

學校介紹及課程資訊

NHH，挪威文全名是 Norges Handelshøyskole，是全挪威最好的商學院。學校地理位置很好，有漂亮的風景、交通也方便；校園建築都十分現代化和新穎，教室內的教學設備更是讓我嘖嘖稱奇。

進入課程資訊～選課部分要注意的是，交換身份是大學部的同學至多只能選兩門研究所的課程，反之亦然。大學部比較少課程是英文授課，所以大三大四去交換的學弟妹們如果想要修超過兩門研究所的課程，可以請 Norunn 助教幫忙，其餘的選課資訊在開學的新生週會有很詳細的說明。

在 NHH 我總共修了三門課，整體來說負擔剛剛好，不會太重也不會太悠哉。下面附上我對每堂課的心得以及推薦指數（滿分五顆星）：

Consumer behavior ★★★★★

課程內容主要是探討消費者行為，並希望同學們可以運用「輕推理論」(nudge theory)去設計一些小巧思，好讓消費者作出更好的選擇。計分方式是由期末的書面報告和口頭報告組成，且課程活動都是以小組為單位。學期間基本上有三大階段，每階段中間會有約兩週時間讓小組去撰寫期末書面報告，並且會讓教授或助教點評；在授課結束後會有一個選擇題開書考，不計分、但會決定是否有繼續參與期末書面和口頭報告的資格，考試內容都跟課程相關，只要有認真聽課，考前複習一下就絕對能通過。整體而言，我個人非常推薦這門課，教授不會著墨太多在理論上，也留了充分時間讓小組去進行討論，是很扎實且有趣的課程～但千萬要慎選組員！

East Asian culture and communication ★★★

課程內容聚焦在幾個東亞國家的商業和文化背景（主要是日本及中國），也提供許多個案讓同學們閱讀及討論。計分方式是由期末的小組書面報告、小組口頭報告、和個人書面報告組成，每堂課都要繳交課堂筆記到學習平台上（雖然不計分但對期末的個人書面報告幫助很大，所以建議認真記錄課堂反思）。這門課是由兩位教授輪流授課，其中我很喜歡 Kristin 的講課風格和內容，她讓同學們得以深入思考日本文化和商業之間的關係。另外一位教授的課程我就沒那麼期待了，所以綜合上述，給這門課三顆星的評價～

Commercialization of innovations 零顆星

課程目的是希望同學們能運用課堂所學，幫助新創公司的商業化過程更加順利。計分方式只有一個，就是期末的小組口頭報告。課程內容沒有什麼重點，僅將一些商業理論東拼西湊到簡報上。進行五次授課後，剩下超過兩個月時間都是給小組進行期末報告的籌備。我遇到的狀況是：整個班級 4 到 6 人一組，每組會負責三間新創公司的其中之一，我們這組花了許多時間在「嘗試」跟新創公司接洽，光是跟公司負責人聯繫上就花了一個月的時間，在僅剩的一個月準備時間內，我們也只能跟負責人開一次會，因為負責人不是在渡假就是直接放我們鴿子。更令人無奈的是，將這些問題向教授反應後，卻得不到任何幫助。總而言之，我個人極度不建議大家去修習這門課～

生活及文化交流

宿舍部分是由 Sammen 這個機構統一處理，申請時可以按照想要的房型去排志願（不過秋季交換生比較多，只交換一學期的話通常沒辦法申請到單人房）。我跟學姊被分配到 Hatleberg 宿舍 F 棟的三樓，房型是雙人房，兩個房間（也就是四個人）共用一間衛浴；8 到 10 個人共用一個廚房，包括兩個煮飯區域、兩台冰箱及兩個冷凍櫃。

雙人房裡有兩張單人床、一個衣櫃、及一組桌椅，所以我們剛到宿舍就先去廚房搬了閒置的椅子、書桌就一人使用一半，雖然有點克難，但現在想起來還是挺溫馨的。房間面海，所以風景超級好！每個季節都有不同的面貌，實在是太療癒了，會忍不住一直拿手機拍照～

F 棟的洗衣房位在一樓，每次洗衣服是 2.3 歐、烘衣服則免費。使用方法是先在 appWash 這個應用程式（一次加值 20 歐，餘額可以退回）選擇對應的洗衣機，然後在洗衣機面板上選擇語言，接著選取洗衣模式，最後再回到 appWash 付款和啟動洗衣流程。

關於廚房衛生，我跟學姊應該算是苦主。雖然大家有事先討論好輪值表，但有些鄰居總是把自己的壞習慣帶到公用廚房來（例如留在桌上的麵包屑或食物殘渣、放了好幾天沒洗的鍋碗瓢盆、還有永遠都快爆炸的垃圾桶），也有遇過鄰居在自己輪值的那週直接出去玩，還不找人代班，極度不負責任。不過出門在外

總是會遇到不如人意的事，最後只能睜一隻眼閉一隻眼，做好自己份內的工作
~ 希望大家都能遇到愛乾淨、有責任心的鄰居！

倒垃圾不需使用專用垃圾袋，一般塑膠袋即可，F棟一樓門口外就有一個通道可以丟垃圾。回收部分，除了紙類在F棟一樓就有回收處，剩下的塑膠、玻璃、大型廢棄物都要到B棟去丟。另外，有些瓶罐上會有數字2或數字3的記號，大家千萬不要回收掉！可以拿到任一家超市去換 pant ~ 會得到一張那家超市的抵用卷（金額的話，數字2就是對應2 NOK，3類推），不過要注意的是，抵用卷就只能在那家分店使用歐。有趣的是，深入研究這個政策之後，我發覺 pant 的金額早已含入原本買下那樣物品的總價中（例如一瓶可樂 10 NOK，結帳時卻是 12 NOK，代表有 2 NOK 的 pant 已經算進去了），所以其實政府並不是在獎勵有乖乖做回收的人，而是懲罰不環保的人。

除了 Hatleberg（距離學校走路約十分鐘）之外，還有另一個離學校比較遠的 Fantoft 宿舍（輕軌 + 公車約 40 分鐘），每棟建築都是近五年整修完的，住在那邊的朋友覺得雖然要花比較多時間通勤，但是非常值得！

卑爾根雖是挪威第二大城，但即便在最熱鬧的市中心，也看不見精品店的存在；望著街上的老爺爺老奶奶，會發現沐浴在冬日暖陽中的幸福全寫在他們臉上；相較於奧斯陸，這裡的店員在結帳時會笑笑地問客人需不需要袋子或收據。在卑爾根的日子說長不長說短不短，最想保存在回憶裡的就是愜意的生活環境和總是面帶微笑的居民們。

注意事項

關於疫情，基本上走在挪威路上已經不會看到有人戴口罩了，入境時也不用採檢或隔離。我原本還很擔心當地會買不到口罩所以從台灣帶很多過去，結果用不到十片都原封不動帶回來了。雖然如此，還是建議大家勤洗手、多消毒，感冒藥退燒藥胃藥等常備藥品都可以準備一些，畢竟在人生地不熟的地方生病可是很麻煩的~

我有帶一些歐元和美元現金過去以備不時之需，但在交換期間，我都是使用信用卡付款，沒有需要使用挪威克朗現金的時機~ 非常方便！不過如果有要換錢的話，金額不大可以直接去旅客中心（不收手續費），金額比較大就去換錢所

(會收手續費但匯率較好)。另外，出國前要記得開通信用卡的預借現金功能、設定 pin code (在國外刷卡經常需要輸入密碼)；網路交易的 OTP 碼也建議向銀行申請一組固定的、或者傳到電子郵件 (在國外的話，收不到台灣手機號碼的簡訊)。

電信部分，我是在台灣時就先從蝦皮購買五張歐洲網卡 (一個月 12GB)，不過到了卑爾根後，宿舍或超市等地方都有網路，我實際上每個月都只有用 1GB 多。另外還有一些缺點像是每個月都要換卡換門號、沒有挪威當地的號碼 (市中心的 global food 有免費的 sim 卡可以領取，有些會員註冊只能填挪威號碼，所以我有拿一張來收簡訊驗證碼，不過就沒有另外儲值網路流量費了)。簡單來說，大家可以評估自己的上網習慣，用量少的人到卑爾根再買 sim 卡充值即可、有規劃去歐洲其他國家旅遊也可以買個一兩張帶過去～