

26-1 學校簡介

挪威經濟學院 Norwegian School of Economics 簡稱為 NHH，挪威文的發音為 N 厚厚。學校位於挪威第二大城市卑爾根的北部。在商學院的排名中 NHH 是挪威最好的學校，國際排名亦很亮眼，EDUNIVERSAL 2019 經濟碩士排名 30；2017 全球商學院排名 57；歐洲商學院排名 38，在經濟類排名第一財金類第四。此外，2004 年諾貝爾經濟學獎得主德蘭（Finn E. Kydland）博士也是畢業於此。

雖然學校的佔地並不大不過設備依然是非常的齊全且先進。每天在學校入口處都有電子銀幕播放課程時間、名稱和教室，還有指引。在出入學校任何出口都需要用使用磁扣，我們的學生證是登記在學校的手機程式中並沒有實體的學生證。基本上挪威的大部分票卷都是電子票卷，大於 80% 的交易都是透過電子來做支付的。

在挪威所有的公立教育都是免學費的當然也包含 NHH，儘管如此挪威政府還是有給予學生就學貸款及獎助學金，可以看得出來挪威的學術氣氛十分優良。教授們也十分的專業，在上課的時候不只是傳授知識，更希望同學們透過互動讓大家腦力激盪可以把所學的理論實際運用。Kahoot 是教授們很喜歡的一個網頁互動程式，確同學們都有吸收到上課所教的。此外，NHH 所提供的課程大部分都是英文授課所以交換生也非常的多，可以趁著上課的休息時間和不同國家的同學交流。

若住在 Sammen 提供的宿舍 Hatleberg 的話離學校只需 5 分鐘的步行即可抵達，學校的對面就有超市，公車站（可以搭乘 3, 4, 5, 6, 83 到市中心），健身房在學校旁邊。周遭的生活機能十分便利，後面就有一座山（Fløyen）平常時也很多當地居民攜家帶眷去爬山運動。



圖 1~3 Fløyen 沿途風景

26-2 國外研修之課程學習（課內）

NHH 的課程對於非本地的學生十分的友善，大部分的課程都是英文授課，只有部分的課程是用挪威文教學。每個課程結束的時間點、教學大綱和評分標準，可以參考 NHH 的課程介紹。有些課程是有前提要件的，例如要修過某個課程才能修這門課要多留意。選課的話是採自由選課制，衝堂也是可以選，若要退掉只需要在期末考前 2 至 3 週在系統上退選即可。

Consumer Behavior 是我所修的其中一門課，教授對於學生十分貼心，我們上課的地方是在學校的另外一棟教學樓，那邊剛好早上並沒有提供咖啡。教授想到自己和學生都需要早上來一杯咖啡便安排了早上有人送來熱咖啡和熱水給大家使用。在教學上老師也很認真回答學生的問題，也會丟問題給學生討論發想。課程並沒有正式的考試只有一次 course approval 的測試，只要在兩次內通過測試即可以參與期末報告。期末報告是要觀察周圍所發生的現象並使用 Nudge 的概念去引導消費者改變他們的行為為企業帶來更多的利益，跟挪威同學一起合力完成報告的過程中發現挪威的學生十分的認真對於細節要求很高而且英文能力真的是母語人士的水準，讓我在過程中學到很多東西也提昇了不少英文能力。在繳交報告的時候不會有學生的名字和學號，這是為了課程教授和校外的教授共同批改時不會有任何的偏見。這點對我來說很新鮮，在台灣的就學期間沒有遇過類似的評分機制。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

衣

挪威卑爾根也被稱為雨都，一年有 200 天以上都在下雨，尤其是在冬天的時候，日照時間短且天氣很不穩定。若有太陽出現要趕快出門因為等下就又要下雨了，所以在選擇外套、背包、褲子和鞋子方面盡量以防水為主而且可以的話帶一瓶防水噴霧以隨時加強防水的效果。在冬天的時候偶爾會下冰雹不過大小並不大所以不用太擔心，挪威人也司空見慣有些人甚至不會帶雨傘只會把帽子戴起來。

發熱衣的話很推薦 Uniqlo 的發熱衣褲，可以購買 Extra 和 Ultra 各兩件就很夠，在室內都會有暖氣並不會太冷。在剛開始的時候我宿舍的暖氣剛好會壞掉，只要在 sammen 的 my page 上面增加 case 說明問題他們就會在最快的時間幫你解決。若你剛好不在宿舍也不用擔心因為他們有你房間的鑰匙，會在你外出的時間處理好。

食

學校附近有 Rema 1000 和 Spar 這兩間超市，大部分都是 Rema 的價格比較便宜，可是 Spar 會有不定時的特價活動（Tilbud）就會比 Rema 還要便宜。若要省錢的話可以跑遠一些到市中心的 Kiwi 超市購買食材，那邊有些食材會比較便宜。我是住在 Hatleberg 的 F 棟，在宿舍裡面有電磁爐和所有廚具，並不需要特別購買。若你有潔癖或覺得共用廚房的同學不會維持餐具廚具的衛生的話可以到搭乘 4 和 300 公車到 IKEA 購買，那邊的價格跟台灣的差不多。



住

請選擇 sammen 的 hatleberg 因為離學校是最靠近的若是選擇了 fantoft 則要搭乘輕軌才能到校區，hatleberg 分成 ABCDEF 棟房型分為三種 Single room、Apartment 和 Single room - shared，除 F 棟為 Single room-shared 外，其餘 ABCDE 棟皆為 Single room（佔大多數）或 Apartment。Single room 為單人套房，有自己的廁所可以使用，與 7 個人共用廚房；Apartment 有兩間房，兩張單人床，共用一間廁所，可以跟認識的人一起住；single room-shared 則是在同一區域裡有兩間房，裡面分別有一張上下舖，一張書桌，共用一間廁所。ABCDE 棟每層樓分為左右兩個區域，每個區域有多一扇門只有住在這個區域裡的人可以進入，每個區域裡有 6-7 間單人房，共用一個廚房。F 棟則是沒有分區域，每層樓的兩側為廚房，該樓層所有人共同使用，此外 F 棟，較常舉辦 party 且隔音較差可能會稍微吵一些，不過大多數交換生住在這邊可以認識很多人，且相對來說 F 棟的房租也比較便宜。另外 C 棟一樓為交誼廳常會舉辦活動也會比較吵一點點，所以如果比較需要安靜空間的同學需斟酌。

行

到了挪威卑爾根機場第一件事情就是要前往 sammen 的市區服務站拿宿舍的鑰匙，這邊建議先把網卡試試看有網路的話接下來的一天會順利很多（如果真的無法使用可以利用輕軌的免費 wifi）。先搭乘輕軌（1 號線，37NOK 票券可以在機場一出來搭手扶梯下去的機台購買）到 Nonneseter（倒數第二站，火車站前），下車後可以到火車站寄放行李然後 google sammen 的市區服務站拿鑰匙。

拿到鑰匙後如果行李很重可以再搭輕軌一站到底站 Byparken 再過馬路往湖走換公車，不然也可以直接看 Google Map 用走的走到 Festplassen 這個地標，旁邊就是公車站（Torget 0），市區的公車站都叫 Torget 後面的字母代表不同的站牌不是很好找所以我都建議去認那個很大的湖，公車可以搭乘 3, 4, 5, 83 號公車到 Norges Handelshøyskole（推薦搭乘 83 號可以少走一段路），接著沿著山坡走就可以到 Hatleberg 宿舍，如果下公車不知道怎麼去宿舍就先找 spar 在沿著山坡上去，Spar 有 wifi 真的怕迷路可以在門口用 Google Map 搜尋地址，如果不怕生當然直接問人最快，挪威人都很友善，基本上從到挪威整路上都可以問問看路人，或許會讓你在卑爾根的第一天順利許多。



Sammen 市區服務站地址：Studentsenteret, Parkveien 1 Bergen

服務時間：<https://www.sammen.no/en/bergen/housing/opening-hours>

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 練習英文口語和西方邏輯思考
2. 體驗到歐洲國家上課的學習方式
3. 學會如何獨立生活照顧自己
4. 跟多國的交換生文化交流交朋友
5. 學會獨立解決問題，找出問題點並想辦法處理

26-5 感想與建議

首先很感謝教育部的學海飛揚計畫，學校和家人的支持可以到挪威交換。很慶幸選擇了挪威卑爾根這個城市，雖然物價非常的高可是如果都是自己煮的話其實花費跟台灣相比並不會高出很多。在卑爾根這座城市並沒有什麼太多的娛樂，空閒時間大家都是去爬山、滑雪、去市中心或海邊逛逛。歐洲的交換生也戲稱如果在歐洲看到山上奔跑的歐洲人十之八九是挪威人，連年紀稍微大一些的挪威人也十分熱愛運動甚至會帶著娃娃車去爬山，沒錯來到這邊娃娃車出現在任何地方都是正常的包括健身房。

在疫情爆發前學校的健身房是我下課後很常會去的地方，可惜在 3 月的時候就被迫停止營運以免爆發群聚感染。失去這一項活動後就只能去爬山呼吸新鮮空氣，在回國前有幸和幾位朋友前往挪威很有名的奇蹟石朝聖，真的不愧是最難爬的山之一，總共花了 3 個小時才攻頂。看起來短短的 2.5 公里實際上是超過的因為大部分的山路都是很斜需要手腳並用才能攀爬上去。在這段路上就可以

深深體會到挪威人的強大，有好幾位中年大叔是用慢跑的方式上下山的，真的體力好到不行。他們都是從年輕的時候就一直爬山累積了不少經驗才能這麼看似輕鬆的完成這段旅程。

來到了卑爾根體會到挪威人對於大自然的尊敬，盡可能地保持最原始的面貌，不會給環境造成負擔和污染。挪威人是我遇過最善良的民族了，平時看起來很冷漠其實他們只是內向而已，等熟悉後或喝酒後就會非常的熱情。在這邊了解到不需要過多的娛樂也可以很快樂，在風和日麗的下午找個樹蔭躺在沙灘上，吹著徐徐微風睡個午覺，這就是那一天最享受的事情了。選擇挪威有一部份原因是因為以後應該不會有機會可以待在這個國家這麼長一段時間深度旅遊，再次感謝中山大學人力資源所提供這寶貴的機會讓我完成這一次的交換，非常推薦學弟妹來挪威經濟學院交換！



英文心得

Introduction

Norwegian School of Economics is as known as NHH which is located in Bergen of Norway. If you are lost the correct pronunciation of NHH should be 'N hold hold' then Norwegian will know where to lead you. According to EDUNIVERSAL's best masters ranking in 2019, NHH was rated 30 in Economics. Besides, Business School was rated 57 worldwide in 2017, 38 in Europe. Furthermore, Finn E. Kydland, the Henley Professor of Economics at the University of California, Santa Barbara, has been awarded the 2004 Nobel Prize in Economics was graduated here. NHH is well equipped with great facilities although NHH is not a big campus. You may check the time table and the classroom on the screen once you entered the building.

Student card in NHH is a digital card in the application and that's the only thing that proves you as an exchange student. Most of the government school in Norway is free of tuition fee that makes their education level stands out, not only that, the government even provide scholarship and student load towards the family who in need. The most convenient dormitory to school is Hatleberg runs by Sammen, only 5 minutes away.

Most of the courses in NHH are taught by English, only a few are in Norwegian. There are bachelor and master courses available for exchange students, further information like the outline, may found on the official website (<https://www.nhh.no/en/for-students/international-opportunities/exchange/incoming-exchange/>). One thing has to keep an eye on is that you can choose 2 courses at the same time and if you want to choose one of them remember to deselect 2 to 3 weeks before the final.

Course review

Consumer behavior is one of the courses that I take, the professor treats students very well and always make sure that students absorb and put into practice what we've learned. In this course, we have to observe the phenomenon that can be changed by the concept of Nudge to guide and help the consumer to make a better choice. Norwegian students work very hard and care about details, that's the first impression while working with them. Besides, the final report doesn't include names and student numbers as the report will be scored by two professors inside and outside of NHH to make sure it is anonymous and fair to every student.

Exchange life

Bergen is the city of rain, it rains almost 200 days every year. Daylight hours are short and not stable during wintertime. If there is sunshine outdoor, that's the best time to go out because it will rain very soon. Therefore, the waterproof outfits and equipment are essential for outdoor activities. Keeping the body warm and dry is very important in Bergen to stay away from illness.

Rema 1000 and Spar are the supermarket that is very close to Hatleberg and they are your good place to go if you will cook for your meals. Remember to choose Hatleberg instead of Fantoft so you don't have to take the light rail to NHH every time.

First thing you landed Bergen airport is to grab keys from the Sammen information counter. You may take the light rail to Nonneseter station and leave your luggage at the train station then walk to the counter. After that, take the light rail again to Byparken to take the bus to Hatleberg. The bus station is Torget 0, bus number 3, 4, 5, 83(recommended) are available to Hatleberg. Bus number 83 will closer to Hatleberg if your luggage is too heavy.

Norwegian loves to hike and enjoy the environment on the weekend. Hiking may be the biggest entertainment after school and believe me, you will hike no matter you did it before or not. Moreover, Kjerag is one of the mountains that you will not want to miss. It is so beautiful and also challenging, there are 2.5 kilometers to the peak. It takes around 3 hours to the top due to the weather and snow, the best season to conquer Kjerag is summer between June and August. Snow started to melt and doesn't rain that often. Last but not least, enjoy every moment you spend outside of your own country and you will see a different lifestyle you never experience.