號儲值卡一張 4 9 克朗，送通話費 2 5 克朗，網路部分需另外儲值，1、3、6 G B 分別為 7 9、1 5 9 與 2 1 9 克朗。需要注意的是，請記得攜帶護照到便利超商（我等到 7 - 1 1）向超商店員購買，同時讓店員協助你填寫申請單並同時處理開通作業，若未完成絕不輕易離開，避免後許衍生不必要的困難。



假日時可攜帶著午餐或儲備糧食，搭乘公車到卑爾根七大健行路線登山口，來一場自然的巡禮。但由於

路線是以未破壞環境的方式提供，非如台灣在熱門登山景點總是架設好木頭步道或者推砌好塊塊石階，所以，登山鞋必備、危機意識必備，

Løvstakksiden

Photo by Lai Chia Chi

避免使自己產生安全疑慮。較佳的是，隨行者還有具備登山知識的能人。

我們曾在沒有準備的情況下半爬半滑在__Fløyen儼然溜冰場地的山坡上，失速跌滑導致的踉蹌聲不絕於耳；也在不懂攀岩要領的情況下走在__Lyderhorn的石塊上，同伴還不小心踩入掩藏在草叢內的暗流，導致鞋內腳底連襪浸泡在冰凍入骨的河水中；也曾努力張大跨距併用手部力量的努力攀上__Ulriken的峭壁上。雖然登上山頂的光榮感讓人不禁沉湎，但過程的任何時刻也絕對不容忽視。



Ulriken

Photo by Lai Chia Chi

至於使人嚮往至極的極光旅程，我想網路上的資訊已相當豐富，著實不需不才我再稍加著墨。不過想略略描述小小心路歷程，我總參加過三趟極度撒錢的極光旅遊團，最喜歡團員人數不超過 7 人的迷你團，溫馨也可控度高；此外，雖然追著極光的旅遊團略有保證機率大於八十將可用肉眼擁抱極光，但說真的，只要地點好，當日天候佳，就算坐在家中都能看到極光在跳舞啊！縱是如此，在沒有自駕車輛的

情況下，旅遊團的好處就是能讓你所拍攝的極光照中，還綴飾有山有海有冰雪的前景～

再談到拍攝極光的器材，相機必備高ISO及慢速快門，此外還要兼備在狂風中屹立不搖的腳



Tromsø

Photo by Lai Chia Chi

架，避免一陣風來、昂貴單眼隨即倒下，傷痛了心扉跟金錢。例如我，只攜帶了短小自拍型腳架，在風中真的只能無助萬分，不僅相機面臨搖搖欲墜的狀態——其實也摔過了好幾次，連相片也通常被風晃的糊成一片。

短短幾字並無法全然描述出挪威這塊清冷中卻迷眩爛漫的風土人情，祝福各位都能品嚐出屬於自我的深刻體驗。