

交換生學習報告

102308049 風管系 張筑鈞

一、交換學校介紹及課程

1. BI Norwegian Business School

BI 挪威商學院是挪威第一大商學院，歐洲的第二大商學院，在挪威的其他城市也有校區，最新的校區就是我們去交換的 Nydalen 校區，建立於 1943 年，雖然學校的歷史相較起歐洲其他學校沒有那麼悠久，但他一樣擁有兩項商學院的認證，同時也是全挪威最早獲得世界管理教育領域最具影響的歐洲質量發展認證體系 EQUIS 認證的商學院之一，該校也在 2013 年取得 AACSB 之認證。除了國際認證的肯定，BI 在 2011 年英國金融時報全歐洲商學院排名中也得到第 70 名的榮譽。有鑒於商學教育之全球化，在國際化進程也不遺餘力，目前已和全球 45 個國家共 170 所姊妹學校有合作計畫。

不像歐洲大部分的大學有很大一片校區，建築物可以追溯到幾世紀前，BI 的外觀非常的現代化，第一次看到的時候還以為是什麼科技公司的總部 XD 完美地體現的北歐的簡約風格，外觀就是簡單的一棟建築物，但裡面真的是應有盡有，有便利超商、星巴克、咖啡廳、學生餐廳，到處（真的到處）都有可以討論報告的座椅，也有很多人在座位上讀書，裡面還有健身房，讀書之餘運動也是很重要的，但因為進去是要繳費的所以我就沒有進去參觀，在最高樓層有佔地很大的圖書館，有一些空間可以預約討論報告，有點像政大的集思小間，一樣也有很多地方可以討論報告跟讀書，跟政大比較不一樣的地方是，在他們的圖書館裡是可以喝水吃東西的，當然也可能跟他們的學生的自制力有關，雖然整個校區都可以吃東西，但真的很少看到有髒亂的地方，我還有聽一個已經交換一學期的朋友說，他曾經因為垃圾已經滿出來所以就把垃圾放在垃圾桶上，結果就被學校罰錢，我印象中還罰得不少，所以這邊的學生才不敢以身試法吧，相對來說也很自律。



(來源 : Google)

2. 課程簡介

因為不想只有出國玩所以修了三門課，也選了一門在政大沒上過的課，分別是 Social Networks and Communication, Business and Professional Ethics 還有

Macroeconomics，雖然說交換生出國的主要目的都不是上課，但感覺別的地方的學生大部分也蠻不在意出國交換的課 XD，常常課還沒結束，中間下課就很多人拿著書包走出去，也有很多人是期末考或是報告的時候才出現，但就近量不要被他們影響，該上的課就要去上啊，還是有很多很認真的外國學生值得我們去學習，如果真的想跟平常不常遇到的人相處，可以主動跟外國同學說能不能和他們一起做報告，他們就跟我們沒有什麼不一樣，也就是一般學生，所以不可能直截了當的拒絕你，我覺得他們反而比亞洲學生更能夠接受與他們不一樣的人交流，只要我們夠大方，相信一定也能從他們身上學到很多，

1) Social Networks and Communication

這門課的上課方式跟政大蠻像的，老師用投影片然後就聽老師講的內容作筆記，比較特別的是這堂課的期末報告是和一個國際的非政府組織合作，要上課學到的東西去幫他們的募款方案做行銷，最後的評分也是由教授和那個組織的代表來評分並給予意見。

2) Business and Professional Ethics

這堂課的老師十分喜歡與學生對話，常常會把問題拋給學生，其實在政大就修過類似的課程，不過還是很好奇國外學校的教學還有觀點會不會跟政大的老師有什麼不一樣，期末的評分方式也是以小組為單位交一份書面報告，內容還蠻自由的，只要有探討到道德倫理的議題，老師都很有興趣和學生討論，

3) Macroeconomics

這堂課其實是意外選到的，一開始想要選挪威歷史與文化的課程，但因為學校突然改了上課時間我就不能選了，真的有點可惜，後來又選了這堂在台灣沒有上過的總體經濟學，這堂課的學生組成大部分都是在 BI 讀三年的國際學生，所以對我來說比較能夠真的看到挪威學生的上課表現，這個教授比起前面兩個教授，非常的傳統，上課發誓竟然是投影一張紙，他就在紙上畫模型還有寫公式，因為教室很大也不太可能用白板授課，但同樣的也很喜歡跟學生對談，也常常請學生與隔壁的同學討論問題，可能政大的課程也會，不過不同的是，這裡的學生真的會討論的非常熱絡，老師走下去聽他們說，他們也都會很願意跟老師對談，不會畏畏縮縮的不敢表達自己的意見，中間不會有任何考試，只有要上 BI 的課務系統寫作業，每次都是十題的選擇題，可以重複作答，寫完就會知道分數，一定要記得寫因為有期限，五次作業要及格三次才有考期末考的資格，但期末分數就是整個學期的成績，所以也要記得把握時間好好讀書，

二、生活及文化交流

語言

挪威主要是使用挪威語，BI 有提供語言課程，但因為費用的關係我並沒有修習，是要另外收費的，但也不用太擔心，他們的店家和居民大多都會說英文，但我覺得入境隨俗，還是可以練習聽一下常見的單字，像是在超商買東西，結完帳會問你要不要袋子，可以仔細聽一下袋子的單字是什麼，就不會常常需要問他們在說什麼，他們也會覺得我們有誠意想要融入當地的生活，

超市

在奧斯陸真的物價很高，大概是台灣的四倍，所以可以練習在小地方省錢，在超市這部分，我就會比較輕像去亞洲超市，這點好像跟部分歐洲的狀況不太一樣，當地的超市反而比較貴，大概分類一下：

高價位：Coop Mega, Meny（雖然貴，但是要買肉類或海鮮我會寧願在這邊買，因為比較有保障）

低價位：KIWI, Rema1000, Bunnpris（學校宿舍樓下就有一間）

亞洲超市：Scanasia, A-Food（可以在裡面找到日本、大陸、台灣的商品，但調味料的部分會稍貴，偶爾可以懷念一下家鄉 XD 裡面也有賣一些青菜，都很便

宜，有空的話就多比較幾家店，同樣的商品真的會差到蠻多的
最推薦的買菜地點就是在中央車站附近的 Grønland 站，出站之後再走一小段會看到一家賣很多蔬菜水果的店，會有很多人蠻好認的，對面有一家肉店，可以去那邊買雞肉，真的超划算!!超級推薦，但那區是奧斯陸的伊斯蘭中心，相對中東人和難民會比較多，不要太晚去那個地方會不安全，但大致上來說，那裡超棒的。



(來源 : Google)

錢

不知道為什麼在挪威開戶要花很長一段時間，我認識在那邊交換一年的朋友說，他申請了快三個月才拿到，對於只交換半年的我來說非常的不方便，等我拿到我都要回台灣了，所以我當初是選擇將金融卡開啟國外的提款功能，但不知道為什麼在奧斯陸的提款機都無法使用，試了很多次就是沒辦法，所以只好用當初帶去備用的歐元，偶爾的大筆消費才用刷卡，現在歐洲的商店幾乎都有金融卡付費，所以可以從台灣帶有晶片的信用卡或金融卡會比較方便，也要記得跟銀行問四碼的預借現金密碼，在國外刷卡有四碼的話會方便很多喔，在比較大型的超市跟 IKEA 都有自助結帳，如果確定要刷卡的話，可以用自助結帳會快很多。

三、交換需注意之事項

治安

奧斯陸應該算是歐洲數一數二安全的地方了，因為奧斯陸的人口很少，相對來說每個人的生活空間都很大，他們也非常重視個人空間，在地鐵上，只要還有位置，他們就絕對不會做到你旁邊的空位，我也有遇過我旁邊有空位，但他們就寧願站著，他們也不會做到有人坐的對面，所以走在路上我也很少需要擔心有人會突然靠近我，大家感覺都安安份份的做自己的事情走自己的路，也加上挪威不是歐盟國，所以難民會比其他國家少很多，部分也可能是因為他們的高物價也讓難

民不容易生存，只要自己的東西看好，不要亂放或隨意丟在路邊，基本上不會有什麼問題，我也是看過在學校有人就把電腦手機都放在桌上，人就不見蹤影的時候 XD

保險

出國玩當然不可以沒有保障，學校沒有要求投保證明，但是為了自己的安全還是投保旅平險是最好的，突然發生甚麼狀況，也不怕負擔太大

天氣

歐洲天氣真的跟台灣不太一樣，要多塗乳液不然會很不舒服，如果跟我一樣是年初去的，記得一定要多穿一點，圍巾手套都不能少，不然會真的是會冷到不舒服的，但他們室內通常有暖氣所以可以用洋蔥式的穿著，在室內才不會熱到飆汗，出去又吹風淋雪才不會很容易感冒，在奧斯陸看病一定不便宜不用懷疑 XD

！必看景點！

1. 極光：北歐很多地方都看得到，最多人去然後極光團發展得最好的地方是 Tromsø，網路上有很多資訊可以慢慢發掘
2. 冰島：就算不會自駕也要跟團！冰島的美景真的是無法想像的，一定要親自走一趟
3. 峽灣：到挪威沒有看峽灣真的不要說你到挪威交換半年 XDD 可以利用挪威縮影(Norway in a Nutshell)網路上也有懶人包教大家怎麼省錢！

最後就請大家帶著一顆開放的心，好好去探索挪威和歐洲，一定會有很豐富的收穫，祝福大家一切順利!!!