

NHH



交換生活報告

姓名：洪紫瑄

系級：國貿碩四

學號：109351024

交換學校：Norwegian School of Economics, Bergen

交換學期：2024 Spring

一、交換學校介紹和課程

交換學校介紹

挪威經濟管理學院（Norwegian School of Economics, NHH）是一個優秀的商業管理學校，主要課程領域包含經濟、自然資源管理和行為經濟學等，挪威經濟管理學院位於擁有美麗峽灣的卑爾根，也是挪威西部的的主要城市，於 1936 年建立，學生人數大約三千多人，去年秋季班交換生大約 400 多人，今年春季交換生大約 200 人左右，同時擁有 AACSB、AMBA 和 EQUIS 三重認證，此外，挪威經濟管理學院的校友 Finn E. Kydland 在 2004 年獲得諾貝爾經濟學獎。

挪威經濟管理學院整體外面很漂亮，是簡單的北歐風格，學校位置位於市中心附近，交通十分便捷，校門口有公車站，從學校到市區公車只要 10 分鐘，且附近就有 Rema1000 超市。

在 Welcome day 的那兩天，會有交換生負責人介紹交換生相關的注意事項、簡介課程註冊和考試相關事項、Sammen 宿舍、圖書館和爬山該注意的地方，並介紹學校的相關資訊和卑爾根這座城市，還有該如何處理無法預期的事情，其中有特別強調 deadline，也就是不要遲交，無論是在交作業或是線上考試，都必須在截止時間前繳交，所以學生自己需要事先熟悉考試或是交作業的系統，才不會來不及繳交，雖然學校看起來沒有很大，但還該有的還是有，像是有很有北歐設計感的圖書館、學餐和教室等。

課程介紹

挪威經濟管理學院一年分為兩個學期，分別是 autumn semester 和 spring semester，autumn semester 大約是從八月中到十二月底，spring semester 大約是從一月初到六月中，課程通常從 1 月上到 4 月課程就會結束，但考試分布在 4 月、5 月和 6 月，要看老師如何安排，雖然有一堂課為 2.5 ETC，但這比較少數，而它的上課時間是密集的，通常會在學期一開始或最後的一週密集上課，星期一至星期五早上和下午各上兩小時，而大部分的一堂課通常為 7.5 ETC，一週會上兩次課，一次大約上兩小時的課程，大約會上 45 小

時的課程，同時有提供英語和挪威語授課，此外，也可以選修挪威語，一樣為 7.5 ETC，考試週不一定在最後一週，要看老師的安排，要特別注意的是要確認所修的課程期末考時間不能一樣，因為期末考時間是固定的，無法更改，挪威經濟管理學院退課很自由，在考試週前都可以退課，建議可以在一開始多選一些有興趣特別的課，之後可以在衡量是否要修，我總共修 22.5ECTS，以下為課程簡介。

課名	內容	學分 ECTS
Corporate Social Responsibility	主要是在介紹不同種類的 CSR 和相關發展，包含 normative CSR 和 strategic CSR，compulsory activity 是一個書面報告，評分依據為一個期末考試	7.5
Corporate Finance	主題涵蓋財務策略、評價和選擇權，compulsory activity 是兩個個案的書面報告，評分依據為期末考試	7.5
Long-Term Macroeconomic Analysis	主要介紹長期成長相關的總體模型和氣候變遷，compulsory activity 是兩個作業，評分依據為最後的期末考試	7.5

二、生活和文化交流

挪威簡介：

挪威（挪威語: Norge）是斯堪地那維亞三個國家中最靠西、北、和東，挪威的西海岸線是錯綜複雜的深峽灣，同時以午夜太陽和北極光聞名，首都是奧斯陸，貨幣使用挪威克朗（NOK），人口約 540 萬，而挪威經濟管理學院位於卑爾根，是挪威的前首都和古漢薩同盟貿易中心，也是現今的第二大城市，文化豐富和山景宏偉，此外，木質建築十分漂亮，也是前往西峽灣的門戶，亦被稱為歐洲雨都，一年約有 250 天是雨天，但是，這裡的治安很好，很適合在這裡生活！

生活簡介

食：

相較於台灣，挪威的外食較昂貴，通常交換生會選擇自己煮飯，花費相較下會較低，食材可以去超市買，例如：Rema1000、Obs、Kiwi、Coop extra、Meny 和 Spar，如果想做亞洲料理，可以去亞洲超市購買食材，例如：global grocery。

但我通常是以外食為主，挪威經濟管理學院有學餐，我覺得還不錯吃，營業時間為早上 8 點到下午 5 點，一餐其實也不貴，挪威的魚湯也不錯，是目前我在挪威最喜歡的食物，速食的選擇也很多，像是 McDonald's、Hekkan Burger Bergen 和 Burger king，我覺得也是個外食好選擇。

衣：

我從台灣大概只帶 3 套冬季衣服來，因為挪威有很多買衣服的選擇，像是大家熟悉的 H&M，建議學弟妹其實不用帶多少衣服來，如果想買冬季衣服，但覺得台灣用不到，也有二手衣服店，如：UFF。

住：

如果是第一次到挪威成為交換生，挪威經濟管理學院會提供保證學生住宿，也就是你一定申請的到住宿，只要在指定的期限前提出申請，Sammen 會寄 email 給交換生有關住宿

的資訊，可以依自己的偏好選擇房型和地點，最多排三個志願序，但不保證可以住到這三個志願序的住宿，因為挪威經濟管理學院每年的交換生很多，所以有可能會被分配到雙人房，此外，住宿地點可以選擇 Hatleberg 或 Øyjordsveien，離學校和市區很近，有很多種房型可以選擇，像是 studio、個人雅房、個人套房和雙人房，可以依照自己喜歡的排志願序，同時房間有附傢俱，但需要自己買枕頭和被子之類的東西，所以最好早上或是下午的飛機到達卑爾根，這樣就有時間去買所需要的東西，宿舍的位置不錯，位於學校對面的山坡，生活機能很好，有公車可以到市區，如果很常出國旅遊，從宿舍搭到機場，只要一小時，整體來說我覺得宿舍 CP 值很高，推薦學弟妹早早申請宿舍。

行：

在卑爾根主要會使用到輕軌和公車，通常會藉由 skys billett 的 app 買學生票，那時候我是直接買半年的票，平均一個月才 NOK377，很便宜，因為通常一趟的交通票就要 NOK24 了。

樂：

主要可以爬山，另一個推薦的娛樂就是逛博物館，光是卑爾根就有很多博物館可以逛了，此外，逛逛市區也是個不錯的娛樂！

三、交換注意事項

重要時程

9/19 收到學校 email 填寫個人資料，並上傳成績單和護照，從 10 月 1 日至 11 月 1 日可以開始申請住宿

11/2 收到 Letter of Acceptance

11/3 收到 Sammen 宿舍確認信

11/7 至 VFS 申請居留證

11/15 收到 UDI 通知收到居留證的申請文件

12/15 收到 UDI 通知審核通過

1/4、1/5 Welcome day

1/8 開學

申請居留證

在挪威交換一學期會超過 90 天，雖持有台灣護照可以免簽待在挪威 90 天，還是需要申請學生簽證，先去 [UDI](#) 看如何辦理挪威居留證，第一步將 checklist 印出來簽名，並且將 checklist 中的文件準備好，文件包含護照（內頁要簽名）、護照內頁使用過的頁面彩色影本、兩張符合護照規格的大頭照和 Letter of Acceptance，第二步將申請表下載下來，並填寫簽名，因為挪威在台灣沒有辦事處，所以以前是到[丹麥商務辦事處](#)辦理，但是從 2019 年 7 月 1 日起改至 [VFS Global](#) 預約繳交申請挪威居留證資料的時間，同時線上繳交第一筆台幣 429 費用，第二筆居留證費用需至[丹麥商務辦事處 \(TDC Taipei\)](#) 線上繳交 DKK 1,700 簽證服務費，最後依預約時間，將 checklist、申請表、重要文件和繳費證明交至 VFS Global，並繳交第三筆費用台幣 281，之後就等簽證紙本寄來，抵達挪威後，需到當地警察局報到，學校會和警察局預約一個時段，可以在那個時段辦理，約兩週後就會拿到居留證。

* 學校給的 Letter of Acceptance 中，包含證明有足夠的財力證明，所以不需轉帳到挪威銀行戶頭

*有問題的話歡迎聯絡我！

rita1850508@gmail.com

FB: [洪紫瑄](#) | IG: [@rita1850508](#)