

交換生生活報告

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

• 交換學校介紹

NHH 是挪威最著名的商學院之一，也是挪威第一所商學院，位於風景優美的沿海城市 Bergen。作為公立研究型學校，NHH 專注於經濟、管理與商業研究，並擁有 EQUIS、AACSB、AMBA 三大國際認證，在歐洲商學院中具高度聲譽。校園規模精緻、學術氛圍濃厚，在學業要求嚴謹之外，學生也能投入活躍的社團活動，並享受 Bergen 豐富的自然與城市生活，提供獨特而充實的學習體驗。

• 選課

NHH 選課是透過 [Studentweb](#)，可以在 6 月多就先去 [course lists](#) 看想選哪些課，並且去 [schedules and exam dates](#) 看上課的時間以及考試的日期。因為我是學士生所以如果有想要上一些沒有列在 [course list for exchange students](#) under courses at master level 的碩士課程是需要提前申請的，這點大家再自己注意，[incoming page](#) 裡面有寫詳細的內容，可以看 COURSES AT MASTER'S LEVEL FOR BACHELOR STUDENTS 這個部分。我們這年秋季的選課退課期限是到 9/1，所以可以先把有興趣的課都選起來，去上了課之後再考慮要不要修這門課，只要在期限之前完成退課就好。挪威的課可以選擇只上課不考試，就是選了課但是去 Studentweb withdraw exam，相當於去旁聽！另外只有選了課才會有這個課程的 canvas（像是政大 moodle）。

因為商院要求至少要修 20 ECTS，而挪威的一個課是 7.5 ECTS，因此我修了三門課。

以下介紹我選的三門課：

1. NOR10: NORWEGIAN LANGUAGE FOR FOREIGN STUDENTS LEVEL I (A1)

這門課是挪威文，一個禮拜會上 2 次課，每個課都有三個時段可以選，通常是一節在禮拜一二，另外一節在三四五，不點名，每堂課老師會介紹文法以及一篇課文，上課會需要一直跟別人進行對話練習，上課方式是老師會教一小段，然後讓你跟同一堂課的人練習，通常是 2~3 個人一組，建議可以找朋友一起上！但如果都沒有認識的人老師也會請坐在你旁邊的人跟你練習，所以不用擔心會只有自己一個人，通常會來上這門課的都是

交換生，這也是一個可以認識朋友的機會！我自己覺得老師上課的進度蠻快的，雖然老師每一節課都會複習，但想要真的好好學的話需要先預習會比較好吸收老師上課教的內容。這堂課還會另外有 language cafe，讓大家可以練習挪威文還有語言交換，但我都沒有去過所以不知道實際情況如何。會有三次 course approval，一次是寫一些挪威文句子，另外兩次則是需要在 canvas 上小考，只要有考就算過。期末考方式是筆試 + 口試，筆試內容老師通常會在最後幾週複習的時候公布，個人覺得是真的需要認真準備一下否則會寫不出來。口試則是進行20分鐘，分兩次，一次10分鐘，老師會隨機把大家分組，口試內容就是跟被分到的人一起聊天，所有組同時進行，所以老師會在旁邊走來走去聽大家講話，只要上課都有去然後有練習應該都不會有什麼太大的問題。總體而言負擔不是很大，不過上課的時候要跟別人一起練習如果跟不太上進度的話會有點害怕，上了挪威文課之後日常的很多挪威語都能聽懂看懂，我覺得對日常生活真的蠻有幫助的！

2. FOR14: ALGORITHMS AND COMPUTER PROGRAMMING WITH PYTHON

這門課是帶我競賽的老師開的，前半學期的教學內容是基礎 python，後半學期則是一些簡單的演算法，上課形式會是上一小時課，留一小時讓大家解題目以及問問題，這堂課的兩個老師上課都教得很好，問問題也都會仔細回答，教學的內容也幾乎是從最簡單的東西開始一步一步教的，所以很推薦沒學過程式但想學程式的人！這門課的課後練習都會用到 kattis，主要使用以及期末考試時使用的 editor 是 VS CODE，詳細的使用及安裝方法老師在上課時都會介紹。上這堂課也可以去參加 NHH code，我就是因為這堂課才會去參加社團以及競賽！這堂課的 course approval 有兩次，都是以選擇題 + 程式題的方式進行，只要拿到 40 分就算通過，期末則是一個程式上機考試，考試內容就跟 mock exam 差不多，只要有認真上課以及練習基本上一定能拿到不錯的成績！

3. BAN401: APPLIED PROGRAMMING AND DATA ANALYSIS FOR BUSINESS

這堂課是一門線上課，沒有實體課程，老師每個禮拜會放錄影，有時候會有 ZOOM Session 可以問問題，期中會有一個小組的期中報告，內容就是一些題目，不強制繳交，但建議可以參加，助教會給一些對報告的建議，期末也是一樣的形式，這堂課強制期末報告一定要以 3 到 4 人小組的形式繳交，在學期剛開始的時候老師就會讓大家自己找組員，如果沒有認識的人一起修也可以在 canvas 的討論區找人，建議一定要在剛開學就找好小組，不然是沒辦法參加期末考的，整體而言負擔不重。

- 社團

學校在剛開學那時候會有一週的社團展覽，可以在那時候去看看有沒有什麼想參加的社團，我參加的是 NHH Code，是一個 coding 的社團，每兩個禮拜會有一次像社課的時間，大家會聚在一起解題、老師會教一些演算法，如果是新手也完全沒問題，老師會耐心的教你！有時候還會有一起吃 pizza 的活動，春季的時候還會有一次社內的競賽，去年的冠軍就是我去參加程式競賽的隊友，很可惜我是秋季去交換，沒機會參加。推薦大家有興趣的可以加入 coding club，在 canvas 上找 NHH Code 應該就可以看到面板還有社課時間，學校公告資訊的電視上也會有社課相關資訊！

(2) 生活及文化交流

- 學校生活環境

NHH 的教室都需要刷磁扣進去，因此開學前需要去資訊中心（正門進去的右手邊）領取，並且學校下午 4 點之後進去就都需要輸入自己的 PIN code + 刷磁扣，PIN code 學校會寄郵件給你，這個可以自己後續去網路上改，但是我去領取的時候那裡的老師有直接問我需不需要改，我就直接請他幫我改了。NHH 學校還蠻小的，幾乎只有一棟主建築物，但是第一次去的時候會迷路，所以如果是第一次去新的教室上課可能需要提早一點去才不會找不到！學校的建築還有設備都蠻新的，還有一個庭院出去就可以直接看到海（學校的圖書館其實也可以看到海）。學校裡有一個 cafe 還有一個學生餐廳，有一個 Sammen 的健身房也在學校旁邊。



▲ 學校看出去的海



▲ 學校的庭院



▲ 學校外的公車站

• 住宿

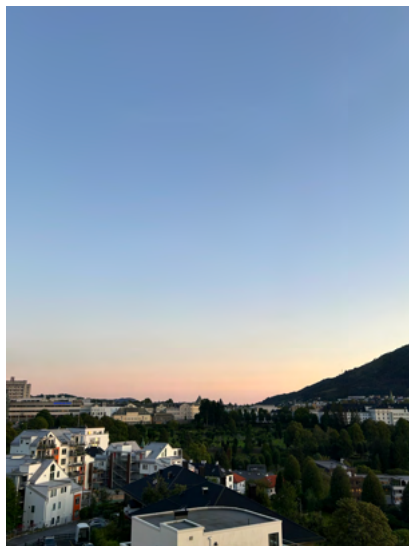
NHH 的宿舍是透過 Sammen 申請，我們這一年的申請時間是 4/1 ~ 5/15，準確時間學校會寄信給你，建議一定要申請宿舍，如果要自己在外租房真的蠻不方便也不便宜，申請時可以填 3 個志願，宿舍的分配方式是越早申請，分發的順序就越前面，所以一定要早點申請！我是 5/28 收到住宿分配完成通知，要在三天內確認並簽名回傳。我被分配到的宿舍是 Alrek 的單人房，其實 Alrek 離學校遠一點，搭公車大概需要 20 分鐘左右，但因為 NHH 交換生常被分配到的 Hatleberg 宿舍正在整修，因此有很多交換生都被分配到 Alrek，Alrek 是單人房但是需要跟其他 6 個室友一起共用廚房以及衛浴。Alrek 走路一分鐘的地方就有一個公車站，可以搭到 NHH 以及市中心，到市中心只需要 10 幾分鐘很方便！還有輕軌也是走路 2 分鐘就可以到，我很常搭輕軌去 Kronstad 的 Kiwi 買東西，但如果不想去這麼遠也可以直接在附近的 Rema 買，大概走路 5 分鐘會到。Alrek 的頂樓是可以上去的，有時候有極光大家就會一起出現在頂樓看！

介紹一下我們宿舍的設施

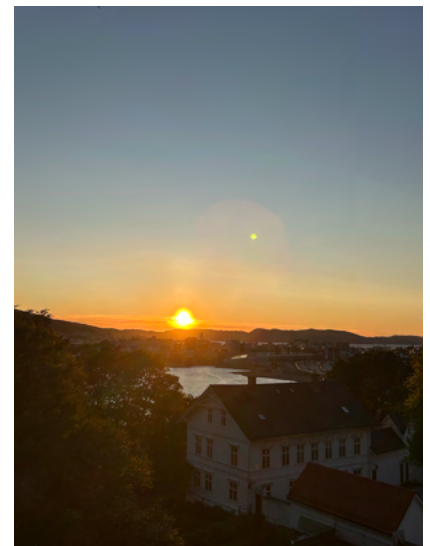
- ◆ common room：我如果跟很多朋友一起聚會的話會去 common room，裡面有廚房、電視還有桌遊，空間也很大！
- ◆ 桑拿：我覺得我們宿舍最酷的設施！我跟朋友蠻常會一起去桑拿的，來的時候記得要帶泳衣。
- ◆ 洗衣房：我們宿舍有 4 個洗衣機跟烘衣機，洗衣服要錢烘衣不用。要使用洗衣機需要下載一個 app 叫 appwash 然後儲值錢進去才能用。
- ◆ 健身房：這裡的健身房就在我們宿舍一樓，想健身非常方便！
- ◆ 樂器室、桌球桌、Shuffleboard



▲ 宿舍的桑拿房



▲ 宿舍外的風景



▲ 宿舍頂樓的日落

- 交通

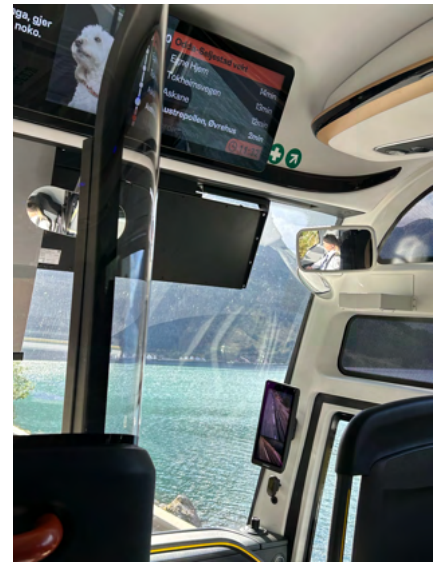
Bergen 是一個交通非常方便的地方，主要的交通工具有兩種：輕軌和公車，這兩種交通方式都含在交通套票裡了，甚至交通套票還有含一些船票，我跟朋友有趁天氣好的時候一起去搭船！這裡的公車跟輕軌都非常準時，如果想要看即時動態還有查交通路線可以在 Skyss Reise 上看，另外買票的 app 則是 Skyss Billett，在登入時會需要收手機簡訊，建議可以在台灣就先註冊好。如果是買學生票被查票時只要再出示 Studentbevisapp 就好。



▲ 包含在交通票裡的船



▲ 輕軌



▲ 公車

- 飲食

因為挪威外食蠻貴的所以我通常都是自己煮，但這裡的超市蠻多亞洲食物是買不到需要去亞超買的，大家來的時候可以多帶點泡麵或零食之類的！

- 文化交流

在 Bergen 生活半年在這裡遇到的人幾乎都很友善，也沒有我一開始想像中那種北歐人的冷漠，反而讓我覺得很熱情，有時候還會在路上遇到可愛老奶奶跟我搭話！挪威人很喜歡在戶外跑步，不管什麼天氣都能看到有人在路上跑步，我甚至看過爸媽推著嬰兒車跑步的。這裡的道路規劃我覺得做得也很好，無論在哪幾乎都會有人行道，並且挪威人開車時遇到過馬路的行人是一定會停下來禮讓的，遠遠的就會停下來那種。在這裡認識的其他國家的人也都很友好，我跟朋友有時候會一起去爬山，因為 Bergen 有 7 座山還蠻有名的！也會大家一起煮飯吃，因為我的室友都是來自不同國家，因此我們也會準備一些各自國家的料理。跟不同國家的朋友一起吃飯聊天也能更了解別國的文化！以及非常建議大家一定

要參加學期初的 welcome party！那是整個學期最能認識朋友的機會，多去跟別人聊天一定能認識到聊的來的朋友！



▲ 跟朋友去市區的咖啡廳



▲ 跟朋友吃飯



▲ 跟室友一起煮飯

(3) 交換需注意之事項

出國交換會有許多事情需要自己處理，為了避免錯過時限而發生問題的情況，儘量在收到學校消息的時候就先將事情記在行事曆上避免忘記，因為需要處理的事情非常的多！

• 出國前準備

- 填寫學校提名資料
- 辦理校內出國選課申請
- 繳交 NHH 申請資料（申請結束審查通過之後會需要再確認接受！）
- 辦理簽證
- 申請宿舍（越早申請越好）
- 購買機票（建議買8月初到的機票）
- NHH 選課
- 處理信用卡、網路以及手機收發國外簡訊等問題
- 將必要的學校帳號先開好
- 購買網路以及先查詢下飛機後如何在 app 上購買車票等

• 簽證辦理

- 在 [VFS global](#) 上預約辦理簽證時間（挪威在台灣的簽證相關事務是請丹麥代辦所以看到是寫丹麥的不用擔心，只要確定申請的是挪威簽證就好！），大家4、5月份就可以開始去看有沒有名額了，我是 5/15 收到 Letter of Acceptance，所以應該可以先預約 6 月初的，雖然大致上是兩禮拜可以收到但大家一定要提早申請避免出問題！
- 辦理簽證需準備的資料可以去 [UDI 的官方網站](#) 上看，寫得很詳細，另外因為 NHH 的入學許可裡面有證明我們不用繳學費以及我們在整個交換期間有足夠的資金，因此不用準備學費證明以及資金證明，accommodation 的部分因為我去繳交資料前已經收到宿舍寄的合約等資料，因此我有印出來帶去。
- 去辦理簽證的時候一定要記得帶預約信，不然是進不去的，也不要遲到，儘量提早半小時在那裡等，一樓大廳的保安會請你壓證件換刷電梯的通行證，上去之後工作人員會請你先在那裡等，辦理的時候只要帶齊資料就沒有問題，簽證官人也非常好很有耐心，有什麼不確定的事情都可以詢問不用害怕！另外，我去之前 UDI 沒有說要繳交政大的在學證明，因此我沒有準備，但是簽證官有需要這個資料，他是請我當場下載電子檔並寄給他，他會再印出來，所以大家去的時候可以也帶上政大的在學證明以備不時之需。
- 簽證辦理需要帶的資料：
 - 2 吋護照尺寸大頭照 2 張（白色背景 6 個月內之近照）
 - 護照
 - 護照影本（彩色、需印出有使用到的每一頁）
 - 預約信
 - 入學許可
 - [UDI checklist](#)
 - 簽證費收據
 - [申請文件](#)
 - 宿舍相關文件
 - 政大在學證明
- 我 6/19 去繳交資料，7/10 收到 permit，我去繳交資料的時間比較晚，因此一開始很怕沒辦法在走之前收到簽證，幸好最後有收到，不過我在去繳交資料的時候簽證官有告

訴我如果出發前還是沒有拿到簽證可以寄信去挪威學校或 UDI 詢問可不可以先用免簽進去，再請家人掃描或拍照簽證傳給我。

- 在到了挪威之後學校會統一幫大家預約去警察局辦居留證，記得要去 welcome week 那週的說明會，要記得帶護照以及簽證去辦居留證，辦居留證的時候會需要按壓指紋，以及會幫你預約體檢，選你有空的日期就好，過程蠻簡單的，辦理的人也都很好！去體檢完之後過幾週會收到居留卡已經寄出的信，會統一寄到學校，再帶護照去學校領就好，我是 9/16 體檢然後 10/6 收到可以領取居留證的信的。
- 學校帳號等相關事項處理：直接依照學校寄信的內容做就好，NHH 的 [incoming page](#) 也都寫得很清楚
- Reuse Festival：這是 Sammen 在開學前會舉辦一個類似學生的舊東西回收的活動，通常在學期結束後 Sammen 會徵集要離開的學生的物品，提供給新來的學生，我覺得這是一個超棒的活動，可以在這裡拿到檯燈、衣架這種很實用的東西，也可以拿到一些漂亮的盤子杯子，甚至還能拿到櫃子、沙發、電視，都是免費的！非常環保，如果沒有這個活動可能每學期會有很多學生買新的物品，走的時候就又全部丟掉。並且這個活動每年都非常早就會舉辦，所以可以先不用急著去 ikea 買新的傢俱，可以在這個活動後再去看看還有什麼缺的物品再去採購。以及如果要參加這個活動需要早點去排隊，我們在快開始前到的，隊伍已經排得看不見盡頭了。
- Bergen 是一個非常美麗的城市，一定要多多在晴天的時候出門，你一定不會後悔來到 Bergen 交換！



▲ Steinsdalsfossen 瀑布



▲ Fløyen



▲ Ulriken



▲ Tromsø 的極光



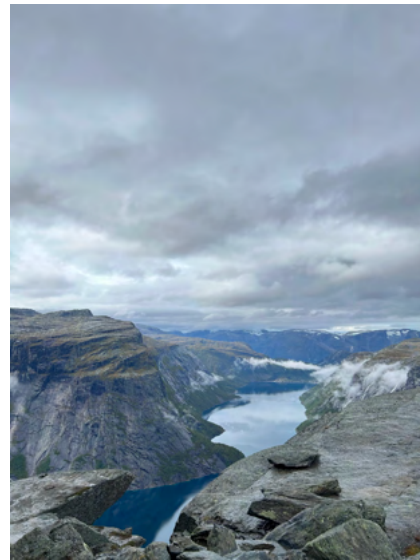
▲ 峽灣之旅



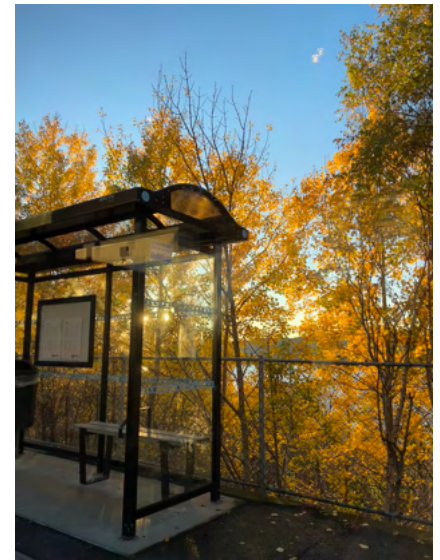
▲ Hatleberg 的晚霞



▲ Odde



▲ 巨人之舌



▲ 秋天的 Bergen



▲ Lysfesten 煙火節



▲ 下雪的 Bergen



▲ Bergen 的聖誕市集