

## 生活報告

---

### (一) 交換學校介紹及課程資訊

#### 學校介紹

挪威經濟管理學院（Norwegian School of Economics, NHH）座落於挪威第二大城卑爾根，是挪威數一數二的商學院。

學校位於距離市區十分鐘車程左右的地方，介於山和水中間，相當美麗。學校本身不大，但設備基本上全部都有，有圖書館、自習室、討論室、體育館、健身房、餐廳、文具店、活動中心、地下室（夜店）等，相當齊全。圖書館不像政大圖書館那樣安靜，屬於可以交談、討論、吃東西的地方，書不算太多，但窗外風景很美。自習室則非常安靜，有獨立的空間，也有分電腦區及非電腦區，想安靜唸書的同學可以考慮前往。體育館及健身房在靠近馬路的一大棟建築裡，需要額外付費使用，一個學期約1000初挪威幣，將近4000台幣，需要的同學可以直接到櫃台辦理。學餐屬於秤重計價方式，正常男生食量七分飽約莫50多挪威幣，將近兩百元台幣。若有文具或是紀念品的需求，可以到餐廳附近的小店購買。另外有個大型活動中心不定時會舉辦活動，可以隨時注意公告。學校夜店的部分酒會比市區的便宜許多，也不失為一個娛樂的好選擇。

#### 課程資訊

NHH開給學士交換生的課程並不算多，但一個交換生可以選擇兩門碩士課程，選擇較多，難易度也比較適合大三大四的學生，若想修習更多碩士課程可以詢問學校，通常都不會有問題。另外NHH選課上比較特別的地方在於可以在期中左右的時間再決定要不要繼續修習該課程，因此若不喜歡的話可以在期限前drop課程，不過要特別注意若已經有課程上的組別，還是完成課程比較妥當，也保衛我國聲譽。我這學期總共修了三門課程，其中有一門因為自身規劃的關係選擇退課，課程介紹如下：

### Consumer Behavior (碩士課程)

此門課程屬於碩士課程，教授人好，講話很有內容，是我非常推薦的一門課。上課氛圍很好，教授會用很鮮明的例子解釋一些消費者的行為，某幾堂課程最後會使用Kahoot舉行課後小考，不計分。學期中後段則會有一個考試，通過才可繼續修習課程，不過不用擔心，考試不難。整學期會著手進行一份消費者行為的報告，我們這組是做墨西哥可口可樂市場的分析，總共分成四個部分，組員相當重要，整個學期會有很多次的討論、修改，花費的時間不少，若認真的話算是挺重的一堂課程，屬於投入越多、收穫越多的課程。

### Applied Programming and Data Analysis for Business (碩士課程)

這門課程一樣屬於碩士課程，課程內容主要分為三個部分，第一PART是Python，第二PART為R，第三PART則是SQL。期中及期末各有一次團體報告需要繳交，期中的較為簡單，期末的比較難，需要花不少時間理解問題再用code將問題解決，並附加解釋。教授講課的方式稍微平淡些，但若專注聽課可以節省許多回家絞盡腦汁煩惱的時間，本課程是對程式語言的基本認識，了解語意、語法以及用法，需要特別注意的是修習此堂課的人數偏多，屬於教授講，學生聽的方式，並不會有過多的互動。

### Managing Strategic Change (學士課程)

本堂課程屬於學士課程，小班制，教授習慣用互動的方式授課，主要會使用個案來解說如何管理策略變化、如何一層一層的釐析策略的不同面向，若跟著教授深入瞭解問題，可以學到許多個案中萃取的經驗，不過作業量不小，也有團體報告，最後因教學內容對我個人發展較無關聯，故退選此課程。

## (二) 生活及文化交流

一個人來到外地生活不是一件容易的事情，從最初來到時的陌生，到準備生活用品，開始進行社交，漸漸熟悉，認識自己。整個過程會不斷的受到衝擊，有好的，有不好的，但最終都會讓自己成長。

最初要面對的就是人的最基本生理需求：食、衣、住、行。食就是個不小的問題，若你從未做過菜，那可需要花時間好好練習了，有許多簡單的推薦料理，有興趣的可以觀看我的「電子報二」，裡面有詳細描述個人在食這個部分的經歷。衣的部分由於暖流的關係，卑爾根的冬天並沒有想像中寒冷，但還是建議準備好足夠的衣服，包含發熱衣、發熱褲、及厚外套，其餘依照自己喜好做增減即可。剛到宿舍後一定需要採購許多生活用品，我個人因為時間的關係，到了市中心百貨公司選購，若有時間的話建議到IKEA選購，選擇會比較多也比較舒適。行的部分可以下載一款叫做Skyss的App，Skyss是卑爾根的大眾運輸系統，可以直接在App上購買學生票，有一次票、一日票、七日票、三十日票及一百八十天票，我個人是買月票，平時有在往返市區或是到IKEA區的話會比較划算。網路的部分我是在7-11購買My Call預付卡，網路並不算太便宜，但基本上超市、宿舍、學校都有WiFi，適當控制的話其實就不太需要花費過多的流量，在歐盟國家都可以通用，因此出國旅遊若是到歐盟國家則都不需要擔心。

文化交流的部分，在整個交換的過程中，一定會認識來自各地不一樣的人，認識的方式有很多種，絕大多數都和「喝酒」有關，幾乎所有的社交場合都會伴隨著酒精飲料，建議可以參加剛開始的Welcome Week，會認識很多不同國家的人，一起參加有趣的活動，晚上再一起去Club飲酒作樂，若個性相合的話，很有可能在這一週中認識之後一起相約的夥伴。不過整個過程蠻累的，建議可以早一點到適應時差，否則身體真的會相當疲憊。

社交是一種一開始覺得一定要做的事情，想認識不同的人，想在交換生涯當中過得更精彩。不過有時候過多的社交，可能會造成心靈上的疲憊，舉例來說，我在進行了一長時間的社交活動後，發現和很多人見了面打了招呼自我介紹聊了一下，但那天晚上過後就忘了誰是誰，其實認識了一些喜歡的人，再加以互動、熟悉，簡單一些，對我來說會是一個比較舒服的交流。每個人喜歡的不一樣，但很重要的是找到自己喜歡的方式。

除了酒之外，我有參加學校的籃球校隊，校隊基本上全部都是挪威人，交換生可能只有一兩人，但挪威人的英文都非常好，好到像他們的母語一樣，所以溝通上基本上都不會有問題，他們人也很好，透過運動也是一種很棒的文化交流方式。練球的部分一週兩次，還蠻輕鬆的，教練是由學生自己擔任，但若想要參加比賽需要再額外付一種球員比賽稅，買一次只能買三

年，不甚便宜，由於我是交換生不太划算就沒有購買，不過一週打兩次球和挪威人交流也是一種很舒服、很棒的活動。

### (三) 交換需注意之事項

#### 簽證

簽證的部分建議越早處理越好，辦理方式為先到挪威移民局網站

<https://www.udi.no/en/>

查詢如何準備資料，準備好後再拿到駐台丹麥辦事處辦理（挪威在台並沒有辦事處），時間盡量在一個半月前就提出申請，若有問題會比較有時間緩衝。

#### 兵役

男生再看此一主題即可，未服役的男士們需要給OIP所有需要之相關文件，OIP會負責幫忙辦理手續，所需繳交的文件在交換說明會上會有詳細的解說。需要特別、特別、特別注意的是，辦理完成後，會有一份核准文件寄送至家中，但還是要自己再拿著文件到監理站蓋章，否則無法出境。絕對不要像我一樣，沒有注意到這件事，只能花錢改機票……希望大家都能順利出境。

#### 宿舍

宿舍的部分，最熱門、也是離學校最近的宿舍叫做Hatleberg，總共分成A、B、C、D、E、F棟，有雙人房，也有單人房，我個人是住E棟單人房，有獨立衛浴，廚房和另外六個人共用，宿舍環境非常整潔、乾淨，廚房若遇到好的樓友，就會過得相當舒服。宿舍的其中一面面山、其中一面面海，海的景觀非常、非常、非常驚艷，可惜我面山。建議再提出宿舍申請時可以在附註欄填寫想面海，雖然不知道有沒有用，但有嘗試有機會。基本上A、B、C、D、E都是屬於單人房，F棟大多數為雙人房，F棟也是最多交換生居住的地方，因此廚房常常會有Party，可以依照個人喜好選擇較為安靜的單人房棟別，或較為熱鬧的F棟。