

# 生活報告

企研碩三 楊宜臻

## 一、交換學校介紹及學術資訊

### 1. 學校概況與學習環境

挪威經濟管理學院(Norwegian School of Economics, NHH)在挪威的第二大城卑爾根，是挪威頂尖的商學院。初到 NHH，最令我印象深刻的是校園非常小。學校主體由一棟核心建築物構成，沒有操場，優點在於極高的可達性，在 5 分鐘內即可步行至校內任何一間教室，不用急急忙忙因為走錯教室而耽誤上課時間。然而，因為學校很小所以校內的公共空間並不充裕，特別是鄰近期中、期末週時，圖書館與自習室往往一位難求，如果想要位子大概9點前要到學校佔位。

在地理位置上，NHH 的交通非常方便。學校正門口即設有公車站，班次密集，只要十幾分鐘車程就能抵達卑爾根市中心。另外，校園緊鄰波瀾壯闊的峽灣，下課後只需走出校門，便能欣賞到大自然的鬼斧神工，瞬間會把人生的煩惱丟到一邊。

### 2. 課程選修與心得

我在這學期選了三門課程：

- Energy and Resource Industries：  
這門課深刻體現挪威作為能源大國的產業優勢。教授每週邀請來自能源轉型、天然氣、電力及漁業等不同領域的公司代表進行專題演講。內容涵蓋了產業趨勢、技術創新、風險管理與策略規劃。特別是關於漁業能源的系統性整合知識，這在台灣的商管教育中比較少見。透過整學期的講座，我對挪威如何從漁業起家轉向永續能源發展有了全方位的理解。評分方式相對單純，僅需繳交期中與期末兩份書面報告。
- Norwegian Language for Foreign Students level I：  
為了融入當地文化，我選修了初級挪威文。本課程非常有規劃，且考量到學生的時間分配，每週兩次課皆提供三個時段自由選擇，可以第一周選擇 A 時段上課，第二周選擇 B 時段上課，彈性極大。老師教學認真且步調適中，透過循序漸進的聽說讀寫訓練，只要保持出席並執行課後複習，三個月內掌握基礎生活對話不會很難。期末考包含口說與筆試，只要有認真上課就會順利通過。
- Applied Programming and Data Analysis for Business：  
此課程專為零基礎學生設計，教授 Python 與 R 的基礎操作。採用線上非同步教學模式，一周會上傳 2-3 部影片，也會有當周主題的不強制課後題目可以練習，老師一個月會有一次的同步課程，可以在這個時段向老師提問。學生自主規劃看影片的時間，適合習慣自主學習的人。評量方式為期中與期末的團體報告，自己找組員，3-4 個人一組，題目側重於問題解決而非理論模型，難度適中，學完會很有成就感，推薦給想要學習基礎程式語言的交換生。

## 二、生活及文化交流

### 1. 挪威物價與生活智慧

挪威就一個字，貴！單趟公車學生票大概台幣 90 元，全票是兩倍！餐廳內一份普通的義大利麵台幣 600 元起跳，而且也沒有到驚為天人。然而，高昂的生活成本換來無與倫比的自然景致，我個人覺得蠻值得。為了節省開支，我提供一份超市生存指南。我

幾乎每天都會前往學校旁邊的 REMA 1000 超市採買。特別推薦當地的魚子醬、冷藏鮭魚、Q 優格、脆皮豬(聖誕節限定)與雞翅, 品質優良且價格相對合理。

另外, 如果有買挪威門號(可以在超商購買), 可以用挪威門號註冊 REMA App 會員, 除了能掌握每週折扣品項, 還能累積點數, 有些商品也有會員價。挪威的環保意識也體現在瓶罐回收制度上, 如果在超市購買飲料, 可以注意瓶罐上若標有 2 或 3 的數字, 代表該瓶含有 2 或 3 NOK 的押金, 投入超市的自動回收機後可獲得現金折價券, 下次採買就能出示折抵。如果很想吃亞洲菜, 市中心的亞洲超市 Global 提供多元的亞洲食材, 但價格為台灣的 2 至 3 倍, 畢竟是挪威。

## 2. 住宿環境與社交生活

住宿一率是透過 Sammen 管理, 我申請到 Hatleberg F 棟的雙人房。我很幸運的成為 F 棟翻新後的第一批住戶, 房內設備極新, 擁有上下舖、一張書桌、兩個衣櫃、獨立衛浴與暖氣, 浴室甚至有地暖設計, 是冬天洗澡的福音。不用擔心著涼的問題, 我在冬天還是穿短袖短褲活動。洗衣服則需使用 appWash 儲值, 位置在 C 棟 Common Room 旁邊的洗衣房, 洗衣服一次約 75 台幣, 烘衣服免費, 洗衣房也有公用熨斗可以用, 如果擔心看不懂洗衣機的標示, 可以注意螢幕最右邊有國旗的符號, 點進去後可以選擇繁體中文。

在社交方面, 雖然挪威人外表冷淡, 但他們英文程度極高而且非常友善, 只要主動開口, 往往能獲得熱情的協助。NHH 的新生訓練周是拓展人脈的黃金周。建議交換生勇於參與各項活動, 有戶外活動也有喝酒活動, 那是我結交各國知交的起點。此外, 宿舍的 Common Room 也是很多交換生會聚集的地方, 那裡提供撞球、桌球及 KTV 房, 適合舉辦各類派對。除此之外我認為廚房也是一個很好交友的地方, F 棟一層樓會有 24 個人共用一個廚房, 在那裡能認識來自各國的朋友, 也可以看到各國的特色料理, 新加坡室友就分享肉骨茶給我們吃, 而我們是給他們嚐嚐台灣蒸蛋。

## 3. 自然探索與城市體驗

卑爾根被七山環繞, 登山是體驗當地生活最好的方式, 有非常多父母會帶小孩爬山, 我甚至看過揹著嬰兒跑步上下山的媽媽。我挑戰了其中的六座山, 路途雖艱辛且地形原始, 但攻頂後俯瞰峽灣與城市的視覺震撼, 是任何文字都難以形容的。至於市區交通, 建議下載 Skyss Billett(買票用)與 Skyss Reise(查時刻表用), 挪威的公車與輕軌極其準時, 單程票的一小時內無限搭乘機制也非常便民。雖然挪威採用查票制, 但還是建議購買, 因為被抓到逃票會被罰 30 倍!

## 三、交換需注意之事項

前往挪威交換, 特別是秋季學期, 環境與氣候的適應是首要考量。

### 1. 氣候適應與裝備:

卑爾根非常容易下雨, 一周可能超過一半的天數都會下雨, 建議帶上一件防水外套, 避免被突如其來的雨淋濕。夏季平均 15 度左右, 冬季則是 0 度以下, 這是在台灣絕對感受不到的天氣。除了基本的羽絨衣、毛帽、手套跟圍巾外, 推薦買羊毛材質的發熱衣與發熱褲。此外, 卑爾根多雨且冬天路面常會結冰, 鞋子務必具備防水與止滑功能, 否則極易滑倒。如果要爬山, 專業的登山鞋與耐磨登山褲是必備的, 因為挪威的山徑多為未經開發的泥濘與碎石路, 如果前天下雨, 路會直接變成泥巴路, 我每次爬完我的鞋子跟褲子都會洗出很多泥巴。

### 2. 飲食自理與備糧:

由於外食太貴，我在挪威只吃過 3 次外食。磨練廚藝是交換生的必經之路。挪威的亞超雖然能買到基本食材，像是王子面或是其他麵體，但特定口味的調味料（如椒麻粉、海鹽胡椒、台式拌麵醬）選擇極少且昂貴。強烈建議在行李中預留空間帶一些，喜歡泡麵也可以多帶幾碗，能夠增加菜色的豐富度。

3. 數位支付與金融：

挪威是高度去現金化的國家，行動支付非常普及。在當地的數個月，我完全沒有使用過現金。Apple Pay 或具備海外刷卡功能的信用卡就能暢行無阻，從公車到路邊小攤販皆能線上支付。

最後，由於緯度高，冬季日照時間極短，大約九點日出，下午三點就天黑。需要注意光照不足可能帶來的影響，我帶了維生素 D3 彌補日照不足的困擾。