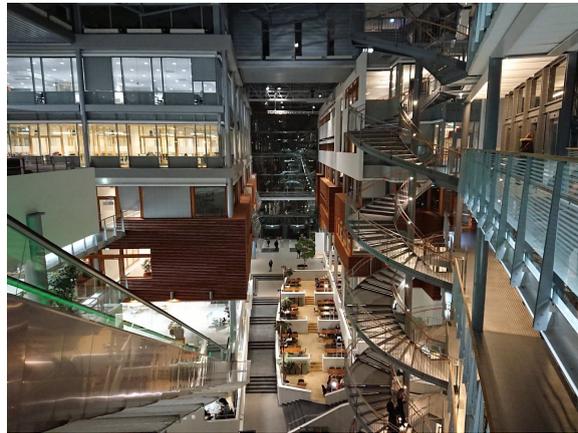


## 生活報告

### 一) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

#### A. BI Norwegian Business School 挪威商學院

BI 挪威商學院是一間私立學校，有拿到EQUIS、AACSB、AMBA三大國際認證。BI位於Oslo的校區只有一棟樓，因為建築的建造是利用大片的玻璃，建築物裡採光非常好，整棟建築也設計得很美，充滿北歐風，一開始看到的時候覺得很像商業大樓或是百貨公司XD。學校雖然不大，但一樓有一間便利商店、星巴克和咖啡廳，地下一樓也有學生餐廳，提供各式各樣的食物，每天的菜單也不同，而且比外面的店便宜一些，學生餐廳旁也有幾個微波爐可以使用，其他像是圖書館、健身房、醫務中心等等學校裡也都有。另外，個人最喜歡這間學校的空間運用，每一層樓都有很多桌椅可以利用，不管是討論報告或是用餐休息都可以隨意找一張桌子坐下來，再加上學校採光非常好，所以我滿喜歡坐在學校裡做自己的事。



#### B. 課程介紹

BI的學分上限是四門課，最低要符合政大規定，也就是修一門課，因為我的學分都修完了，所以只選了幾堂有興趣的課。BI的課基本上都是7.5ECTS，每個禮拜上3小時，可以抵政大選修3學分。有些課可能需要課本，但在挪威，課本真的很貴，因此不建議買課本。如果有需要，可以考慮去圖書館借書，或到社團買二手書，或上Amazon買電子書都會比買一本課本便宜很多。不過根據我的經驗，其實大部份的課都不太會用到課本。以下是我選的三門課：

#### Norwegian Culture and History

這堂課是由兩個老師共同開課，但大部份都是由Knut負責教課，Sølvi只負責culture的部分加上戶外教學。當初選課的時候認為這堂課的內容看起來滿有趣的，而且都到挪

威生活半年了，應該了解一下挪威的文化，所以選了這堂課。但說實話，Knut上課有點無聊，講話的tone也很平，所以滿容易聽一聽就恍神了。不過這堂課的優點就是有一個戶外教學，老師會帶大家參觀Norsk Folkemuseum，我覺得這個戶外教學真的很值得(而且免費XD)，會有導覽員帶大家參觀、解說，導覽結束後也可以待在園區裡繼續參觀。但要注意的是，這堂課是100%期末考，平常上課老師也不太管你有沒有來上課，雖然老師會在上課給一些練習題，但因為考試都是偏論述性、開放性的問題，所以我覺得滿難的，如果對這堂課有興趣的人可以斟酌一下。

## Strategy

這堂課也是由兩個老師共同開課，一個負責上半學期，另一個負責下半學期，如果在政大修過管理相關的課程的話，這堂課的內容基本上都學過了。這堂課的評分只看期末報告，紙本報告佔60%，video佔40%。老師第一堂課就會說他不太管出席，但有去上課的話對期末報告有幫助。報告內容大致上是利用上課所學，分析一個產業及選定的公司遭遇的問題，以及為它制定一個策略來解決這個問題。老師上課的時候會和學生互動，也會請一些企業家來演講，不過這堂課學生很多，不只交換生，也有BI的學生上這堂課，所以不喜歡大班授課的人可能可以思考一下，但好處就是可以認識一些BI的學生，畢竟很多課的同學都只有交換生。

## Service Marketing

這堂課大概是我修的三堂課中我最喜歡的，雖然也是assignment最多的一堂。授課老師是Maltida，他非常喜歡和大家互動，會不斷地鼓勵大家發表意見，而且也會討論很多有趣的case。評分的部分的話，主要是20%的participation、20%的期中報告、60%的期末報告。Participation不只有上課發言分數，老師也會參考分組討論時的參與度、上課玩的Kahoot等等。期中報告的內容算是我當初選這堂課的原因，1-3個人組成一組，選一個店家去當秘密客，之後再把結果記錄下來。我覺得這個assignment滿有趣的，而且平常也沒有什麼機會當秘密客，所以就由這個作業體驗一下也滿不錯的。期末報告也是小組報告，利用上課所學，分析一家店的顧客的期待、期待和實際接收到的差異、以及如何改善這些gap。

## 二) 生活及文化交流

### A. 語言

挪威人用的語言是挪威語，但英文是他們的第二外語，聽我朋友說他們從小學就開始學習英語，所以平均英文水平很高。我在挪威還沒遇過不會講英文的挪威人，所以基本上到挪威交換完全不需要擔心語言溝通問題。如果想學挪威語的話，BI也有提供課程，不過我沒有上所以不太知道課程的資訊。不過不會挪威語對生活上的影響不會很大，頂多買東西的時候會需要google翻譯而已。

## B. 物價

挪威的物價非常高，在外面隨便吃一餐大概都要400台幣以上，在便利商店買一個三明治也要200台幣以上，所以大部份的交換生都是自己下廚，我在奧斯陸交換的五個月裡外食的次數不到十次吧，大部份也是因為和朋友出去玩順便在外面吃。在日常生活上想省錢的話，買菜可以去Grønland的超市買，那裡是奧斯陸最便宜的地方，日用品的話，可以到學校附近storo storsenter裡的normal買，其他家俱類的可以到ikea，另外也可以多多利用二手社團。基本上如果都自己煮，也不太逛街或跑趴喝酒的話，日常花費不會到真的很誇張的多。

## C. 文化交流

BI的國際學生非常多，國際化程度很高，我交換的這個學期甚至只有我跟另一個政大學生兩個台灣人而已。我覺得這是個很好的機會認識不同國家的學生，結交世界各地的朋友。如果跟我一樣不喜歡跑趴的話，也可以透過dinner party跟不同國家的人互動，像我跟我的朋友們就會輪流到彼此房間吃飯，每次都是由不同的人煮不同料理，我們試過中式、千層麵、墨西哥捲餅等等的食物，我覺得是很有趣的體驗，再加上吃完飯聊天的時候也會發現各國的文化差異，常常會聽到很多不可思議的事情XD。不過我覺得在BI交換較可惜的是比較難認識挪威當地人，因為上課的同學都是交換生，除非參加學校社團，或是參加非交換生的活動，才比較有機會認識挪威人。

## D. 聽說挪威人很冷漠(?)

在來挪威之前我也聽說很多關於挪威人比較冷漠的傳說(?)但根據我的經驗，如果需要幫助的話，他們有都會很熱心的協助你。像我剛到奧斯陸的時候人生地不熟，所以常常迷路，本來覺得路人看起來都很嚴肅很可怕，但鼓起勇氣向他們問路的時候，他們都會很認真的要幫助你，甚至問一個不知道的話，他們會再幫你問下一個路人。還有一次我跟朋友在一間自助餐廳要吃飯，但因為看不懂價目表的品項，所以問了旁邊的一個挪威阿姨，結果就被阿姨請客了XD所以挪威人真的沒有外表看起來那麼冷漠，而且聽我們老師說，和挪威人交友的話，最好的利器就是酒、滑雪和爬山哈哈。

## 三) 交換需注意之事項

### A. 現金

建議來挪威盡量用刷卡的方式付錢，因為換匯的手續費很高，台灣也沒辦法直接換挪威克朗，所以如果克朗還有剩的話會比較麻煩。基本上在挪威大部份的地方都可以刷卡，雖然偶爾出去玩還是會遇到零星幾家店只收現金，但這種情況真的很少，不過如果還是想帶一些現金在身上的話，可以帶一些歐元或美金來挪威換，或是利用跨國提款的方式領現金。

## B. 信用卡/金融卡設定好pin碼

一定要記得在台灣先到銀行開啟信用卡或金融卡的國外刷卡和國外提款的功能，並設定好四位pin碼。歐洲有些機器只能用有pin碼的卡消費，如果沒有先設定好的話會很麻煩。另外，個人建議至少帶兩張不同的卡，或備一點現金在身上，因為我就遇過其中一張卡刷不過，但換一張就可以的狀況。

## C. 天氣及衣物

挪威的冬天真的滿冷的，尤其如果是春季去交換的話，去的時候是一月初，像我去的時候台灣還有二十幾度，到挪威直接變零下。所以一定要帶好保暖衣物，尤其必備一件防風、防水的外套以及手套，不然站在室外久了手指頭會有凍傷的感覺。另外，我覺得一雙防滑的鞋子也滿重要的，雖然很多習慣走在雪地上的外國人就算穿布鞋也可以好好的走在雪上，但身為一個不太會體驗到下雪的台灣人，沒有一雙防滑的鞋子真的很容易滑倒。不過溶雪的時候，不管穿什麼鞋都還是會滑，所以走路的時候真的要很小心。然後挪威的室內暖氣都開很強，所以其實穿一件夠保暖的外套就好，裡面不需要穿太厚，不然到室內會很熱。

## D. 治安

挪威的治安非常好，是歐洲數一數二安全的地方，就算半夜走在路上也不會感到危險，手機、錢包直接放口袋也不會被扒走，當然貴重物品還是盡量不要離開視線範圍比較好。但也因為挪威太安全了，所以如果去其他國家旅遊的時候，不要像在挪威一樣鬆懈啊。