

生活建議

● 心態

選擇交換的理由因人而異，可能是想要透過學生紅利趁著年輕體力好時多看看世界、想要體驗異國生活、突破舒適圈，又或者希望提升外語能力等。不論當初申請交換的動機是什麼，確定出國交換後明確自己的目標與心態是很重要的，若想要旅行，就需要在選課方面花心思，在滿足課程要求之餘才能放心安排行程而不致影響課業；若想體驗挪威的生活，就要多主動參加學校舉辦的交流活動、在課堂上與同學積極互動、學習挪威語、參與他們的節慶活動。確立自己的生活方向後，就好好專注在自己的生活，上課學習、認識新朋友、規劃旅行等。人是有限的，不需要和他人比較。交換只有短短半年時間，所以好好選擇自己想要的才不致留下遺憾。

● 當地活動

免費運動：這裡推薦一個卑爾根當地的[非營利組織](#)，他們每周都會安排 social café 以及運動計畫，開放給所有人參加，完全免費！對想參與當地生活以及與挪威人互動是很好的機會。

電影：Bergen kino 在星期三有學生之夜，以 100NOK 可以進場看電影，且有免費披薩，以及超高級自動調整沙發座椅，很推薦去體驗！

冬季運動：若是冬天在卑爾根，很高機率有免費的[戶外冰場](#)，也有室內冰場，甚至運氣好會有政府臨時搭建的自然冰場喔！想要滑雪可以搭火車去 Voss，需要租借設備也有非營利組織 [BUA](#) 可以借用，但要注意他們借用的規則、據點的營業時間以及歸還時間，他們能借的戶外器材五花八門，有溜冰鞋、登山設備、滑雪板……挪威真的是戶外運動的天堂。

爬山：卑爾根有俗稱的七山，除了這七山之外也有各種大大小小的山可以探索，挪威的山較少像台灣的步道有鋪設好的木棧道，上山之前一定要穿著好走的登山鞋、準備充足補給以及保暖防水的衣物，並且找好路線(可使用 UT 找路線)再出發。

● 日常

1. 注意挪威的國定假期，通常超市不會營業(但用 googlemap 找，其實有些超市、咖啡廳還是會開，並不如想像中不便)
2. 買鐵罐飲料、酒的時候注意瓶身是否有標示 Pant2 或 Pant3，可以留著拿去超市換錢。我和室友會收集大家的罐子拿去超市換錢後用來買洗碗精、餐巾紙、清潔液等共用物資。*酒類在晚上六點後無法購買。
3. 挪威是高度自動化的國家，許多門都是自動門，需要按按鈕或刷識別證才會自動打開，雖然有手把，但不能手動開。
4. 推薦：散步放鬆-- Fantoft Stave Church, Tveitevannet Dog Park, Gamlehaugen, 餐廳-- sabura sushi&sticks(有學生優惠)

NHH 門口



校內有多間自習室與討論空間，也有開放式的座位，舒服的沙發椅和充電區



學校內部的走廊與樓梯，乾淨明亮且富設計感



往二樓連接戶外的門走出去就是美麗的峽灣！



Hatleburg 宿舍的廚房窗景



Fantoft 宿舍，輕軌站就在旁邊