

## 生活報告(2018 Fall)

### 交換學校介紹

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，是挪威最優秀的商學院，在 European Business School 2017 排名 39，學校在卑爾根市區的北邊不遠處，離市區非常的近，附近生活機能也不錯。學校的校區不大，由幾棟連接在一起，成為的一棟大樓，基本上上課的移動都不需要走出室外，學校的教室影音投影設備新穎、教材、圖書館、自習室、討論室等等都一應俱全，數量也都很足夠，是一所極為科技化的學校。這裡的學習風氣很好，基本上任何時間都會看到很多人在校園裡討論功課或是自習，自習室和討論室的人數也都很多。學校有四個主要進出的門，進到室內，都會有指引上課教室的屏幕，非常友善，基本上不會有找不到上課教室的問題，交換生如果有任何問題 International student service 辦公室都可以讓你諮詢並給予協助，挪威人都非常友善，基本上任何問題都會給予協助。

### 課程介紹

NHH 課程以商管領域為主，概分為以下六個領域：

- ECN, Economics
- ENE, Energy, Natural Resources and the Environment
- MIF, Finance
- INB, International Business
- MBM, Marketing and Brand Management
- STR, Strategy and Management

基本上任何商學院你有興趣的課程都可以在學校的課程清單中找到，只是交換半年就要看交換的學期有沒有開這門課，此外推薦大學部同學可以多參考碩班的課程，因為大學部英文授課的課程在不多，但若是碩班的部分就有很多選擇，由於本人是在碩三去交換，畢業資格都達到了，所以只選了一門興趣相符的課程 Applied Programming and Data Analysis for Business，選的方面大家再到挪威前都不需要擔心，在 Welcome Week 時都會有清楚的說明跟教學，雖然學校有建議大家修 30 ECTS 的學分數，但基本上還是可以一自己的情況選課，這裡的課程很注重和同學的 Team work 及製作學術報告的質量，以考試評量成績的比重不高，所以拿高分並不容易，對於台灣商學院的學生來說可能不太習慣。接下來介紹一下我所選的這門課：

## Applied Programming and Data Analysis for Business

這是一門很大型的 Lecture 課程，在學校最大間的教室上課，只有期中和期末的團體紙本報告，沒有任何的考試，但是是一門扎實的課，非常推薦有興趣學習程式的新手或有點概念的人來修，但這門課進度很快，必須要很講求自己的課後練習，否則期中期末報告可能會完全寫不出來。這門課主要就是教你數據分析時會用到的基本程式，會從最基本的安裝設定電腦環境開始慢慢帶你進入程式的世界，一整學期會學三種程式語言：Python, R, SQL，都是現在數據分析很熱門的程式工具，且都會重頭教，幫你建構觀念，基本上有心這一學期，你的功力一定會大大提升，我認為有興趣的人都可以去嘗試，因為在政大除了上網自學，應該沒有架構這麼完整的課程可以給入門的人學習，而且這門課第一週就會請大家分組，利用小組的方式讓大家互相討論學習，也有很多的助教可以問問題，所以學習上的障礙基本上都是可以解決的。但其中跟期末的報告大家就要認真上課才有辦法應付，基本上上課教的是心法，而實際的考題都是應用，大家除了聽課一定要去做課後的作業才足以應付期中期末。但整體我認為這門課絕對是你在台灣除了上 coursera 自學外沒辦法在教室上到的好課。

## 生活與文化交流

### 住宿

NHH 的宿舍不是學校自己管理，都是由校外一個組織 Sammen 負責，由於台灣人申請挪威居留證需要住宿證明，所以基本上你一定申請的到宿舍，要住到就在學校對面山坡上的 Hatleberg 也很容易，價格就依房型不同，Hatleberg 的話有六棟宿舍(A,B,C,D,E,F)，A-E 是單人房，然後會有幾個人共用廚房，F 棟是很小的雙人房(房間只有一組桌椅、衣櫥)，廚房也是多人共用，當然價格的話單人房就會貴上不少(幾千塊台幣/月)，還有額外的耗材費用。我個人是住 B 棟二樓，基本上 A-E 房型都一樣，宿舍每層樓分左右兩邊，各有七間房間跟一個共用廚房，所以你很有機會跟你的鄰居變成好朋友，也可以利用 welcome week 多認識些朋友你就可以去不同的地方 party，像 F 棟因為交換生多，大家也比較常有活動，此外也可以去 C 棟的交誼廳那裡有撞球桌、桌球桌、沙發區，很多時候那邊也會有 pre-party，都是認識新朋友的好方式，基本上住宿都很舒適，也不會無趣，且生活環境很好，光是窗外的風景就會讓你回台灣後回味無窮。

### 飲食

挪威的物價非常的高，基本上台灣人去都會捨不得外食，但如果自己在宿舍煮飯，我認為生活費可以跟台灣差不多，但吃得好不好就要看個人手藝了，當然

建議大家可以帶一點家鄉味去，除此之外大部分你需要的食材都可以在學校外路邊的兩間超市 REMA1000 和 SPAR 解決，偶爾也可以到稍遠的 Ikea 採購一些半成品，真的想念亞洲味可以去附近的 Global Market，如果有時候真的懶得煮飯，中午學校也有食堂可以吃飯(只開到 6 點左右)，價格相對校外的餐廳便宜許多但還是不能跟台灣相比，如果真的要嚐嚐道地的挪威食物，市區有很多的餐廳可以做選擇。

### 卑爾根交通

卑爾根主要的交通工具是公車由 skyss 公司營運，這裡非常的智慧能用 APP 搞定各種買票的問題但第一次需要綁定手機收認證碼，建議大家可以購買學生月票(485 NOK)，如果常坐的話比較劃算，單程票要 37 NOK，可以用手機買也可以用公車站的機台刷卡或付現，但記得卡片一定要開預借現金的 PIN CODE，在國外刷卡才方便。卑爾根的另一個好處就是有機場，雖然很小，但出去遊玩也算是方便，而且去機場的交通也很方便，有便宜的輕軌可用月票或單程票搭乘，但時間較久，也可以選擇機場巴士(Flybussen)單程 160 NOK，我覺得輕軌就蠻方便了，搭乘方式可以參考我的電子報，裡面教學，教你怎麼去機場去市區，跟第一天怎麼到學校。最要注意的是，挪威的票是不用過機器的，但也建議大家不要逃票，罰款很高，雖然被查的次數很少也很看運氣，但被罰一次就可以買月票了。

### 交換生活動

第一個交換生活動就是 Welcome week，由學生會主辦，很建議大家參加，可以認識很多各國的交換生，也可以藉此尋找台灣的同鄉，在台灣時就會有 NHH 學校的負責人邀請你加入 FB 社團，你可以藉由這個社團得知 Welcome week 的各種資訊及報名方法，報名費 250 NOK，包含一個禮拜的活動，分為有酒精跟無酒精組，活動會不太相同，基本上都會讓你玩到很累很充實，此外也會有一些名額限定的額外活動，可以讓你免費或自費報名參加，建議大家要多關注 FB 資訊才可以知道 Welcome week 的每個活動時間及地點，雖然會分家各家可能會提醒但很多時候活動如果自己沒注意就會 miss 了，基本上都付錢參加了的當然要好好參與！

另一個比較大型的活的就是 Halloween Cruise，也是一個自行報名的活動，需要找其四個人一同訂船艙，我個人非常推薦，在萬聖節時可以用很划算的價格搭到挪威的郵輪，體驗三天兩夜的郵輪之旅，中途會到丹麥的一個城市，大家也可以下船半日遊，但應為交通問題，不太建議下船，光是下船到市區的交通費就不便宜，在市區我們遇到週日，很多店家都沒有開更是沒事可做。而在船上，主辦單位會舉辦很多團康活動，但有的要自費報名，但晚上的舞池 party

是免費的，此外建議大家待一點糧食上飛機，船上雖然有餐廳價格也是很高，零食和酒水的不分就可以上船再添購，船上有免稅商店可以買酒、零食和一些奢侈品，也很建議大家可以在船上補給回學校，最後提醒大家郵輪的 WIFI 是要額外付費的，所以大家真的出道外海手機收不到訊號就沒有網路，需要注意，至於要不要購買 WIFI 就看個人需求了。

## 交換準備及注意事項

### 簽證

因為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)來協助遞交簽證資料到挪威的，基本上丹麥辦事處都是採 email 預約，你跟他說可以的日期他在跟你約時間，簽證的價格由於是丹麥代辦也比挪威移民局辦理的價格便宜許多，大概只要一半，挪威辦事處審核完畢會寄 email 給丹麥辦事處，之後會由丹麥辦事處幫你製作簽證，這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，此外此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，如果在歐洲要出去玩要多注意自己的居留證進度，跟帶著入學許可，不然遇到海關真的會湍言很久甚至被請去小房間。至於簽證需要準備的東西可以參考這個網頁：

<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%E8%AB%8B%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89>

### 機票

由台灣往卑爾根的機票，各位可以上 skyscanner 自己找理想的。個人去程購買中國東方航空和芬蘭航空的聯合機票飛到卑爾根機場，共轉機兩次，中間在瑞典還自己重新托運了一次行李，此外因為經過大陸最好攜帶著身分證或台胞證，免得出問題。價格方面認為真的很難壓得很低，所以主要是找個合理的價格跟平日早上或中午到達的班機為主，這樣處理第一天一大堆的問題才會方便，回程我則是先到法國找同學住幾天，在直接坐華航直飛台灣，相比去程省了不少錢，但若考慮此路線一樣要考慮行李的托運問題，因為基本上不會有聯合航班幫你轉行李。坐飛機除了價格最需要注意的就是行李重量，我去成的航班可以帶到兩個 23kg 的行李箱所以很輕鬆，回程卑爾根到巴黎，因為是短途就只有一件 23kg 的行李，我只能選擇大行李箱超重付費，然後小行李相手提防飛機，從巴黎台灣也是，只有一件 30kg 的行李所以小行李箱手提上飛機，但要注意有些航空公司會規定登機行李重量，所以也不要想投機，真的太多東西就只能往身上塞了。

## 貨幣

在此交換學生的期間，我並未兌換挪威貨幣，消費行為皆透過信用卡。挪威 90% 以上不管大小商店或市集都是可以刷卡的，但要注意很多需要你有 pin code 進行認證，所以建議你所有的卡都去想銀行申請 pin code (有些銀行稱作預借現金密碼)，我個人是有一張中國信託的 Debit card 在國外刷沒有出過任何刷不過的問題，因為回饋 Line point 很多，基本上可以 cover 刷卡手續費，另外帶了一張我媽媽元大金鑽卡副卡，但這張卡就很看運氣，基本上自動售票機刷過的機會很低，再來還有一張我爸爸匯豐的華航聯名卡，主要是很多人推薦國外還是要有外商的卡比較保險一定刷得過所以備而不用。如果是出去其他國家玩其實在歐洲刷卡都算方便，除了一些觀光地方或餐廳，基本上用到現今的機會不多，但還是建議大家可以帶著歐元去，以備不時之需。

## 電信網路

我個人在挪威是購買 My Call 的預付卡，在便利商店都買有賣，但由於你是外國人需要店家幫你登記所以可能不是每個店家都會賣你，在電子報中我會提供我知道買得到的門市。該電話卡需要開卡費、電話費與網路費，一個人需求購買，欲儲值可上官網或到相關連的便利超商。使用上我到過的歐洲國家都沒有問題可以正常使用。由於價格不算划算，之後去英國我換了 EE 的預付卡門號，一樣是儲值在購買需要的商品，但同樣的價格網路流量多了許多，有時還會有贈送或優惠活動。

## 飲水(酒水)

可以攜帶隨身杯，以方便於隨時隨地儲藏水源。挪威的自來水冷水可以生飲，建議大家出門都可以自備水，因為外面價格真的是讓人碰不起。酒在挪威真的很貴一罐啤酒要 30 nok 上下，基本上大家都是在免稅購買，所以如果有機會坐飛機都可以依個人需求在國外或國內免稅添購，飲料相同，雖然沒有的稅問題，但跟台灣想比真的是喝不下去，建議大家可以到便宜的國家添購。

## 日常用品

日常用品的話可以帶一些輕便的即可，學校附近超市購買都方便，真的需要的東西可以去 ikea 找價格也算合理，但零食之類的就建議可以到其他國家實在去添購，尤其是東歐，真的會親民許多。此外建議大家都要準備一雙防水、防滑、保暖的鞋子，個人是在卑爾根選購登山鞋(國內外價格都不便宜)，因為一雙可以應付當地最重要的休閒活動登山跟下雪的問題。