

生活報告

BI Norwegian Business School

2026 Spring Semester 企管四孫涵詠

學校簡介

挪威 BI 商學院 (BI Norwegian Business School) 創立於 1943 年，是挪威規模最大的商學院，亦為全歐洲頂尖的私立商業學府之一，不僅獲得 AACSB、EQUIS 與 AMBA 的「三皇冠」(Triple Crown) 頂級國際認證 (全球僅約 1% 商學院獲此殊榮)，更長年被《金融時報》評選為挪威排名第一的商學院。

位於奧斯陸的主校區，從外觀來看很像是一棟巨大的高級百貨公司，大型玻璃天井自然採光設計，極具現代感與北歐簡約風格，校園內分成 A、B、C、D 四個區域，主要教室集中在 BC 兩區，校內設施豐富，涵蓋書局、健身房、學生餐廳、超商及兩間咖啡廳，除了 5-6 樓是圖書館之外，校園內到處都規劃成不同風格的自習、討論和休息的空間，除了學習氛圍非常舒適之外，地點和周圍機能也非常方便，校門口就是地鐵和公車站，周邊亦緊鄰超市、藥妝店和大型購物中心。

選課制度

首先要先知道的是，BI 大部分的課程和考試時間是分開來的，像 2026 春季就是從 1/5 開始上課，到四月底課程會陸續結束，從四月底開始到六月中老師都可以安排期末考試。

我是在 11/20 收到學校寄來的信件說明選課的方法，主要會用到兩個網站，第一個是 Timeedit，這個是拿來看課程的時間，要注意的是上課和考試時間的代碼是分開的，比方說你要看 EXC 3651 這堂課這學期的時間安排，就要把 EXC 3651 OH1 (上課) 和 EXC 3651 W1 (考試) 都選取起來一起看。選課前可以先看志願序裡的課程之間「上課時間」會不會撞課，再去看看這些課程的「考試時間」安排是不是自己滿意的 (可以考慮一下自己期末結束的時間或是後續的旅遊安排)。

選課時間從 12/1-12/10 都可以在第二個網站 BI Portal (主要的學生網站) 裡面登記跟修改，要注意的是直到真正選課結束前，課程時間都有可能在毫無通知的情況下隨時變動 (理解一下歐洲人就是這樣充滿驚喜)，大家再自己注意一下。12/15 就可以到 Timeedit 看自己選上了哪些課程，可以再匯出連結自己手機上常用的行事曆 (實測 Apple 或 Google 都可以用)，教室代碼最前面的英文 ABCD 對應的就是上面提到的校園分區。

課程介紹

我一共修了四堂課，總共 30 credits，集中在週二到週四上課，所以我週五到週一的時間就可以去旅遊。

在選課方面我主要有幾個考量。首先，以我對北歐的了解，挪威最具代表性的就是「航運產業」與「ESG 永續發展」，其中我對航運特別有興趣，因為在政大的商學教育裡較多著重的是傳統的物流，但其實台灣的航運產業非常發達，擁有許多全球知名的航運巨頭，但除了少數專門的海事院校之外，在台灣一般的大學裡，幾乎很少有機會可以接觸到這個領域。

其次，我知道自己在口試像上台報告，或是需要回答開放式問題的考試中，往往需要花較多時間準備，這樣在安排旅遊上會有一點麻煩，因此選課時會盡量以平常沒有小考或作業，只需要期末一次考完或線上繳交報告作為主要評量方式的課程。綜合以上考量，我最後選修了兩門與航運港口相關的課程，以及兩門偏向數學計算與分析的課程。

除此之外我還有報名挪威語課程，這是要另外付費 2000 Kr，定期會有考試但因為不會算學分，也沒有被當掉的問題，所以學起來沒什麼壓力，只有出席率不到 75%要罰 3000 Kr 的規定。下面我會更詳細介紹這些課程的內容與學習心得。

Shipping Finance 航運金融

- ◆ 學分：7.5 credits

- ◆ 上課模式：2 hrs/week（2 週來賓演講）

這堂課的內容涵蓋了航運市場中像是船隻買賣與租賃、船隻的估值方式、航運企業的資本結構等，除了可以了解到全球的航運概況之外，其他基本上就是財管的延伸，只要財務模型有學好，不排斥計算的話，這堂課不會太複雜。

- ◆ 評分方式：期末遠距分組 essay + 到校線上考試（會用到會計用計算機）

在期末前都是聽老師上課，沒有作業跟小考，進度全部上完老師會有一週總複習，再安排兩週來賓演講才期末考試，準備時間算是還蠻充裕的。考試分成兩個部分，第一個是 take-home 的分組報告，大概 3-4 天的時間內要完成線上繳交，我個人覺得每個 Part 都蠻有難度的，相較之下到校考試就相對平易近人一點，10 題選擇題 1 個小時的作答時間完全綽綽有餘。

Port Management 港口管理

- ◆ 學分：7.5 credits

- ◆ 上課模式：2 hrs/week（1 週校外參訪 + 1 週來賓演講）

如果說 Shipping Finance 是從「資本和金融」的角度切入，那 Port Management 就是更完整深入「實際營運與物流」的細節，除了各種不同類型的船隻以及港口的功

用與營運模式之外，還會一路從船隻從進港卸貨到如何銜接內陸運輸，完整介紹整個航運的供應鏈，也會探討港口自動化、數位化轉型，以及港口在面對全球供應鏈瓶頸時的應變策略。

其中還有一週老師會帶全班到奧斯陸的港務局和港口實地參訪，可以親眼看到平時在 PPT 裡面那些長得很像、一大推不同名字的大型機具，實際運作上的差別；還有圖片裡看起來像樂高積木一樣的貨櫃，現場看真的很壯觀。這兩門課班上很多同學都是重複面孔，所以如果大家對航運有興趣的話非常推薦兩門課一起修！

◆ **評分方式：**期中遠距個人 essay + 期末遠距線上考試

期中期末都是 take-home 所以可以參考手邊所有資料，期中的 essay 只有 Pass and Fail 要通過才能有考期末考試的資格，但老師人很好希望不要當人，也給大家超過一個月的時間去準備，期末考試就比較難一點，3 個小時要完成開放式問題、專案問題和計算題型。

Options and Futures 選擇權與期貨

◆ **學分：**7.5 credits

◆ **上課模式：**3 hrs/week

這堂課是華人老師上課，也是我口音聽得最清楚的一門課，老師會自己設定手機鬧鐘當鐘聲，非常準時上下課。課程內容涵蓋財管和投資學的概念延伸，老師每堂課後都會給習題和詳解可以自由練習，遇到比較複雜的題目還會特地錄影片補充解答。

◆ **評分方式：**期末到校線上考試（會用到工程用計算機）

考試時間 3 個小時，老師會提供 Formula Sheet，有 30 幾題選擇+是非題，不答 0 分答錯倒扣（這點也非常華人？），聽這課程名稱就知道不會太有趣，整體來說我讀得非常辛苦。

Mathematical Analysis 數學分析

◆ **學分：**7.5 credits

◆ **上課模式：**2-4 hrs/week

這堂課完全是我大失算，本來以為自己數學底子還不錯，會有亞洲學生的數學優勢，結果上了第一堂課才發現這是另一門微積分的進階課程，也就是說上學期已經把簡單的部分都教完了，而且老師比較多會著重在加減乘除的計算過程，公式理論和推倒證明就會跳過，所以我很多時候都是自己回家啃課本。

◆ **評分方式：**期末到校紙本考試（會用到工程用計算機）

考試時間有 4 個小時，跟台灣很不一樣的是這樣長時間的考試，大家都會帶一堆食物跟能量飲料來邊吃邊寫，總共四個大題我寫了三個半小時才寫完，這個難度給大家參考一下。

Norwegian 挪威語

◆ 上課模式：3 hrs*2/week

我們的老師是一個 60 幾歲很慈祥善良的爺爺，上課前需要自己先讀過課本和寫完作業，上課的時候才有辦法和同學一起練習，就算寫錯或是講不標準也沒關係，因為老師覺得大家願意學習挪威語就已經很棒了，我還記得有一天老師突然稱讚我說我挪威語的 r 發音越來越標準了，還問我說中文是不是沒有比較沒有類似的舌頭髮音（只能說老師抱歉因為我是不愛動舌頭的台中人哈哈）

因為老師上課非常愛和大家聊天，我很喜歡聽老師分享，可以透過當地人的角度去了解挪威的地理、歷史、文化和在地生活，也可以和來自世界各地的同學交流，比如說因為我們剛好遇到美伊戰爭，老師就有問來自伊朗的同學他們對於最高領袖被擊斃有什麼看法。老師也對台灣很感興趣，除了知道台灣以前被叫做福爾摩沙之外，還知道國共內戰的歷史，很常問我台灣人對兩岸關係的看法，然後同學們之間還會一起討論我覺得很有趣。（他們真的只是單純好奇，不帶有任何政治色彩）

我其中一個來自巴西的好朋友就是在這堂課上認識的，我們下課之後還會一起去吃飯、看電影、交換彼此家鄉的零食、學一些彼此的語言，所以這堂課的優點絕對不僅限於學習語言而已。

真的要說唯一的缺點大概是上課時間從下午 5:00 上到晚上 8:00 才下課，冬天的時候天黑的早，學校很快就會沒人了，就會覺得大家都可以回家了我還要留下來上課，而且這個時間肚子會超餓，下課回家的時候外面烏漆麻黑又下大雪，又餓又累又冷是真的會蠻憂鬱的。

◆ 評分方式：

總共 24 堂課，大概 6-8 堂課之間會進行一次 Kahoot 小考，不是特別正式的考試，老師只是要確定大家都有跟上進度，大家都當作一個小遊戲來玩，前三名老師還會給小禮物獎勵，完全是無壓力學習。

課程全部結束之後我還跟巴西的朋友約去學校旁邊的電影院看了 *Hoppers* 《狸想世界》，全程挪威語配音＋英文字幕，幫自己加考了一場聽力考試，雖然大部分時間還是依靠字幕，但聽到學過的單字或用法我們兩個都會超興奮，真的很有趣。

我自己覺得要深入一個地方的文化，最重要也最快的方法就是去學習他們的語言，你會知道當地的人在乎什麼，他們的思考和表達的習慣，也可以更快的很當地人交朋友，對這片土地產生連結感，所以雖然用自己的第二外語去學第三外語對我來說真的是蠻大的挑戰，但還是非常！非常！非常推薦大家可以去學習交換當地的語言！



簽證和居留證辦理

前輩們的簽證申請流程和時間都寫得很完整，所以我這篇就不再重複贅述了，感謝前輩們的分享，我自己申請簽證的整個過程都非常順利，沒有遇到什麼問題，所以來講一下困難重重的居留證好了。

根據前輩們的經驗是落地前就要寄信給警察局預約辦理居留證的時間，但我那時候收到警察局回覆說因為個資的問題，現在預約辦理居留證的業務已經回到 UDI 挪威移民局了，我需要從 UDI 的網站裡面預約，但我登入之後就是沒有出現可以預約的地方，我寄信給學校老師得到的回覆是說可能剛放完聖誕節 + 新年 + 剛開學太多交換學生一下子湧入去申請，網站負荷不了會陸續更新，就算落地超過 7 天還沒有去警察局報到也不用擔心，反正就是要我耐心等待（真的非常歐洲人）。

我真的就這樣等了一個多月還是無聲無息，我請香港的朋友們幫我看也說不知道為什麼我的網站裡就是沒有，我只好直接打電話去警察局說明我的情況請他直接幫我處理，對就是打個電話就可以解決了！大家不要像我一樣傻傻的等，也不用太焦慮，想像自己在歐洲入境隨俗總會長出歐洲人心態的，希望大家不會遇到這個問題，但如果真的遇到了，提供警察局的電話給大家（**22 34 21 00**），要注意的是他們客服時間是工作日的 10:00-14:00。

在還沒拿到居留證之前，大家是可以用台灣護照 90 天申根簽合法居住在挪威境內，也可以在申根區國家之間自由趴趴走的，但是我二月底已經安排去英國旅行，而我最快可以預約居留證的時間已經是 3/1，辦完還要再等一個禮拜才會收到，所以我有特別寄信去問 UDI 我能不能在沒有居留證的情況下，用台灣護照的申根簽去一趟英國再入境，UDI 給我肯定的回覆。但是！我離境跟入境的挪威海關看完我的學生簽證和 UDI 回覆的信件後，都很明顯超級不爽我沒有居留證，叫我一定要趕快拿到才可以，我就笑笑答應他好的好的就好了，完全小問題哈哈！

題外話去警察局辦居留證當天會拍照，就是會放在居留證上的那張，會介意的話可以稍微打扮一下再去，但是因為我拿到之後都沒有再離開申根區，根本沒有人要看我居留證，所以辦了也真的不知道要幹麻 = 還沒辦到真的不用太緊張！祝大家挑戰歐洲行政效率一切順利！



電信

我其實一開始感覺用不到所以沒打算辦挪威門號，但我必須打電話給警察局，所以還是去便利商店買了預付卡，挪威的便利商店有這三間 Narvesen, Deli de Luca, 7-Eleven，但不是每一間店都會賣，也不會擺在架子上，要直接去櫃檯問店員要 sim card，店員才會從抽屜裡拿出來，換卡之後下載電信商的 App 從裡面去儲值，卡裡面要有錢才可以打電話。

有電話號碼之後就可以去辦各種超市、連鎖店的會員累積點數，我玩最兇最窮的那一個月月底，靠點數折抵省了一整週的餐費，還有旅行的時候很常需要聯絡房東或是訂餐廳、行程之類的，所以還是建議大家可以辦個門號。

消費方式

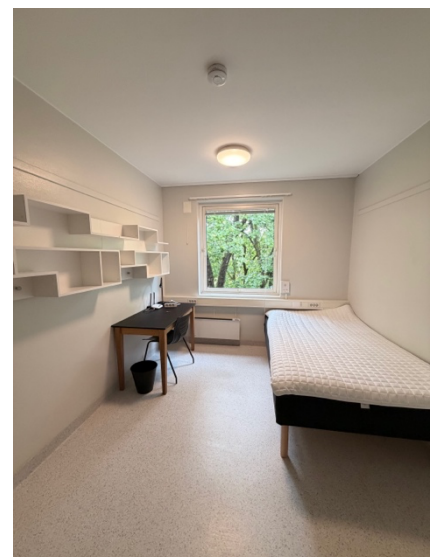
基本上在挪威用 Apple Pay 打天下完全沒有問題，待了半年我還沒看過挪威克朗長什麼樣子，我只有帶不到 50 歐的現金來，想說可以丟個噴水池就夠了，如果買東西真的現金不夠就是老天在叫我別再買了哈哈。實際上真的一定要用到現金的多半是在南歐，住宿除了基本費用之外，城市稅都是現場才收現金，還有部分紀念品店需要超過低消（通常 5 歐）才可以刷卡。

信用卡的部分我自己是分兩張，海外「實體」消費刷國泰 Cube 卡，海外「線上」消費刷中信 Uniopen 卡，在消費上其實旅遊會佔最大宗，刷個機票、住宿都是線上刷卡，而且都蠻大筆，所以建議大家至少帶一點歐元，然後可以辦一張「海外線上」回饋高的信用卡。

住宿

我是住 Sio 在 Sogn 區的學生宿舍，一個月 6000 Kr，一層七個人共用廚房和衛浴，社區裡面有 Rema1000 超市、小公園、洗衣房、自習室和酒吧，上學的話需要搭公車再轉地鐵，接得順的話大概 15 分鐘會到學校。地鐵站旁邊的體育場 Ullevål stadion 有更大間的超市 Rema1000 和 Coop，還有其他生活用品店，像是五金行、藥妝店、床品店、藥局等等，生活機能很不錯，微一的缺點可能是離市中心有點距離，如果要搭紅眼班機，那個時間又沒有公車或地鐵可以去中央車站的話，可以去 Ullevål stadion 搭客運 Flybussen。

我的另外六個室友有男友女，來自德國、西班牙和義大利，



非常幸運我們七個人的生活習慣都非常正常，大家會盡可能維持基本整潔，每週都會輪流到垃圾和打掃公共區域，而且大家都很善良、熱情又有禮貌，完全是天使室友來著。平常大家在廚房遇到就會一起吃飯聊天，我們還每個月舉辦各自國家的美食日，輪流介紹自己的家鄉料理和文化。像是台灣晚餐日那天剛好接近我們的農曆新年，我準備了一桌台灣家常菜，還炸了年糕、地瓜球，煮了珍珠奶茶和大家一起分享，就像在挪威圍爐過年一樣。吃完飯後，我還準備了幾個介紹台灣的小遊戲和紅包，希望讓大家更認識台灣，也體驗過年的氣氛。（如果對台灣日的故事有興趣的話可以到我的 IG 主頁[@ssun_0809](https://www.instagram.com/ssun_0809) 來看，我有剪影片紀錄。）

現在回想起來，這些看似不起眼的日常，卻慢慢累積成交換生活中最珍貴的回憶，生活在一起的這半年，讓七個來自不同國家的陌生人，慢慢變成了彼此生命中很重要的人。還記得最後要離開前，我的義大利室友和我說，幸好他當時選擇共用廚房的房型才能遇見大家。直到現在，我仍然很慶幸自己當初做了這個決定，雖然偶爾會覺得沒這麼方便，偶爾要忍耐室友帶朋友回來開趴的噪音，但如果再讓我選一次，我想我還會做一樣的選擇。他們就像我在歐洲的家人一樣，讓我的交換生活多了一份意料之外的溫暖。

最後特別提醒大家如果是冬天抵達，到了房間之後第一件事，就是先打開暖氣，然後就再也不要關起來，這裡的暖氣是沒有在關的，我第一天晚上真的冷到不敢睡覺，外面下大雪房間比冰箱還冷，我覺得我如果失去意識可能不會再醒過來的程度，然後整個一月我去洗澡剛脫衣服的時候，整個人裸體在零下負十度的浴室簡直是 OMG 無法形容的可怕，大家要有心理準備。

