

2025 Fall 交換生活報告

挪威經濟管理學院(NHH)

112357017 財管碩三 鄭宸宜

一、交換學校介紹及課程

挪威經濟管理學院（NHH Norwegian School of Economics）成立於 1936 年，為挪威第一所、亦是最具代表性的公立商學院，在北歐地區及歐洲商管教育領域中享有高度聲譽。NHH 以嚴謹的學術訓練、強調理論與實務並重的課程設計，以及國際化的教學環境聞名，長期培育出眾多活躍於金融、經濟、顧問及公共政策領域的專業人才。

NHH 的教學與研究領域涵蓋經濟學、財務金融、會計、行銷、策略與組織管理等核心商管學科，並特別重視實證分析能力與國際視野的培養。校內採用小班制教學，鼓勵學生於課堂中進行討論與案例分析，培養批判性思考與問題解決能力。此外，NHH 與歐洲多所頂尖商學院維持密切合作關係，提供交換學生高度國際化的學習與交流環境。

整體而言，NHH 不僅在學術研究與教學品質上具備高度水準，其重視永續發展、社會責任與全球經濟議題的教育理念，也使其成為適合培養具備國際競爭力商管人才的重要學府。

以下是我修的三門課程，各為 7.5ECT，共 22.5ECTS。

課程名稱	內容	評分方式
NOR10 Norwegian Language for Foreign Students level I (A1)	課程雖屬基礎程度，但每週上課兩次，課程安排相當密集且內容扎實。授課教師於完成各單元講解後，會安排口說練習時間，並由挪威籍學生擔任助教，協助同學進行實際對話訓練，以提升語言應用能力。	包含筆試與口試：筆試主要為閱讀理解與看圖作答，能夠書寫基本句型並理解文章內容；口試則以分組方式進行自由對話，主題不限，由老師在旁聆聽並進行評分。

<p>BAN401 Applied Programming and Data Analysis for Business</p>	<p>非同步遠距授課，內容涵蓋三種程式語言，包含 Python、R 與 SQL。雖然課程自基礎概念開始講授，但整體教學節奏明快、內容紮實。</p>	<p>學期初即進行分組，每組 3-4 人。期中與期末評量皆以小組形式進行，並於指定平台繳交作業，約有十天作業時間，並上傳至線上考試平台 Wiseflow。整體而言，儘管課程由基礎出發，期中與期末專案具一定挑戰性，完成整學期課程後收穫豐富!</p>
<p>ENE421 Energy and Resource Industries</p>	<p>課程內容涵蓋能源產業鏈、碳交易機制、歐洲永續發展目標、電價形成、漁業資源管理、避險機制，以及如何建立有效率的能源使用環境等多元主題。</p> <p>教學方式以教師授課為主，並邀請多位業界人士至課堂進行專題演講，使學生能從實務角度理解能源與資源產業的運作現況</p>	<p>每週點名!並設有一項期中必繳作業，完成後方可參加期末考試。期中作業以申論題形式進行，內容為與課程主題相關之綜合性議題分析。期末評量則採居家考試 (Home Exam) 方式，題型與期中作業相似，提供約三天作答時間，於期限內上傳至線上考試平台 Wiseflow，期末考成績即為學期最終成績。</p>

二、生活文化交流

住宿

NHH 會於交換生入學前以電子郵件提醒學生於指定期限內申請學生宿舍。只要於期限內完成申請，原則上皆可獲得宿舍名額。但由於秋季交換生人數較多，多數學生會被安排入住雙人房，除非具備特殊理由需單獨居住。若於申請宿舍前已事先找到室友，申請時可在系統中互相填寫對方姓名，則可被分配至同一間房。

我住在 Hatleberg F 棟七樓雙人房，步行至 NHH 約需十分鐘。每月房租（含水電）為 4350 挪威克朗，約新臺幣一萬三千元。房間內設有上下舖床位與書桌，空間雖不大，但供兩人居住仍相當舒適。該房間最大的特色為面海窗景!可遠眺 NHH 校園與峽灣，並欣賞夕陽景色，每天起床都覺得超級幸福。住宿配置方面，每間雙人房有一間衛浴，且每層樓設有共用廚房，廚房約供 24 人左右使用，並配備四台冰箱，整體儲存空間相當充足。



宿舍由學生住宿管理單位 Sammen 負責，若遇到住宿相關問題，可透過與繳交房租相同的線上平台（portal）新增案件（case），或以電子郵件方式聯繫。雖然處理效率有時較為緩慢，但只要持續追蹤並耐心溝通，多數問題仍可獲得解決。洗衣設施集中設於 G 棟一樓，所有住宿生皆須至 G 棟使用。洗衣房內設有約 11 台洗衣機與 12 台烘乾機，洗衣需使用 appWash 應用程式，每次費用為 25 挪威克朗，洗衣機會自動投放洗劑，烘乾服務則不需額外付費。洗衣房外亦設有桌球桌、桌上足球及電視設備，提供學生於等候洗衣期間使用。

飲食

由於挪威外食費用相當貴，多數交換學生選擇自行採買食材並在宿舍烹飪。我與室友及朋友們在交換期間也經常一起煮飯，不僅能有效控制生活開銷，也成為日常交流與建立友誼的重要時光。NHH 校園附近設有兩間超市，分別為 Rema 1000 與 Spar，採買食材相當便利。

另外，可使用 Tillbud 的應用程式查詢各大超市每週的特價商品。挪威超市促銷折扣幅度通常相當大，若遇到常用或喜愛的食材特價，建議把握機會購買。就個人經驗而言，魚子醬與甜蝦皆為值得推薦的超市商品，其中

甜蝦雖存放於冷凍櫃中，實際上已為熟食，只需微波解凍或以熱水退冰即可食用，料理方式簡單且十分方便。

娛樂

在卑爾根，最常見也最具代表性的戶外活動為登山健行。由於卑爾根被「七座山」所環繞，登山文化十分盛行，而我也在此次交換期間逐漸培養出對登山活動的興趣。除較為觀光化、設有完善步道的 Fløyen 山外，其餘多數登山路線屬於自然山徑，沿途常見岩石與泥濘路段，每次攀登皆帶有探索與冒險的體驗，兼具趣味性與挑戰性。

此外，卑爾根於每年十月舉辦卑爾根國際電影節（Bergen International Film Festival, BIFF），期間放映多部題材多元且具特色的電影，票價相對親民，為交換期間難得且值得參與的文化活動之一！

文化交流

開學前一週為 Welcome Week，期間除校方舉辦新生說明會，向交換生說明重要行政流程與校園相關資訊外，學生會（NHHS）亦規劃一系列活動，協助交換生彼此認識，為初期建立人際網絡的重要時機。校方說明會本身不需額外費用；若欲參與學生會舉辦的活動，則需購買 NHHS 所販售的 Welcome Week 套票，套票內容以各類派對活動為主，並包含一場由卑爾根各校學生共同參與的大型音樂祭。

學生會安排的多數 Welcome Week 活動皆以飲酒社交為主，對於不常飲酒或較不偏好派對型活動的學生而言，整體性價比可能相對有限。像我就沒有參加，若不偏好飲酒文化、亦未計畫參與上述活動，則可視個人需求評估是否購買 Welcome Week 套票。

交換期間的文化交流多半透過日常生活自然發生，其中「飲食」為重要媒介之一。宿舍廚房就是交流的重要場域，可以經常跟其他交換生在此相遇、一起做飯並交流彼此的生活經驗與想法，甚至延續至深夜，成為交換期間相當珍貴且深刻的跨文化互動經驗。

三、交換注意事項

1. 居留證

NHH 會在開學後安排學生到相關單位辦理居留證。只要在約定時間攜帶護照、簽證等文件即可。居留證製作完成後，卡片會寄到宿舍信箱或學校櫃檯，因此建議兩邊都留意。

2. 貨幣與刷卡

挪威大部分店家都接受刷卡。出發前辦好信用卡並注意驗證方式（簡訊驗證可能不方便，可選 Email 驗證）。可以換一些歐元，不建議換挪威克朗因為用不太到。

3. SIM 卡

可在台灣先買短期 SIM 卡（例如 30 天、20GB），到期後再到挪威超商購買 MyCall 實體卡（空卡約 49 克朗）。學校與宿舍有 Wi-Fi，一般 1GB 行動網路就足夠。下載 MyCall App 可隨時查詢流量、電話費與儲值狀況。

4. 準備防水外套與防水鞋

卑爾根多雨，天氣預報常不準。出門時即使是晴天，也建議隨身攜帶雨具或穿防水外套，尤其爬山時更要注意。我們有次只穿帽T爬山結果被淋得全身濕透、差點凍傷。當地人多穿防水衣，重視衣物功能性。如果台灣沒有準備，抵達卑爾根可趁 XXL 特價購買。

5. 搭公車或輕軌前先買票

卑爾根大眾運輸採信任制，車上無法購票。請務必在上車前透過「Skyss Billett」App 購票，票券有效期 60 分鐘，可在此期間自由轉車。若頻繁搭乘，可考慮購買月票。未持有效票被查到罰金很高。

6. 環保與回收

挪威重視環保，超市塑膠袋需付費（約 5 克朗），建議自備購物袋。寶特瓶與鋁罐可回收（Pant），每個退 2-3 克朗，退回方式多為超市抵用金。請不要亂丟垃圾才可以省錢歐。