

電子報一：如何選擇交換學校

2026 Spring Semester 企管四孫涵詠

相信會打開這份文件的你/妳想必都是對出國交換抱有好奇、嚮往或是迷惘的，這份文件想跟你分享我當初是如何選擇及考量交換的學校，希望可以幫助你在茫茫校系中選到適合你的、或是排除掉不適合你的選擇。

WHY 北歐

我首先考量的是治安，因為在出國之前我覺得我是一個很容易緊張跟焦慮的人，要自己一個人到這麼遠的地方獨自生活半年，如果治安不好整天要擔心東擔心西的，我心裡壓力會很大，所以當時聽說北歐相較歐洲其他地區治安相對來說更好，我就毫不猶豫只鎖定北歐的學校。

實際待了半年下來，也到歐洲很多國家旅遊過，在這裡跟大家實名保證北歐真的不管是治安還是市容整潔這方面都是歐洲 Top 的存在，我這半年在奧斯陸幾乎沒有遇到以下看起來會造成安全威脅的人

1. 吸毒：這在倫敦或是巴黎這種大城市真的隨處都有吸~~巧一尤~~的北七，除了行為之外（自己在旁邊跳舞的還好，可怕的是會大吼大叫或是莫名衝向觀光客的），外觀（眼睛混濁、外凸或是四肢扭曲）也會讓人留下不小的陰影，尤其是地鐵上或是地鐵入口的尤其可怕，大家有去旅遊千萬要多注意。
2. 街友：我在冬天完全沒看過 homeless，因為挪威政府把「為每位公民提供屋頂（住房）」視為基本責任與人權的保障，所以他們是很有系統地在支援和管制這些需要幫助的人們，除了有 Shelter 給他們住之外也有定期發放救助金，這種以人為本的「住房優先（Housing First）」理念也是讓我再次愛上挪威的原因之一。（但是老實說大概五月底天氣暖和之後還是有在中央車站的主街上看過兩三個遊民在路上乞討）
3. 酒醉：這點很特別，因為挪威對酒精的規範非常嚴格，只能在有屋頂的室內喝酒，所以在路上邊走邊喝酒是違法的，就連超市販賣酒精飲料的時間也有規範，平日賣到 20:00，週六賣到 18:00，週日則是完全不販售，酒精濃度高於 4.7%就屬於烈酒，只能在國營專賣店 Vinmonopolet 購買。
4. 大麻和菸味：因為在歐洲使用大麻是合法的，所以雖然對治安無直接關聯，但對我來說還是會容易有不良的治安觀感印象。我是一直到三月底去冰島才第一次聞到大麻味（還是來自南歐交換的旅伴告訴我才知道原來那個臭味是大麻味），在卑爾根的路邊聞過一次，在奧斯陸就完全沒有聞到過，而且北歐就連路邊抽菸的比例也超級低，可能是因為這裡流行「口含煙」，這是一種像是口香糖的東西，塞在嘴巴裡透過牙齦去

吸收尼古丁，雖然應該算是另一種健康隱憂，但是確實大幅減少二手煙的影響。我甚至在課堂上看到前面同學上課上到一半就拿出來使用，在旁邊是真的一點感覺都沒有（這對我這種非常討厭煙味的人來說真的是一大福音！）

BTW 聽有使用過的朋友分享，他本來在台灣就有抽菸習慣，到歐洲才接觸口含煙，因為牙齦吸收可能濃度比較高比較快，他第一次用差點沒昏過去，沒有要推廣的意思，但還是建議大家如果來歐洲有想要嘗試的話，有人在身邊會比較安全（大麻也是喔！）

WHY BI

在北歐的這幾個學校裡，每一間學校都有各自的特色，能和政大簽署姐妹校的學校自然校譽和排名都不會太差，而我優先考量 BI 的最主要原因很簡單也非常實際，就是因為他是唯一在簡章裡就明確承諾「保障所有國際學生住宿」的學校。相信對於即將遠赴異鄉的交換生來說，能有一個安心落腳的地方比什麼都重要。光憑這一點，就能看出 BI 對國際學生權益的重視與細心，而一個願意把學生最基本的需求放在第一位的學校，在其他層面的支援與教學品質，自然也讓人充滿信心、完全不需要擔心。

WHY 挪威

當初排志願的時候，我其實是先鎖定了學校，所以並沒有特別研究挪威這個國家，但是真正生活了半年之後，我才發現，挪威真的是一個你越深入了解，就越能感受到其魅力的地方，真正吸引我的不只是壯麗的峽灣、雪景和自然風光，更是藏在挪威人日常生活裡，安靜、善良且溫柔的文化。

最讓我印象深刻的是挪威語課的老師和我們介紹，在挪威人的社會裡有一種特殊的文化思維 Janteloven（詹代法則），它的核心概念大致上是在說：「不要以為你比別人特別，也不要認為自己比別人優秀。」這兩句話乍聽之下會以為是在限制個人意志表現的自由，但實際上我更願意把它理解成人與人之間對平等和謙遜的重視。

所以在挪威，走在路上你會發現大家的穿著和打扮都非常類似，穿著同款的靴子、背著相同品牌的後背包，很少有人會刻意透過外表凸顯自己的身分或財力。在人與人的相處中，也不太容易感受到明顯的階級差距，即使一個人擁有很好的成就，也不代表他就比別人高人一等，因為每個人都值得被平等看待，也都應該擁有自己的位置。

不知道有沒有人是因為今年 2026 美加墨足球世界杯才第一次注意到挪威，在這次世足賽中挪威展現出一種非常獨特、令人動容的運動家精神，也讓我開始觀察這個國家是如何看待團隊、成功和個人成就。

在對陣法國的小組賽時，由於挪威已經確定晉級，加上球員歷經高溫、高濕度與密集賽程，教練選擇派二軍陣容上場，讓主力球員休息，為接下來的比賽保留體力。這樣的安排固然是比賽策略，但卻也讓許多平時較少上場的球員，都能獲得踏上這座夢想舞台的珍貴機會。

更讓我感動的是比賽結束，相較於有些國家在輸球後，舉國上下鋪天蓋地地辱罵與封殺球員與教練，挪威球迷反而是用充滿感恩的心，感謝整個團隊的努力，讓世界能夠看見挪威。當世界各地的球迷在網路上不斷謾罵、將輸球歸咎在球場上失誤的挪威球員時，挪威人民卻選擇高高舉起寫著「Sørloth, you are one of us.」的標語，告訴承受巨大壓力的球員：「無論發生什麼事，你永遠都是我們的一分子。」



或許這就是 Janteloven 帶給挪威人的普世價值，它並不是要求人們去壓抑自己的光芒，而是在提醒每一個人：無論成功或失敗，每個人都值得被平等地尊重，也值得被溫柔地接住。英雄固然值得掌聲，但每一位默默付出的人，同樣值得被看見。

挪威最美麗的風景，對我來說早已不只是峽灣、極光或白雪覆蓋的山脈，而是人與人之間那種不張揚的善意：不因成功而高高在上，也不因一時的失敗否定一個人的價值。挪威教會我的，不只是如何獨立生活，更是如何謙遜地看待自己，溫柔地對待世界。

如果你還在猶豫要選擇哪個國家或是學校，非常推薦你來認識這個可愛的國家——挪威。