

生活報告

我是財務管理系的張捷茹，於 2025 年秋季前往挪威進行交換。身為一個「超級 J 人」，我習慣在行前及生活中，將各項事項事先規劃完善。因此，我在生活報告與四份電子報中，詳細整理並記錄了自己於挪威交換期間的各項生活注意事項，內容或許略顯冗長，但都是來自我的親身經驗與實際觀察，希望能為未來有意前往挪威交換的同學，提供具體且實用的參考。回想自己在交換前與交換期間，曾受到許多學長姐的照顧與協助，因此也希望能將這份善意與經驗傳遞下去，若有任何不清楚的地方，或希望進一步了解挪威交換生活，歡迎隨時來信與我聯繫：112307054@g.nccu.edu.tw

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

(一) 為什麼我選擇 BI 挪威商學院？

在準備出國交換的時候，我其實花了滿多時間思考到底要去哪一個國家，最後選擇挪威，是因為它在三個我最在意的面向上，都非常符合我的期待：**安全性、英文的流通程度，以及交通的便利性。**

先說說安全好了，我知道自己一個人要到陌生國家生活，心裡難免會擔心安不安全，但在查資料的過程中發現，挪威其實是個治安非常好的國家，甚至可以說跟台灣差不多，這讓我放心不少，至少不用每天提心吊膽，東西會不會被偷、晚上不敢太晚回家。

再來是語言的部分，因為我沒有學第二外語，所以我很重視一個地方能不能用英文順利溝通，在挪威幾乎所有人英文都很好，雖然有些人說話時會帶點口音，但基本上溝通是完全沒問題的，我自己在生活中遇到的經驗也證實了這一點，讓我覺得非常安心。

最後是交通，我很喜歡挪威的交通系統，搭乘經驗非常舒適，無論是搭電車、公車還是地鐵，都很準時、乾淨，而且到哪裡都很方便，某種程度上，整個交通的感覺很像台北，你不太需要擔心怎麼去某個地方，因為幾乎都有大眾運輸可以到達。

講完國家，來分享一下我為什麼選擇了 BI Norwegian Business School。一開始很老實說，是因為它的建築和設備吸引了我（笑）。整個校園看起來非常現代化，甚至有點像百貨公司，玻璃帷幕、挑高空間、明亮又開放的設計，第一眼就讓人印象深刻。而且設施也都很新，用起來很舒服，讓我對學習環境充滿期待。再來是 BI 的國際化程度。這是一所擁有很多國際學生的商學院，我覺得這對我來說是一個很棒的機會，能和來自世界各地、不同文化背景的人一起學習、討論、合作，文化交流的過程，是我很想親身體驗的。

(二) 課程資訊

在準備交換的階段，我先參考了 BI 官網上提供的課程列表，了解自己交換學期能修哪些課，這樣不僅有助於後續選課，還能確保學分能順利對接。你可以透過這個連結查詢：[BI Exchange Courses](#)，看自己交換期間能選修哪些課程。

我在奧斯陸共選修了四門課，總計 20 ECTS，剛好是交換生可選修的上限。在選課時，我將重心放在「自己真正想學、且能有所收穫」的課程上。由於政大在學分抵免時僅採 pass / fail 制度，不看實際成績，因此可以好好把握這個不需要過度顧慮分數、專注於學習內容本身的機會。以下介紹的課程中，我皆未另外花錢購買教科書，提供給大家參考。

經過一整個學期的學習，以及與身邊同學的交流，大家普遍認同挪威的學習方式偏向自學 > 老師傳授知識，所以若真的希望在課程中有所收穫，除了正常上課之外，也需要在課後投入相當多的時間自行閱讀與整理資料。

➤ FIN3616 - Financial Modeling in Practice

Financial Modeling in Practice	
推薦度	4/5
上課方式	本課程採隔週上課的形式，授課模式為 50% 現場授課、50% 線上 Lab 教學。現場授課通常在大講堂進行，老師會先講解該主題的基本概念，並透過簡報中的 Excel 實作截圖，讓學生初步理解理論如何應用於實務操作。另一半則為線上 Lab 教學，重點放在實際操作，需將課堂中學到的內容「從零開始」完整實作一遍。所有授課內容皆有錄影，方便學生反覆觀看與練習。一開始我以為隔週上課的安排會相對輕鬆，但實際上並非如此。老師的教學方式不像台灣課程，會從頭到尾詳細講解所有理論脈絡與計算過程，許多內容需要課後自行查資料、研究與消化。因此，會建議曾在政大修過投資學或財務管理相關課程的同學再選修這門課，學習壓力會相對小一些。整體而言，我非常推薦這門課。雖然回家後仍需投入不少時間自行練習，但確實能學到許多相當實用的技能，包括 Excel、VBA 以及 Bloomberg 的實務操作，對未來實習或職涯發展都很有幫助。
考試方式	分成 30% group project 和 70% individual pen and paper exam 沒有期中考，group project 也是在學期末繳交。 Group project 就是老師會在出六份題目，都是和 Lab 的教學中

	類似的題目，自己再重做一次，加深記憶，我覺得這部分雖然看似簡單，就只是重做老師上課的內容，但實際上自己操作 Excel 還是有很多細節需要了解、克服，我們這組從開始到結束大概花了兩個半月的時間完成團體報告；另外就是紙筆考試的部分，有歷屆試題可以在學校網站找到，對於考試很有幫助，這應該是一個比較正式的考試，考試時間三小時，考試的紙張是複印紙，所以寫一次總共會出現三張，分別是白色、黃色和藍色，前兩份要交出去，藍色的自己保留。
整體感受	這堂課是我認為壓力最大的一堂課，但我並不後悔這樣的選擇，因為老師真的是把未來職場中很重要的觀念和實作交給我們，我想政大應該是沒有類似的課程，所以如果真的想要學習有所收穫，又可以頂住壓力的話還是很推薦此課程，另外補充：考試用的計算機是全校統一的，和台灣的不同，需要自己另外購買（售價 NOR 499）或者和其他課程認識的同學借。

➤ ELE3791 - Business Intelligence with Power BI

Business Intelligence with Power BI	
推薦度	3/5
上課方式	100%現場上課，老師會在課堂中一步一步帶同學製作報表，就跟一般的電腦課差不多，另外如果是用 Mac 電腦也不用擔心，因為學校有給每位同學準備 Virtual PC，可以隨時切換到 Window 介面。
考試方式	100%小組報告，一到三位同學一組，根據老師給的資料集製作報表，盡量應用老師上課教的所有工具，展現所學，如果和好隊友組隊，我認為這個測驗方式還算輕鬆。
整體感受	這堂課是新開的，所以在上課的時候可以明顯感受到老師沒有很有架構，加上沒有使用課本的關係，整體教學方式比較零散，但後來老師逐漸抓到教學方式，課堂教學也有錄影，課後可以自己在線上觀看。但我沒有很推薦的原因是我認為老師比較著重在 Power BI 工具教學，沒有釐清製作這些報表的目的，比較像是為了做而做，但還是推薦給想認識 Power BI 這個工具的學生。

➤ EXC3402 - Business Communication

Business Communication	
教授	Yanique Flethcher
推薦度	5/5
上課方式	每週都有指定讀物，這些書在圖書館都有實體書，我也在網路上找到免費版本，然後老師每週也會給談判主題和指定你在談判中扮演的角色，所以在家需要看完讀物後，將理論應用到實際的案例中。這是一個很好的體驗，整個學期總共有十個談判機會，可以在不同案件中嘗試不同的策略也可以感受到自己在逐步成長，在課堂中可以大量練習英文口說和閱讀能力，如果都有按照進度把該讀的內容讀完會收穫很多。
考試方式	100% oral exam，分成兩個部分，presentation 和 negotiation，一開始聽到 oral exam 我也很緊張，但完全不用，因為在考試前老師會清楚的跟你說考試如何進行、如何準備，另外考官也非常親切，會引導你回答。
整體感受	真的十分推薦此課程，唯一的缺點是盡量不要缺課，老師雖然沒有點名，但我覺得每一堂課都很有收穫，另外就是期末考有一個部分就是討論在課堂中的談判過程，所以需要有實際的談判經歷，會比較好回答。

➤ ELE3919 - Strategic Sustainability Innovation

Strategic Sustainability Innovation	
推薦度	3/5
上課方式	100% 現場上課，授課老師是意大利籍，說實話不是很能聽懂他的口音，加上上課時老師一直在唸 PPT 所以蠻無聊的，但推薦給想去旅遊的同學，因為我覺得有沒有去上課沒什麼差異。
考試方式	70%小組報告、30%個人報告。小組報告一到四位同學一組，需要找一間公司在網路上搜集相關永續發展的政策，比較難的部分是還需要讓公司內部的人接受訪問。我比較幸運和有在 Domino Pizza 上班的同學一組，有人際網路比較方便找到訪問人選，最後我們是訪問到挪威 Domino Pizza 的 CEO，有機會踏入總部，是一個很特別的經驗。個人報告，利用上課介紹的幾個理論，套用到實際的公司。
整體感受	我個人沒有很喜歡這堂課，但是是一個契機去深入了解一個公司如何應對政府的永續政策、如何想出解決方案、在過程中有沒有遇到什麼問題等等，於我而言更像是一個自學大過老師教的課程。

二、生活及文化交流

開學前一到兩週學校會舉辦 orientation 和 buddy week，每天的行程我都有參加，這裡稍微分享一下活動內容和我的收穫。

- Orientation 一共有三天
 - 活動開始前 30 分鐘到 1 小時，學校會在講堂外擺放茶水。如果想交朋友、和不同國家的人聊聊天，建議可以提早到場。這是個非常好的認識新朋友的機會，特別適合想跨出舒適圈的人，直接走進其他國家的小圈子聊聊。我覺得這很有趣，也很難得，因為大家在這段時間幾乎都是抱著「想多認識人」的心態。這樣的場合在台灣其實很少見，所以很值得把握。
 - Day 1 認識學校與文化的第一步
第一天主要介紹學校的基本情況與交換生須注意的事項，是整個 orientation 最重要的一天。內容包括健康保險、聯絡警局、如何聯繫 Info Hub、辦理學生證等。建議務必參加，但如果真的趕不上，也不用太擔心，事先多看幾篇歷屆交換心得，基本上重要資訊都能補上。特別令我印象深刻的是，學校邀請了曾在 TED Talk 演講的 Julien S. Bourrelle 來分享跨文化相處之道。他對比了其他國家與挪威的交友方式：例如在台灣，通常是先打招呼、聊聊天，如果聊得來就會約吃飯，之後可能再相約打球、爬山等活動，關係就慢慢熟絡起來；但在挪威正好相反，他們傾向先透過共同活動或社團認識，例如：加入登山社，參與幾次之後才逐漸變熟；等到你們某天一起吃飯，那通常代表對方願意與你建立較長期的關係。
 - Day 2 社團的重要性與城市探索
第二天，SIO 與學生會組織 Biisa 介紹了如何加入社團等資訊。對於想認識挪威人的人來說，參加社團幾乎是必經之路，因為他們大多透過共同活動來建立關係。這不僅能和國際學生互動，也讓你更容易走進挪威人的社交圈。如果暫時不打算參加，也可以先追蹤他們的社群帳號@siostudentliv 和 @biisa_no，裡面有許多活動資訊。下午的 *Scavenger Hunt Oslo* 則是一個將遊戲與城市探索結合的活動。10 - 15 人一組（可自行組隊），依據紙上的線索在奧斯陸市區完成景點打卡。我有參加，不過因為路程較遠，最後沒有完成所有景點，但在過程中我和隊員們都有互動聊天，依然收穫了不少新朋友。

- Day 3 圖書館資源與國際學生生存法則

第三天的重點是由圖書館館長介紹如何運用校內的各種資源，包括借書流程、電子資源的使用方式、討論室的預約與規則等。其中我覺得最重要的，是針對學術報告的引用規範（citing rules）以及 AI 的使用規範。這部分在台灣的課程中比較少接觸到，因此我覺得有必要額外做功課，確保之後寫報告時能正確引用並遵守規則。接下來的活動是由已經在奧斯陸生活一段時間的國際學生，從生活各方面分享「在挪威的生存法則」。他們談到了許多實用的小技巧，例如購物、交通、餐飲、實用 app 等，內容很豐富，以下是他們的[簡報網址](#)大家可以自行參考

- Buddy week 為期一星期，多是由學生會 BISO 主持的活動，可以依自己的興趣參加，不過所有活動都是要購票才能參與，活動詳情會在 @biisa_no 上公布。

三、交換注意事項（行李打包 Do's & Don'ts）

1. Do's：建議攜帶

- (1) **保鮮夾、保鮮袋**：方便保存開封食物、分裝乾糧或日常小物。因為體積考量我最後是帶了幾條台灣平時餐廳打包湯水會用的紅色塑膠圈，可以多帶幾條，在這裡十分好用。
- (2) **環保袋**：總共會需要兩個環保袋，一是隨身環保袋，挪威店舖所有袋子都是需要另外加購的，且價格都不便宜，我記得要五塊挪威克朗左右，所以出門時我都會隨身攜帶環保袋；二是超大環保袋，是可以拿來當作洗衣籃用，我自己是從台灣帶了 Ikea 的大袋子（Costco 的也可以），這樣就不需要另外購買洗衣籃。
- (3) **衛生棉**：可以多帶幾分夜用衛生棉，因為這裡的衛生棉選擇比較少，且通常很薄沒有翅膀，量大的那幾天用自己平常會用的比較安心。後來我有在 Ullevaal Stadion 附近的 Rema1000 找到比較長且有翅膀的衛生棉，可以去那裡找找看；或者到藥局 Apotek 裡面有賣內褲式的衛生棉。
- (4) **防風外套**：挪威就算是夏天風也是很大、天氣變化快，如果有戴帽子的外套更好，因為這裡的雨會忽然開始下又忽然結束，可以用帽子擋一下，如果想要到當地再買可以，這裡有非常多選擇，且性能也齊全，可以當作紀念品。
- (5) **折疊晾衣架**：到這裡買晾衣架不是很實惠，建議可以在台灣的蝦皮先買幾個旅行用晾衣架，會省下蠻多錢的

- (6) **路由器**：如果手邊剛好有可以攜帶，我自己是在台灣先買的小米的路由器，但如果行李真的裝不下，也可到當地再購入，有時運氣好，也可以拿到學長姐留下的路由器。
 - (7) **備用文具**：挪威的文具偏貴，所以建議從台灣多帶一份文具備用。
 - (8) **轉接頭（歐規）**：筆電、手機、電器充電都需要，建議帶 2-3 個。
 - (9) **大紙袋**：我帶了幾個比較大可以站立的大紙袋，可以當作垃圾桶使用
2. Don'ts：不建議帶太多或可當地購買的物品
- (1) **調味料**：可帶些自己特別依賴的（如辣椒醬、沙茶醬），其他基本調味料（鹽、胡椒、橄欖油等）當地超市容易買到。
 - (2) **毛巾**：Ikea 就買得到，或者可以先買幾個壓縮毛巾備用，到當地再購入更耐用的浴巾。