

一、 交換學校及課程等學術方面介紹

(一) 交換學校介紹

BI 挪威商學院位於挪威首都奧斯陸，確切位置在地鐵四號及五號線都會經過的 Nydalen 站。BI 是歐洲第二大的商學院，外表非常現代，但不如其他學校擁有校園，它只有一棟建築。雖然如此，BI 的設施非常齊全，例如：圖書館、自習及討論空間、餐廳、健身房、書店、酒吧、影印室。非常值得一提的是 BI 的討論空間，類似政大圖書館的集思小間，但不同的是數量非常多，而且空間寬敞，非常舒服，可以事先在網路上預訂。BI 建築物內使用玻璃自然採光，而且內部有電梯，通往圖書館的路上甚至有手扶梯，整體而眼，非常摩登。

(二) 課程介紹

BI 交換生選課的方式是依照收到的郵件只是選擇，一般想要的課都可以選上。因為沒有學分的壓力，我選擇了兩門課，分別是 Marketing Management(行銷管理)以及 Project Management(專案管理)。BI 有類似於政大 iNccu WM5 的系統，稱作 e-learning。課堂中的投影片、補充資料、歷屆考題、教授提醒，以及線上測驗都在上面，可以時不時登入確認，以免錯過重要資訊。

以下做課堂的簡單介紹：

■ Marketing Management

這堂課是採教授講授的方式，和一般在政大上課很像，可以事先在 e-learning 下載投影片或是列印出來。不得不說的是，課本在挪威非常昂貴，我在學校書店買了這堂課的課本，要價 2800 台幣左右，建議大家可以在臉書上的二手書社團先徵求看看。

成績計算的方式為 100% final paper，但比較特別的是，教授要求三次線上測驗，三次測驗中有兩次及格(18/25)才能繳交期末報告。期末報告 1-3 人一組，題目是替挪威一家 shopping mall 做行銷計畫，蠻花時間的，要先實際走訪 shopping mall，了解優勢、劣勢，再上網搜尋資料，很多資料是挪威文，因為我們這組有人看得懂挪威

文因此簡單很多。對我來說，這堂課和台灣比較不一樣的是，很多內容是自主學習，像是在討論報告的過程中，會不停翻課本找資料，畢竟課堂中的常常只是理論，這樣實際貼近市場的經驗其實很少有。

■ Project Management

這堂課除了教授講授以外，他也常會在課堂上做分組討論。成績計算的方式為 100% final exam，很有趣的是，BI 可能教室數量不夠多，考試前會寄信通知你的考場，當時我的考場在車程一個小時的偏僻教室，建議先查好交通，否則在雪地裡找考場挺辛苦的。

(三) 交換生活動

剛到的第一週是 Orientation Week，會介紹 BI 以及交待接下來該做的事項，像是：預訂到警察局申請居留証的時間、手機 sim 卡發放等等。BI 在第一週有開設給交換生的課程，如挪威文、認識挪威人等，也有 Bus sightseeing 的活動。BI 也有類似政大 Buddy Program 的活動，不過是由三位當地學生帶著 10 多位交換生，在 orientation 的第一天會帶著大家參觀學校以及 BBQ。和我們認知的 BBQ 不太一樣，他們就是吃熱狗和喝酒，大多時候只是喝酒，然後和旁邊的人聊天。

二、生活與文化交流

(一) 說說挪威人

挪威是非常有秩序的地方，無論是建築，還是人。大家不會打擾你，你擁有很多隱私，保有很多自己的空間。我看過最極端的例子是在地鐵上，他們的地鐵是兩人兩人面對面的，一節車廂大概有八組這樣的位子，正常狀況下他們會刻意不和別人坐一塊，人多一點的時候就選擇對角的位子。那天，車廂每組四人的位子都剛剛好坐了一人，這時候一個挪威男生上了車，看了看車廂，直接轉身往下一節車廂走去，好像車廂滿了一樣。我心想：天阿，老兄，這裡明明還有 24 個位子耶。

(二) 讓人沮喪的漫漫長夜

剛到挪威的時候是八月，奧斯陸 10 點多日落，而天色全暗要等到至少 11 點。當時和朋友相約要去歌劇院看日落，卻發現要晚上 10 點半才有日落可以看，索性就拖到十月份了。夏天的時候似乎有永遠用不完的時間，特別讓人振奮，就連看著太陽吃晚餐都覺得別有一番風情。不過，好日子不

會太久，冬天很快就來了。十一月之後，太陽九點左右才會出來，而下午三點就下山了。隨著冬天的靠近，日照的時間只會越來越短。十二月初要去考期末考，早上七點出門，而天空卻還是繁星熠熠，真的讓人有點錯亂。因為很早就日落，常會讓人感覺有好長的黑夜要過，當地人和我說大家在這種時候都會去健身房，也可以多多攝取維生素 D，這樣一來比較不會憂鬱。

（三）請去看峽灣和極光

來挪威之前，我從來沒有見過峽灣。第一次見到是去爬惡魔之舌的時候，在 Odda 下了巴士後，清晨五點的峽灣映入眼簾，實在很難形容那個畫面，對我而言是十分震撼的。因為天色還不太亮，顏色像是只有黑與白，峽灣非常壯麗，旁邊停著幾艘小船，總覺得不知道哪一刻，可能會有一艘載滿寶藏的海盜船駛來。在挪威的健行多半可以見到峽灣，藍到發亮的海水總會讓人震懾的說不出話，所以請務必去看，否則太可惜了！

大部份的人聽到北歐都會聯想到極光，極光的活躍期從十月到三月，奧斯陸也有可能看得到，不過可能性非常低，除非是極光的指數非常高而且天氣非常好的狀況下。多數人會去北方的大城市 Tromsø，它在極圈內，而且交通方便。若有駕車，建議可以去北極圈內的小島 Lofoten，是我去過最美最神奇的地方了！極光要在晴朗的天氣下才能見到，而極光指數可以上網查詢，一般而言指數 3 就有機會，而指數 5 以上則是十分強烈，但仍須配合天氣才行。

（四）學點煮菜

挪威的物價大概是台灣四倍，因此餐餐自己煮。平常吃得很歐洲，大多都是懶惰但省錢的麵包和起司，有興致就煮煮義大利麵。這種生活，久而久之也讓人起了變化，有天不小心脫口而出：「這次進的蘑菇品質真好！」講完自己都嚇了一跳。其中一個室友是中國四川人，她是做菜高手，記得我第一天到宿舍的時候，她看著我做義大利麵，有點看不下去便開口：「來，灑點鹽、倒點油。哎呦，你麵放太多啦！肯定吃不完的！」多虧她，我才能吃到還不錯的晚餐。每次她在廚房，我都不大敢靠近，畢竟她煮的太香了，有點丟臉，後來她不曉得是同情還是友情，送了我一顆蒜頭，因為我懶得去亞洲超市買，而且食物看起來很沒味道。總之，廚房是搭起友誼橋樑的地方！在台灣可以學個一兩道菜，至少是自己可以接受的，不然會像我在剛到的時候，拉了一個星期的肚子。

三、 交換需注意事項

(一) 保險

出國之前，可以先在台灣保「旅行平安險」，以避免意外發生。舉我的例子來說，我和朋友自駕冰島，發生嚴重車禍，除財產損失，如手機、相機、錢包外，還有當地的醫療費用。光是身體檢查就花費台幣大約四萬元，另外還有救護車的費用一人是台幣十一萬，價錢十分高昂。不過因為有旅平險，醫療費用我不需要自己負擔，可以經過保險公司給付。

另外，租車方面建議保全險(Full Insurance)，我們把車子開到河裡，安全氣囊爆開，整台車慘不忍睹。一開始，我們以為兩人年紀輕輕就要各自背負 40 萬的債務，但租車公司說因為當初是保全險，所以完全不用賠償，在當地重新租一台車就可以了。很多人在冰島自駕都會出事，無論大事或小事，朋友的窗戶被石頭砸了一個小洞，也被要求賠償，因此建議一定要保險，用小錢保護自己！

(二) 心態

還記得 Orientation 的第一天，一位忘了頭銜的女人就上台說：「不要期望每一天都是很好的一天！」這道理大家都知道，但已經身處遙遠的挪威了，多少會期許自己有些不同，或是每天都有一些新奇的事情發生，可是這怎麼可能呢。有好的日子，就會有壞的日子。一開始，學校會舉辦很多 party，我本身不是 party girl，漸漸地我開始懷疑自己是不是有點格格不入，或是不夠融入當地，後來一位伊朗的朋友和我說：「你要記得當時來到這裡的理由，有的人是唸書、有的人是旅行，但不管怎樣我們都不是因為 party 來的。」聽了她的話，我更堅定自己的想法，選擇了喜歡的事情做，也不再患得患失。所以，如果準備好了，就出發吧！