

## 生活報告(2019 Fall)

### NHH 簡介

挪威經濟管理學院 (Norwegian School of Economics, NHH) 位於挪威的第二大城卑爾根，當地人聽到你來自 NHH，都會告訴你這是一所很優秀的學校。學校在卑爾根市區的北邊不遠處，從市區搭公車約 10-15 分鐘就能抵達，學校（宿舍）附近就有兩間超市，生活機能不錯。學校的校區很小，常去的建築物總共只有三棟。我的交換期間，因原先建築某一部份在整修，其中一棟替代建築(old building)需要走一段階梯路才能抵達。

另外兩棟建築，其一為 main building，包含學生餐廳、圖書館、大禮堂、地下室入口都在那，建築的另一端出口就是 information office 所在，可以在那邊領取 key chain、詢問課程事宜等等，挪威人非常友善，基本上只要你開口詢問，任何問題他們都很願意幫忙。另一棟建築我們都稱它為 new building（黑白相間那棟），包含許多上課教室、自習室、討論室等等。討論室平常都會是滿的，因為這裡的課程作業很大部分是 group project，所以要用一定要事先上網登記預約。另外，宿舍 Hatleberg Block C 的 common area 也有自習跟討論空間，若是懶得上網預約也可以臨時到那邊找看看空位。

學校教室的投影設備新穎，每間教室幾乎都有兩個投影幕，加上教室設計為階梯式座位，所以不怕坐在邊上的位置會看不到。挪威上下課時間是沒有鐘聲響鈴的，但老師通常會自己注意時間並準時上下課，若是只有中間 15 分鐘空堂，要趕到下一堂課也不用擔心會過於匆促。

### 課程介紹

NHH 課程以商管、經濟、能源為主，主要可分為以下幾個領域：

- ECN, Economics
- ENE, Energy, Natural Resources and the Environment
- FIE, Finance
- NBD, New Business Development
- INB, International Business
- MBM, Marketing and Brand Management
- STR, Strategy and Management
- BAN, Business Analytics

基本上任何商學相關課程都可以在學校的課清單中找到，只是有些課程並不是每學期都開，另外，Master 會比 Bachelor 可選擇的英語課程來的多（當然也比較有難度、需要花比較多時間討論），若是 Bachelor 交換生最多只能選擇兩堂 Master 的

課，所以若你只對 Master 的課程有興趣，可以在選課期間至 information office 找 Norunn 助教，請她幫你轉成 Master 身分。( Bachelor courses 課程列表：<https://www.nhh.no/en/for-students/courses/bachelor-courses-for-exchange-students/> ) ( Master courses 課程列表：<https://www.nhh.no/en/for-students/courses/master-courses-for-exchange-students/> )

此外，在選課前最好先確認每堂課的課表是否有衝堂，NHH 的選課系統不會自動告訴你上課時間（因為可能每週不固定），必須自行將課程貼到 Timetable（<https://cloud.timeedit.net/nhh/web/schedule/ri.html?sid=13&h=t&nocache=1576827864193>）裡面去看。其實若是衝堂，系統也不會阻擋你選，只要你覺得能夠同時應付的來、考試時間不衝突就可以了。在 welcome week 的時候，學校會很詳細說明選課時程跟時間，基本上都是在開學後兩個禮拜內完成選課，有些課程中途也可以 withdraw，稍微留意一下最後期限就可以了。學校建議修滿 30 ECTS（四門課），但由於我是在大五上延畢去交換，已經不用修課去抵免學分，所以只選了兩門課程：Norwegian Language for Foreign Students level I 和 International Marketing。以下介紹一下我所選的這兩門課：

## **Norwegian Language for Foreign Students level I**

這堂課上幾乎都是交換生，主要就是學習挪威文的日常用語。上課方式是用老師的自製講義（建議自己把它列印出來），裡面有許多練習題的填空、對話、文章等等。每堂上課前老師會規定需事先完成的作業以及預習的文章，上課時會輪流請同學回答，因此只要課後有乖乖複習、先查好生字、完成作業就不用擔心。老師人很親切、也很有耐心，亞洲學生一開始可能會不太適應，畢竟是完全不同系統的語言，但跟著講義的進度並有好好複習文法、發音，後面會越來越得心應手。

課堂期間也會有許多對話練習，老師會走下來觀察每組同學的練習狀況，並給予糾正、鼓勵。跟其他外國人練習一種新的語言也是非常棒的經驗。期末考試為口說測驗，形式為輪流跟不同人以挪威文對話 10 分鐘，大約共 4-5 組（也就是總長約 45 分鐘），對話內容不限，所以大家都會事先準備好一些問題跟應答的句子，包含自我介紹、興趣、平時休閒活動、聖誕節怎麼過等等日常閒聊話題。

整體感受下來，這堂課是很輕鬆、容易的課程，我自己是在課餘時間會跟其他朋友一起複習、練習挪威文（類似每週一次的小討論會）。最終成績是以 pass/fail 形式送出，基本上只要有去上課、期末考試有準備，不用擔心拿不到學分。

## **International Marketing**

這堂課主要是在講國際間行銷的一些理論、模型，以推出適合 international business 進入不同市場的策略。老師的課程非常有架構，從一開始介紹 global marketing 的機會點評估、不同市場的 entry way 到接近消費者端的 4P 策略、文化/道德差異、財務監督控制，老師在上課前一天就會上傳 PPT 到 canvas 平台讓我們自行下載。老師只要求 case 報告當天一定要出席，此外的授課期間並不會點名。除了老師單方面授課之外，有些上課日期為 self-study，便是指我們須自行在家閱讀課程

PPT，若有不理解之處可待下次課堂提出、跟老師討論。

整學期的評分標準為 group project 跟期末考試，各佔成績 50%，成績以 A-F 評定。group project 一組人數 4 人，必須選定一家公司，幫它們選擇該進入哪個海外市場、以及進入海外市場的策略。中間需用到老師上課所教的理論與模型，像是 CAGE analysis、GE Matrix 等等，是一份要能融會貫通課堂知識的書面報告。這份 project 是一整個學期間都要持續進行的，在學期中會有一次機會能跟老師面談，老師會給一些建議與問題，讓我們能及時調整方向並修改。我們組 4 人皆來自不同國家（台灣、新加坡、吉爾吉斯、挪威），討論時用英文溝通並沒有什麼問題，但是歐洲人的討論習慣跟亞洲人還是不太相同，因此有時見面會用掉 3-4 小時來完成分工。至於期末考試，大約會有 2-3 道題目，主要是跟課程理論相關的問題，考試時可以帶一張 A4 雙面的筆記作為參考，而考試方法為用電腦作答，因此要記得帶著自己的筆電與充電線。

整學期下來，最花費時間與精力的部分是在 group project，因為常常要喬時間、預約討論室，還有組內的溝通、分工。雖然如此，過程中也體驗到跟不同文化背景的人溝通的方式，以及如何去協調不同的意見。老師講述的理論也是在政大所沒有學習過的，因此也推薦對於國際行銷有興趣的同學可以考慮修這門課。

## 生活與文化交流

### Welcome Week

這是交換生第一個活動，報名費 610 NOK，包含一個禮拜的活動，分為有酒精跟無酒精組，兩組活動會不太一樣。在 welcome week 的早餐是可以免費領取的（前提是有報名參加），在學校餐廳吃早餐時也可以認識到許多新朋友，因此建議大家一定要起床去拿免費早餐、也順便聊聊天交朋友。我一開始報名了酒精組，但參加了一次 pre-party 活動，發現我跟學姊都無法適應歐洲的喝酒文化，所以隔天馬上轉去了無酒精組。建議要多留意 FB 社團的資訊，因為有時候會有一些名額限定的活動（免費/自費參加）會公佈在上面。

### 住宿

NHH 宿舍是由一個叫 sammen 的組織管理，基本上交換生一定申請的到宿舍，通常都會是在學校對面山坡上的 Hatleberg。價格會依房型不同而有所高低，A-E 棟為單人房（私人衛浴）+ 多人共用廚房；F 棟則多是雙人房+ 多人共用廚房，當然價格相對比較低。

我跟學姊是被分到 F 棟 3 樓的雙人房（空間很小，但可看到海景，超級棒）。兩間雙人房共用一間廁所，並且各擁有一個儲藏室。每間廚房大概 5 間房的人共用，有四台大冰箱，不用擔心食材沒有地方冰。至於打掃，廚房有貼一個輪班表，各間房需輪流打掃。雖然一開始覺得住 F 棟雙人房很小，但後來漸漸覺得因為 F 棟幾乎都是交換生，因此跟不同國家的人接觸、交流的機會也比較多，甚至能一起相約煮飯，也算

是非常難得的經驗！

## 交通（公車/輕軌 Bybanen）

皆是由 Skyss 公司營運，挪威公車票是直接 APP 上面，第一次下載時需要綁定手機號碼驗證。單程票為 38nok，建議直接買學生月票 460nok 會划算很多，因為這個票同時可以適用於搭公車跟輕軌。若是期間有出國旅遊，也可以自行評估計算，或許買一週票會比較划算。雖然挪威是採信任原則，上下車不必刷卡，但聽說被查驗人員抓到逃票需付 30 倍原金額之罰金，因此建議還是乖乖買票。

從市區到宿舍可以搭 3.4.5.6 號公車到 Handelshøyskole 站，若是搭 83 號公車可以直接坐到 Hatleberg 這站下車，離宿舍更近（省去一段爬坡）。

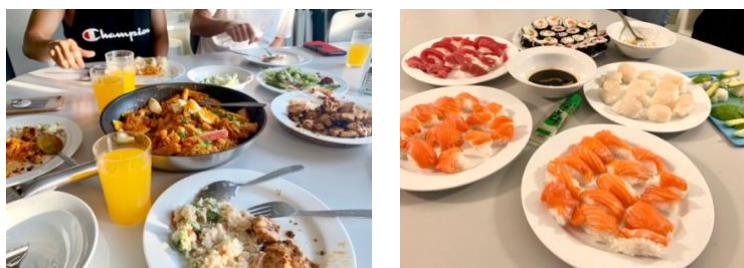
機場到市區的交通可以參考學姊的生活報告

（[http://outgoing.iep.nccu.edu.tw/sites/default/files/106351038\\_elif\\_0.pdf](http://outgoing.iep.nccu.edu.tw/sites/default/files/106351038_elif_0.pdf)），裡面有詳細的說明。

## 飲食

挪威物價極高，通常在外面餐廳吃一餐平均價格為 500-700 台幣，因此交換生通常都得要自己煮飯。宿舍附近就有兩家超市：Spar 跟 Rema 可以買到大部分你想要的食材，若是想買亞洲的調味料、泡麵、冷凍食品等等，可以到市中心的 global food 去購買，基本上任何平時常用的調味料在那邊都買得到，只是價格當然貴了許多。因此若是行李箱有空間的話，建議可以先帶著基本的醬料，像是醬油、胡椒、米酒、醋、滷包等等。我們一群台灣人交換生常常會相約一起煮飯、甚至主珍珠奶茶、火鍋、滷肉飯來懷念家鄉的味道！

當然，若是懶得煮飯，學生餐廳也是一個選擇。學生餐廳在 main building（跟圖書館同一棟）的一樓，是依重量計費，女生的話平均吃一餐約 150-200 台幣上下，雖然不能跟台灣一樣便宜，但相比市區的餐廳已經是划算許多。下圖為多人一起煮飯、聚餐（甚至一起捏生魚片壽司）的照片～



## 交換前準備

### 簽證

挪威沒有在台辦室處，所以是由丹麥辦事處(地址: 105 台北市松山區敦化北路 205 號)協助辦理簽證資料。丹麥辦事處都是採 email 預約，寄信跟他說可以的日期，他會再回信跟你約時間，簽證費是 7000 台幣。辦理簽證期間護照都會在他們那裡，但有需要可以去拿取，但之後要再交去。這個簽證只能讓你在挪威使用很短的時

間，但挪威學校會協助你辦理正式的居留證。簽證的時程與其他細節在珉妤學姊的電子報有非常詳細的記載，大家可以去參考看看

( [http://outgoing.iep.nccu.edu.tw/sites/default/files/106351038\\_ep1.pdf](http://outgoing.iep.nccu.edu.tw/sites/default/files/106351038_ep1.pdf) ) !

至於簽證需要準備的東西我是參考這裡：

<http://shawbar.pixnet.net/blog/post/41313506->

<http://shawbar.pixnet.net/blog/post/41313506-%E3%80%90%E6%8C%AA%E5%A8%81%E7%95%99%E5%AD%B8%E3%80%91%E7%94%B3>

<http://shawbar.pixnet.net/blog/post/41313506-%E8%AB%8B%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89>

## 居留證

NHH 會幫交換生預約一個時間去辦理居留證，如果你那天有事情不能到，就需自行預約去警察局（很麻煩，有可能預約不到，強烈建議照學校公佈時間去辦理最保險）。這學期預約的時間約為開學後兩個星期左右。辦理之前，學校會寄一封信提醒我們要帶的文件，包含像是護照、UDI 文件（簽證）以及宿舍住址等等。辦理後約 2 星期內就會收到居留證。在歐洲旅遊時一定要記得帶著護照及居留證，過海關時通常會要求你出示居留證做檢查。

## 出國機票:

可以先使用 skyscanner 來比價，同時也去比較看看學生機票（很多旅行社有賣）的價格。須注意購買學生機票要先辦好「國際學生證」

( <https://www.isic.com.tw/twn/twapp/app01.php> ) 才可以購買。另外，也可以視情況決定要買來回或是單程機票，通常直接購買來回機票會比較划算，我當時因為不確定之後的旅行規劃，只有先買著單程機票，但時間上也比較彈性可以調整。

最後提醒學弟妹，如果之後旅遊要買機票，盡量都使用官方網站/APP（用 APP 很方便，還可以直接刷電子機票條碼！）來訂票，因為若班機有任何延誤、取消等問題，第三方平台的處理速度很慢也比較沒保障！

## 貨幣

挪威大部分商店、超市、甚至廁所都可以刷卡，所以真的只要換很少很少的現金備用著就好。我當初是根本沒有換錢就直接到挪威了！但要留意有些地方刷卡，可能需要簽名或是輸入 Pincode 驗證，所以在台灣的時候，要先去銀行申請 Pincode（預借現金密碼）。另外，若是在線上刷卡，一般在台灣是採用簡訊動態驗證密碼，但出國通常會換新的 sim 卡，所以也要事先向銀行申請，看是要設定固定密碼或是改採用同步寄驗證碼到 Email。另外，若有旅行的規劃，建議可以先在台灣就換好歐元，我自己是換了約 6 萬台幣的歐元（偏多），或是你也可以選擇開通國際提款功能的信用卡來提款。

## 網路/電話卡

我是使用 MyCall 的預付卡，可以在便利商店、加油站買到。需要店家幫忙登

記，要開卡費、護照、電話費與網路費。空卡 49 NOK 網路 Data 1 GB 79 NOK、3GB 149NOK、6GB 219NOK、10GB 299NOK，儲值後一個月內有效。很方便的地方在於，MyCall 的網路只要開啟「國際漫遊功能」在歐盟(EU)國家都可以使用網路，不需要在每個國家買新的 Sim 卡來使用，缺點是價格非常昂貴。如果要儲值可上官網或下載 MyCall 的 APP 來儲值，並查看目前剩下流量。

後來我選擇使用另一張歐洲上網卡（30 天 12G）可在歐洲多國使用，大約 600 台幣，同時也保留挪威門號以備不時之需。所以建議在台灣時可先上網購買 2-3 張比較划算的上網卡，省錢也省時。

## 日常生活用品

通常入學前會先被加入一個新生的 FB 社團，上面會有人在賣 starter pack，建議可以跟亞洲人購買（台灣或中國人最好，方便轉帳），這樣就會有一些生活必需品，包含棉被、枕頭、檯燈、洗衣粉、吹風機等等。行李內主要以衣物為主就行。若發現有缺東西，也可以至 Ikea 購買（從學校搭公車約 15 分鐘），非常方便。另外，若有計畫在挪威的去爬山，或是想去征服三大奇岩，強烈建議可以帶一雙防水登山鞋（若是 Fall 去交換，可以帶防水登山靴），冬天的卑爾根很常下雨，山上的天氣也比較不穩定一些。我當時是很幸運有找到賣二手的登山鞋才以便宜價格買到，不然一雙挪威登山鞋應該要價不菲。