

生活報告 挪威總結

企管五 翁乙恩

此篇關鍵字：學校與課程資訊、生活文化交流、交換須知

到奧斯陸之前，費盡許多心力仍然很難完善當地生活的資訊，我必須到中國的論壇蒐集才多少能得知皮毛，確實北歐的資訊在台灣多限於昂貴的遊記，又有許多交換心得重複性太高又不怎麼實際，不過還是感謝部分心得和學長姊的資訊，讓我能有心理準備。於是，我希望我的心得能提供在奧斯陸最完善的資訊。我自己喜歡在未知中探索，喜歡箇中的刺激感，但我也明白若能事先充足準備，是再好不過的狀態，若在參考完我的資訊後有任何的問題，請別客氣！Drop me a message！

這是在另外四篇電子報的主題，讓你不會淹沒在資訊海中：

電子報（一）行前準備：[#錄取信](#) [#學生簽證](#) [#宿舍申請](#) [#機票購買](#)

電子報（二）抵達奧斯陸：[#機場市區交通](#) [#金融卡與換匯](#) [#選宿舍拿鑰匙](#) [#居留證與肺結核檢測](#)

電子報（三）奧斯陸生活秘笈：[#實用 App](#) [#該去哪買菜](#) [#挪威小零嘴與餐廳](#)

電子報（四）玩樂挪威：[#學生優惠訊息](#) [#奧斯陸私房景點](#) [#三大奇岩與挪威北部旅遊](#)

在這篇生活報告中，我將按照商學院規定的三個主題說明。每個人都有自己欣賞一個城市的角度，千萬別被我的資訊侷限，你會發現不自覺地用著自己特別的方式浸淫在這個奇幻的北歐國度中。而在開始之前，我想分享自己為這個學期總結的一段話：「外國的月亮沒有比較圓，不過有時候總需要空間和時間來遠離原本喧囂的環境，才有那樣的心境仔細地看看月亮是怎麼樣的圓、怎麼樣的美。」每個人的動機不同，我期望在這段與自己相處的時光撫去內心未平又起的波瀾，最後我覺得自己做到了，期許你也可以實踐向自己許的願望與目標！



一、 交換學校介紹及課程資訊

BI Norwegian Business School 中文名為 BI 挪威商學院，諸多資訊說這所學校是挪威第一大、歐洲第二大商學院，如果你對 CEMS 管理碩士學位有興趣，你會發現在挪威合作 CEMS 的學校不是 BI 而是位於卑耳根的 NHH，不過 BI 的策略行銷 Master in Strategic Marketing

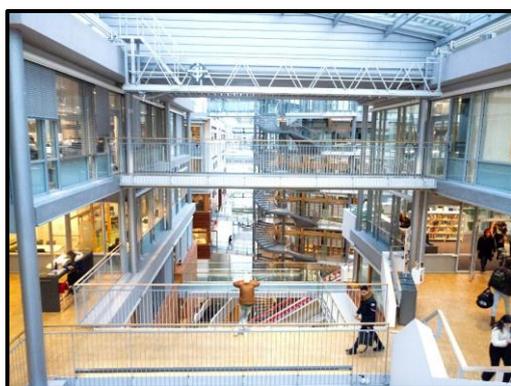
在 2019 年世界排名第 23 名、Master in Management 第 33 名、Master in Finance 第 41 名，行銷與金融領域是這所學校主打的。

BI 是挪威最強私立學校，顧名思義也是一所貴族學校，據當地人表示，會在 BI 唸書的挪威人大多都是有錢人，對我們來說就是在這個滿街皆是有錢人的挪威裡的有錢人，我相信你看到 BI 浮誇的建築後心裡就有數了！另外，在學校裡有一層是 SiO 運營的健身房，非常方便！

在選 BI 為我的交換第一志願前，我被這兩支 BI 的招生廣告吸引，果然是行銷強校！

A Flying Start : <https://www.youtube.com/watch?v=4UIDtBxtpvY>

Stand Out. Go North. : <https://www.youtube.com/watch?v=AgY2llfwdWM>



課程方面，BI 限制交換學生至多修習 4 門課程，最少只要符合我們母校的規定即可（也就是 1 門）。2018 年 8 月 13 日為秋季開學日，7 月 2 日我才收到下方圖片的選課通知，通知在 7 月 9 日前必須完成登記，BI 會手動排課。基本上課程皆是 7.5ECTS，每週 3 小時的課程，可以抵政大選修 3 學分。

You can now register for Bachelor-level courses for the Autumn semester 2018. You do **not** need to log in anywhere to register for courses. Course registration is done online by following the link in this e-mail.

Please read the following information carefully before you sign up for courses.

Deadline

The deadline for registering your courses is 9 July, 10.00 am Norwegian time.

After the deadline, we will register you for the courses you have chosen. This is a manual job so please be patient. You will be contacted if for some reason, we could not fulfil all your wishes. If you do not hear anything, it means that it is ok. By the end of July all course should be registered, and you will get login information to the student portal where you can see your courses.

為方便你在政大能填寫欲在國外修習課程的申請單，以下是 2018 年秋季的課程選擇：

Course Code	Course Name	Credits	Autumn 2018
BST 2412	International Business	15	Thursdays + Fridays 09:00-16:00
ELE 3701	Innovation and Entrepreneurship	7.5	Fridays 08:00-11:00
ELE 3702	Social Entrepreneurship	7.5	Thursdays 08:00-11:00
ELE 3705	Reputation and Corporate Communication	7.5	Thursdays 11:00-14:00
ELE 3706	Persuasion and Dialogue for Leaders	7.5	Tuesdays 14:00-17:00 (until 18:00 some weeks)
ELE 3706	Persuasion and Dialogue for Leaders	7.5	Mondays 14:00-17:00 (until 18:00 some weeks)
ELE 3709	Project Management	7.5	Wednesdays 14:00-17:00
ELE 3715	Logistics and Marketing Channels	7.5	Wednesdays 08:00-11:00
ELE 3716	Organization and Change	7.5	Thursdays 14:00-17:00
ELE 3718	Media Management and Economics	7.5	Tuesdays 14:00-17:00
ELE 3732	Financial bubbles, crashes and crises	7.5	Wednesdays 11:00-14:00
ELE 3736	Real Estate Finance	7.5	Tuesdays 08:00-11:00
ELE 3744	Business Dynamics	7.5	Wednesdays 14:00-17:00
ELE 3746	Tactical Marketing	7.5	Thursdays 14:00-17:00
ELE 3750	Finansiell analyse og verdsettelse	7.5	Tuesdays 08:00-11:00
ELE 3767	Consumer Behaviour	7.5	Mondays 11:00-14:00
ELE 3775	Product and Price Strategy	7.5	Wednesdays 11:00-14:00
EXC 2110	Basic Financial Management	7.5	Thursdays 14:00-17:00
EXC 2901	Norwegian Culture and History - An Introduction	7.5	Mondays 11:00-14:00
EXC 3410	The Firm - Introduction Course	7.5	Thursdays 08:00-11:00
EXC 3415	Marketing Management	7.5	Tuesdays 11:00-14:00
EXC 3442	Managerial Accounting	7.5	Tuesdays 08:00-11:00 (+ Fridays 11:00-14:00 some weeks)
EXC 3505	Strategy	7.5	Mondays 11:00-14:00
EXC 3506	Research Methods and Econometrics	7.5	Mondays 08:00-11:00
EXC 3520	Microeconomics	7.5	Wednesdays 08:00-11:00
EXC 3603	International Economics	7.5	Tuesdays 14:00-17:00
EXC 3611	International Finance	7.5	Thursdays 11:00-14:00
EXC 3612	Investment Analysis	7.5	Mondays 14:00-17:00
EXC 3630	Managing International Operations	7.5	Tuesdays 11:00-14:00
EXC 3631	International Business Environment	7.5	Thursdays 14:00-17:00
EXC 3650	Supply Chain Management	7.5	Tuesdays 14:00-17:00
EXC 3670	Financial Markets and Institutions	7.5	Wednesdays 11:00-14:00
EXC 3671	Corporate Finance	7.5	Tuesdays 11:00-14:00
EXC 3672	Analyses of Financial Data	7.5	Tuesdays 14:00-17:00
MRK 3534	Economic Anthropology	7.5	Fridays 11:00-14:00
NSA 2510	Marine Insurance	7.5	Wednesdays 08:00-11:00
NSA 2511	International Maritime Law	7.5	Tuesdays 08:00-11:00
NSA 2512	Organising the Shipowning Entity	7.5	Wednesdays 14:00-17:00
NSA 2521	Shipping Management	7.5	Mondays 11:00-14:00
SPÅ 2901	Business Communication in English - Written Intercultural and Ethical Awareness	7.5	Mondays 9:00-13:00
SPÅ 2901	Business Communication in English - Written Intercultural and Ethical Awareness	7.5	Wednesdays 9:00-13:00
SPÅ 2902	Business Communication - Negotiations and Presentations	7.5	Tuesdays 11:00-14:00
SPÅ 2902	Business Communication - Negotiations and Presentations	7.5	Fridays 11:00-14:00
EXC 2911	Mathematics (Two semesters)	7.5	Mondays 14:00-17:00

我修了兩門課程：Business Communication-Negotiations and Presentations 與 Project Management，以下將作說明：

課程	Business Communication-Negotiations and Presentations	Project Management
內容	考驗英文能力及即時反應的商業談判課程，教授每週為你分配不同的同學做下週的談判準備，除談判技巧探討，課堂花更多時間讓你與反方辯論，著重在挪威企業合作談判。	專案管理入門課程，包含製程製圖與表格操作指導，課程 PPT 與參考資料都在 ItsLearning 上，也有歷屆考題參考，比較是小講堂的上課方式，上課參與需求較少。
作業	1. 每週都有新的談判內容，因此都需要研讀不同個案並與夥伴討論，若不克出席也沒關係，你可以自行在 Facebook 社團揪人	1. ItsLearning 上會有 Quiz 可以複習上課內容。 2. 製程製圖與表格練習。

	<p>討論。</p> <p>2. 需到 BI 書店買教材，約 160 挪威克朗。</p>	<p>3. 不須購買任何教材。</p>
考試 評分 標準	<p>1. 期末成績 100%，常態分佈，拿 A 很難。</p> <p>2. 作業與出席不算成績。</p> <p>3. 期末考試為一對一 30 分鐘口試，題目皆為課堂後段特別討論的四篇最重要的個案內容，分為兩部分：四篇個案自選做 7 分鐘提案簡報、教授隨機四篇個案抽其一做 20 分鐘 QA。</p> <p>4. 成績在口試後，教授當面通知。</p>	<p>1. 期末成績 100%，常態分佈，拿 A 很難。</p> <p>2. 作業與出席不算成績</p> <p>3. 期末考試為四小時電腦考試，需到指定電腦考場作答，考前均有歷屆考題可供練習，分兩部分：問答題、製圖計算題。問答題與製圖計算題只要把上課簡報背熟且多練習歷屆即可。</p>
我的 心得	<p>教授是我大學這九學期遇過前三名喜歡的教授，非常客觀理性地帶課程，又能給出每個不同面向的答案有說服力的解釋，若你有任何問題，教授都非常樂意於課後給予指導，是非常好的機會訓練即席英文口說和課堂發言，會發現歐美學生的發言踴躍程度和課堂參與真的是我們值得學習的部分。</p> <p>另外，不用擔心口試不好準備，因為挪威的課程很周到，每門課都會把考試內容在課堂上幫你準備和模擬，所以只要不缺席最後那四篇重點個案，基本上不會有問題，對第一次期末考口試的我來說，是個新鮮的體驗。</p>	<p>很基礎、很簡單、上課偏無聊，因為內容完全可以自己唸，考試也基本上要硬背，所以上課有點浪費時間，但是製圖計算課程很值得上，因為如果全自己唸會很難搞懂，然後再多練歷屆和作業，對考試機器制度出來的我們來說，非常好應付。</p> <p>不過我很傻眼的是，由於期末考是電腦作答，需要用 PPT 作圖，當下你會發現這些從歐洲頂尖商院來的學生，大多數都完全不會操作 PPT，教授在接近期末時，會像我們教小學生一樣教你操作 PPT。</p>

挪威的 Grading System 與我們熟知的任何評分系統都不一樣，只有 A、B、C、D、E、F，沒有+或-在成績等第裡，另外由於給分是照常態分佈，所以一個班只有 5 個 A、大多是 C，是很正常的事情！政大審核國外成績也只有通過與否，所以在轉換上沒什麼影響。

The grading system

BI Norwegian Business School uses different types of grading systems.

Pass / Fail
Letters

A scale of grades with five levels from A to E for pass and F for fail. The poorest pass grade for an examination is the grade E.

General description of valuation criteria:

A = Excellent
An excellent performance, clearly outstanding. The candidate demonstrates excellent judgement and a high degree of independent thinking.

B = Very good
A very good performance. The candidate demonstrates sound judgement and a very good degree of independent thinking.

C = Good
A good performance in most areas. The candidate demonstrates a reasonable degree of judgement and independent thinking in most areas.

D = Satisfactory
A satisfactory performance, but with significant shortcomings. The candidate demonstrates a limited degree of judgement and independent thinking.

E = Sufficient
A performance that meets the minimum criteria, but no more. The candidate demonstrates a very limited degree of judgement and independent thinking.

F = Fail
A performance that does not meet the minimum of academic criteria. The candidate demonstrates an absence of both judgement and independent thinking.

In Norwegian:
Retningslinjer for bruk av det nasjonale karaktersystemet (Kunnskapsdepartementet).
See Regulations relating to Admissions, Studies and Examinations at BI Norwegian Business School, Section 5-16 Grades.

二、 生活及文化交流

最安全的歐洲城市，東西放旁邊、離開座位都不怕被搶走！

在電子報三與四，我有記錄較詳盡的生活秘笈。在日常生活上，奧斯陸是座非常小的城市，也是歐洲數一數二安全的城市，在半夜完全不會讓你有一絲危險感，甚至離座但貴重物品放在座位上都不會有人拿，在歐洲能這樣恣意生活是一件非常奢侈的事情！

最國際化的交友氛圍與機會！

奧斯陸雖然小，每學期卻有將近 5000 名國際學生來這裡交換或攻讀學位，可想而知這邊國際化的程度非常高，是非常好的機會結交世界各地的朋友，可以帶著極度開放的心態來這邊試試不一樣的生活。又因為物價高昂，國際學生們都必須要自力更生，House Party 或是 Dinner Party 是非常常見的文化交流方式，帶著食物每天奔走各大宿舍區，見證歐洲人最會烘焙的傳說。

挪威人有時候真的異常冷漠...

許多人說挪威人十分冷漠，這是真的！也許是寒冷的天氣所致，不過當你能夠破開他們心中那層冰，特別是在他們喝醉的時候，他們會是意想不到的熱情。但大多時候，你可能會有幾位挪威人室友，90%的他們在宿舍的時候完全不會想要理你或是跟你聊天，即便你們同時在廚房準備食物，他們會以光速做完他們的食物，拿著食物衝回房間，或是帶著超大耳機把你隔絕在他們的世界之外，你毫無一絲機會能與他們深度交流，到最後你真的會發現，與他們最好的社交利器就是酒精。

人與人之間最舒適的距離，所謂「芬蘭式社交恐懼」

因為挪威人冷漠，他們習慣在無時無刻都保持一個空間上「舒適的」人與人之間的距離，對生長在人口密度極高的台灣的我們來說，你絕對會享受那份屬於你自己的空間感。在地鐵上如果有其他空位，那最好不要坐在人家旁邊，可以的話最起碼要空半個車廂，否則這對他們來說是很不禮貌的。如果對北歐的社交有興趣，可以參考「芬蘭式社交恐懼」，整個北歐都適用！

三、 交換須注意之事項

秋季交換生可以體驗到從夏天、秋天到冬天，挪威截然不同的景象，8、9月屬於舒服的乾熱，10月之後天氣開始轉涼，11月開始下雪一路到隔年，冬天大致是-5~-15之間，看起來很冷，不過因為是循序漸進地冷，你其實不知不覺就習慣了。

因此，在挪威生活最重要的是一件**防水、防風的羽絨外套**，真的一件就夠了！其他東西多帶都白搭，當然毛帽、手套等等基本的防寒配件也很重要，但一件好的羽絨外套，可以讓你在

外套裡只穿一件長袖或是毛衣即可，這也就是歐洲人、挪威人的穿衣方式，你也會發現，如此有錢的挪威人，走在街上極少見他們穿著華服、手提名牌，他們是我見過最低調的有錢人，他們的穿著都是非常機能的吸濕排汗，都會以為他們隨時都要慢跑或是健行，而他們也真的不論風大雪大都在慢跑或健行。

關於滑雪，奧斯陸 1 號線在 Holmenkollen 附近就是 Winter Wonderland，從夏天開始你就能在路上看到有人在練滑雪，不論是用草滑還是在柏油路上練習，在還不是白雪靄靄的時候，就能感受到挪威人對滑雪的興趣，連幼稚園小朋友都會有專屬的小滑雪板。而到了冬天，你就能好好享受這片在白雪大地上的夢幻樂園，可以以學生身分租借滑雪板或雪橇，一次大概台幣 600 左右，SiO 或是 ESN Oslo 也都會舉辦教滑雪的免費課程，可以踴躍嘗試！

最後，能踏上歐洲是件不容易的事，好好把握你所擁有的時間，去拜訪你夢寐以求的城市，多多旅遊、多多交友，行萬里路真切比讀萬卷書來得實際，只來交換一學期的我，真真體會時光飛逝，我們很奢侈能有這樣的經驗，那就更不該錯失自己想做的事情的機會，勇敢探索未知和自己的無限可能。祝福你！在這段時間得以體會你想體會的激情、實踐你想實踐的夢想！