

生活報告

學校簡介

挪威經濟管理學院（NHH，Norwegian School of Economics）是挪威著名的商學院，位於卑爾根市。該校成立於 1936 年，是挪威頂尖的商學院之一，在經濟學、商業管理和金融領域享有極高的聲譽。NHH 提供多種本科、碩士和博士課程，涵蓋經濟學、商業管理、會計學、金融學、市場營銷和戰略與管理等主要領域。雖然本科課程主要以挪威語授課，但碩士和博士課程則提供多種英語授課的項目，吸引了來自世界各地的學生。NHH 與全球眾多著名大學和商學院有著密切的合作關係，並且是 CEMS（全球管理教育聯盟）的成員，這使得學生有機會參與交換項目，獲得國際化的學習和實習經驗。校園生活方面，NHH 擁有現代化的設施，包括圖書館、學生宿舍和運動設施，並有多個學生社團和組織，為學生提供豐富的課外活動和社交機會。NHH 的校友遍佈全球，許多人成為了企業高管、政府官員和學術界的領軍人物。該校在經濟學和管理學研究方面處於領先地位，擁有多個研究中心和研究項目，專注於解決當前經濟和商業問題，並促進知識的創新和應用。總之，挪威經濟管理學院是一所具有國際影響力的頂尖商學院，以其卓越的教育和研究質量吸引著來自世界各地的學生和學者。

課程介紹

課程分為商管、經濟、能源等不同領域

- ECN, Economics
- ENE, Energy, Natural Resources and the Environment • FIE, Finance
- NBD, New Business Development
- INB, International Business
- MBM, Marketing and Brand Management • STR, Strategy and Management
- BAN, Business Analytics

課程介紹、先備知識、考試方式和評分準則都會在網站裡詳細說明，選課前可以先評估是否適合自己。如果對選課方式不是太了解也不用擔心，在 **welcome week** 會有詳細的說明，也會有問問題的機會。NHH 老師們人都很好，有問題都可以詢問他們。另外 **Master** 課程相較 **Bachelor** 選擇會比較多，可以到 **Master** 課程列表選擇自己有興趣的課，雖然課程相較 **Bachelor** 會困難一些但也不會應付不來。如果是 **Bachelor** 身份，一般只能選擇兩堂 **Master** 課程，在選課系統上也需要另外填表單。想選更多 **Master** 課程的話可以找助教幫忙從系統更改權限。選課的時候可以將課表貼到 **timetable** 安排時間，因為系統不會阻止衝堂情形，只要考試時間不衝突、上課沒有硬性規定到班上課可以選擇時間重疊的課。

簡單介紹我選的課：

- **ECN434-V24 International Trade and Globalisation**: 這堂是 **Master** 課程，每堂課都會有不同的主題，包括船運、能源、醫藥等等，大多議題專注在歐洲

市場。課程安排分為三種，一般授課會由三位老師輪流上課，演講會外聘講師，討論課老師會提前上傳問題在 canva 讓大家交換想法。一般上課不會點名，學期末考試前需要小組報告才能有考試資格，報告規定組內必須有兩個不同國家學生，一組 4-5 人左右、報告時間 15 分。報告準備期間老師會安排輔導每一個小組，主要討論準備方向、報告架構、資料搜集方式，老師們人都很好也很有耐心，如果報告有任何問題都可以直接提出來跟老師討論。期末考是 home exam，考試時間 5 天，題型是開放式問題，字數則在 3000 字左右。這次期末考題目: The automobile industry is an international industry in which companies normally operate in many countries and where global value chains play an important role. You should choose one (only one) car producing company as “your” company in this assignment. You are free to choose any company you wish, provided that it is an international car-producing company with operations (production and/or sales) in several countries. As a consultant to “your” company, you are asked to write a report about the importance of trade policies and trade agreements in general, and about possible implications for “your” company in particular. The report should consist of two parts – a general description and analysis of how relevant trade agreements work, and a specific part describing and analysing key aspects of “your” company and how trade policies and other important trends in the global economy affect the company.

- ENE456-V24 Corporate and Private Environmental Responsibility: Master 課程，集中在期末一星期上課，集中授課上課時間相對較長，每堂課老師也會不定時點名在 Canva 上輸入數字即可。課程關於環境責任相關議題，每天課程主題面向都不一樣，例如挪威環保 NGO 組織、Toyota & 船運公司 ESG 議題介紹等等，講師授課內容是平常不太接觸的議題，這堂課給學生很好的機會以 ESG 角度思考在不同產業、不同市場規模、不同經營模式如何用自己的方式達到環保。課程很重視學生意見的交流，老師上課會不斷問問題讓我們說說自己的看法，相對歐洲學生我認為亞洲人比較不擅長思考和表達自己意見，在課堂上大家可以嘗試發表自己的想法不用擔心太多，老師都會給予肯定的回覆！這堂課也是 home exam，這次是四個題目選兩個回答，基本上是開放式問題，可以查找相關資料支持論點，引用文章資料時記得標示出處。課程結果分為 pass or fail，基本上課程 loading 不大，只要上課有到專心聽上課內容基本上沒問題的！這次期末考題目:
1. Fish (salmon) farming is important for the Norwegian economy, and expected to be even more so in the future. At the same time it is controversial. What is the main criticism against fish farming, and what are the arguments for fish farming? How do you think the challenges that the fish farming industry is faced with should be met and handled?
2. Right now the demand for electrical vehicles in Europe (except Norway) is going down. The same tendency is – to some extent - also seen in the USA. What are the reasons for this, and what do you

think the consequences will be in the short and long run? Do you think this will have any significant effect on global carbon emissions? Do you think the authorities ought to do anything about it?

- **SOL12-V24 Management Consulting : Bachelor** 課程，課程主要集中在前半學期，後半學期老師不會授課，每組組員自己約時間討論完成報告。上課方式主要是老師講課，每次上課三小時最後一小時會讓我們進行小組報告討論，老師會在討論室繞繞關心每一組對課程有沒有不理解得地方，有任何問題都可以直接和老師提問。老師很樂於和學生進行交流，但是對於我們提出的問題老師不會給出直接的回覆，只會重複上課的內容，如果寫報告時對於課程內容不是很熟悉建議到 **canva** 上找簡報內容複習，會比問老師節省很多時間。這堂課沒有考試，但需要完成 **24Pages** 左右的小組報告，前幾堂課堂上自己找組員，基本上 **5** 到 **6** 人一組。討論時間很重視發表意見，報告要根據老師給的公司問題，包括分紅不平等、員工效率不佳、**CEO** 人選等等；並且以 **mc** 角度利用上課提到的問題解決方法 **modle3** 完成。報告需要花很多時間討論，基本上需要自己寫出完整的故事架構，同時呈現出課程中所學，我認為真正能學到的不非常多，大部分時間花在討論報告，大家可以斟酌斟酌。

生活與文化交流

Welcome Week

在 12 月底會收到 mentor 記得信，歡迎你加入 NHH 也會告知 welcome week 分組組別。在抵達這幾天會有學校辦的類似迎新說明會，學生會也就是主辦 welcome week 的負責人會上台介紹活動和參加方式，記得需要下載一個 app 登入繳款才能參加，如果有預計參加活動可以進快把活動票買好，基本上大家都會參加 welcome week 活動人也蠻多，先買好票活動當日能更順利更準時參加。welcome week 基本上就是認識學校、認識 bergen city center、熟悉環境、破冰遊戲。挪威的破冰遊戲跟我們很不一樣，也會加入許多喝酒元素，大家都玩得很瘋很盡興，是非常好交朋友的時候。活動期間有很多空白時間，可以找機會跟其他國家的朋友交流聊聊天，擔心不知道說什麼也可以先加入遊戲，C 棟 common room 有桌球、足球台、撞球檯可以玩，直接加入遊戲可以更快認識朋友！welcome week 的 city missions 也蠻有趣的，每個組別都會拿到任務，要找到市區特定的景點拍照上傳，比賽完成最多景點的獲勝。冬天卑爾根氣溫低加上剛到挪威不太適應低溫天氣，可以多穿一點衣服戴上帽子手套！

ID card

學校會安排交換學生分批到警察局辦理手續，開學幾週記得多多注意學校 email，如果學校安排的時間沒辦法到好像也沒關係，只要當天都可以辦理。學校距離警察局蠻遠的，前後有課的話記得空出時間。到警察局之後先抽號碼牌，等到叫號直接到對應櫃檯就可以辦理手續。手續結束後會預約到醫院檢查時間，可以跟櫃台溝通想要的時段。IDcard 辦理完幾個工作日後會寄到學校，到學校櫃檯領取就可以了！

醫院檢查

因為 covid 交換學生需要到醫院做檢查，照完 Xray 沒有異常的話就結束了，如果報告不正常需要更進一步檢查像是抽血等等。每個交換生可能會被安排到不同的醫院檢查，在出發前可以再確認一下地點。從學校到醫院路程也蠻遠的，到醫院之後就按照預約單上的指示到窗口報到、排隊檢查就完成了。挪威醫院基本上沒什麼人，除了路程不用花太多時間等待，在醫院護理人員和看病的叔叔阿姨都很親切，可以跟他們聊聊天，找不到路的話也可以問問他們。

貨幣

挪威刷卡都非常方便，可以不用換挪威克朗。另外關於信用卡驗證碼，如果換 sim 卡的話會收不到簡訊驗證碼，在台灣先打電話請客服開通 email 驗證碼，這樣會方便很多~

如果預計到歐洲其他國家旅遊的話還是建議換一些歐元，雖然歐洲大部分很方便可以信用卡支付，信用卡不能使用的情況還是會發生，有現金會更有保障。

住宿

在交換之前 Sammen 會寄信讓我們到網站排房間志願序，分為單人房、雙人房、四人房等等，宿舍分為 A-G 棟，單人房大多會安排在 A-E 棟、雙人房四人房則會安排在 F 棟，挪威當地學生大多集中在 A-E 棟，F 棟主要是交換學生。如果排完志願序沒有順利排到房間開學後幾週還會有機會，有些學生契約到學期剛開始為了配合到歐洲其他國家交換，可以持續跟 Sammen 聯絡，有機會安排到自己滿意的房型。

關於廚房打掃安排，我們自己安排值班表，輪流負責資源回收、廚房整理。我們是每個星期輪一次，如果遇到出去旅遊要自己跟別人交換週次，負責的人同時負責垃圾、廚餘處理、把可以回收換錢的瓶子拿到超市購買廚房必需品；負責打掃的人除了清理也負責把用過的毛巾清洗乾淨。週一到週五只需要日常打掃就可以，週末需要比較徹底的清潔。特別提一下回收瓶子，我覺得把大家可回收換錢的瓶子集中起來買廚房用品是很好的機制，像是廚房紙巾、洗碗機清潔錠等等。常常聽到朋友抱怨廚房事務分配不均，沒有這個機制的話很容易都集中在一個人負責購買物品。

洗衣服都集中在 G 棟，有蠻多台洗衣機、烘衣機，但遇到週六日還是會很難有空位，可以在 appwash 看看有幾台洗衣機 available，但還是沒辦法避免很多人不會準時拿衣服出來，如果真的擔心耽誤時間可以選擇早上早早起床洗衣服，人相對會少很多！appwash 可以看剩餘洗衣時間，剩下兩三分鐘也會傳訊息提示，可以稍微注意時間才不會造成別人困擾，衣服也不會被其他人拿出來放在髒髒的籃子裡。

National Day!!

挪威國慶日是當地人非常重視的節日，國慶日前超市會開始賣很多印有挪威國旗的物品，像是廚房餐巾紙、馬克杯等等。市區在海港邊會佈置一區遊樂區，有很多遊樂園的設施例如旋轉木馬、摩天輪、賭博遊戲等等，只有 5 月國慶日才有設置，可以到市區走走享受卑爾根不一樣的氛圍。國慶日當天活動從早上 7 左右一直到晚上 11.30，早上主要是遊行、樂隊表演，晚上在公園會有煙火表演，有興趣可以查查資料或問問挪威朋友參加喜歡的活動。我參加的是早上的遊行，繞市區整整一圈，大家會一起唱歌一起揮舞手上的國旗，路上住戶們也會打開窗戶跟我們打招呼，是很特別的體驗。國慶日整天都是非常歡樂的日子，可以看到挪威人穿上傳統服飾、穿上西裝、穿上洋裝享受快樂氛圍，同時挪威人也會喝上不少酒，走在路上會遇到喝醉的人走路東倒西歪、在路邊嘔吐，走過海港附近酒吧旁邊再稍微注意。如果旅行計劃時間安排允許，國慶日留在卑爾根是不錯的選擇，可以看到不同於寧靜氛圍的熱鬧景象！

簽證

簽證統一由丹麥在台北辦事處處理，辦理前需要先在網站上預約時間，每天每個時段辦理名額都不多，加上辦事處 12 月有很長的聖誕假期工作日不多，再加上寄件、審核等等時間會很緊迫。建議可以提早辦理不要像我一樣拖到最後，

除了簽證可能沒辦法準時拿到導致無法出國，也需要花很多時間聯絡辦事處催簽證進度。如果有其他情況導致無法提前辦理簽證，或擔心簽證沒辦法準時拿到都可以寫信給辦事處說明情況，辦事處真的會認真讀信、回覆、處理，像我就有準時拿到簽證順利出國。簽證需要準備一些文件需要提早填寫完成，也要注意照片格式是否符合規定，不確定照片規格也可以選擇當場拍照，照片就絕對沒問題。辦事處的叔叔阿姨都很有耐心人很好，有缺什麼文件當場會協助一起處理，辦簽證過程很順利程序也很簡單，不用太擔心！

常用 APP

1. **Authenticator:** 學校系統需要，從電腦登入學校帳號需要透過這個驗證身份。
2. **Canva student:** 學校課程網站，類似政大的 moodle，可以看課程規劃、課程進度、課程作業，老師記的信也可以看到。
3. **Studentbevis:** 電子版學生證，挪威大眾運輸公車、火車、郵輪買學生票需要出示給驗票人員，到歐洲旅遊買門票也需要出示給售票人員。
4. **Google 翻譯:** 挪威生活圈都用挪威文，像是超市、百貨、健身房等等，超市很多食物是台灣少見的，可以用相機直接翻譯非常方便，到歐洲旅遊也蠻常需要用到。
5. **Skys billett:** 公車票在這裡買，可以買月票會便宜很多，平常上下公車不用刷票，遇到查票人員再出事就可以。挪威採信任制相信大家會買票，查票的機率不多但大家還是記得買票喔！
6. **Vy:** 火車票在這裡買，可以選擇一般火車或夜舖火車。
7. **Appwash:** 宿舍洗衣機的 app，一開始儲值 200kr 用完可以在儲值，沒用完的話可以退費。烘衣服是免費的，要特別注意毛衣可不可以烘乾，不然衣服壞掉重買很麻煩。
8. **Tilbud:** 每週超市特價都可以在 app 上看到，可以逛逛有沒有需要的。