

26-1 學校簡介

挪威經濟學院(Norwegian School of Economics, NHH)位於挪威第二大城卑爾根，從市區搭公車約10-15分鐘，附近交通算是相當便捷，搭公車就可以去許多地方。我去的這個學期剛好主校區正在整修，所以大部分上課的地方在山下校區 Merino，學校設備有圖書館、自習室、討論室、學生餐廳、酒吧等。剛開學時需至圖書館拍照以製作數位學生證，從我這年開始就不使用實體學生證，而是以磁扣作為學生證刷卡進入自習室，另外利用 App Studentbevis 登入數位學生證到外面就可以出示使用，即使如此，我還是建議在台灣辦好國際學生證，在 Flixbus、克羅埃西亞的古城牆都需要國際學生證才有折扣，但有些地方也認挪威學生證。

◆ 宿舍：

秋季班的交換學生人數較多，因此會有部分的人會被分到 F 棟雙人房。交換一學期的人有很大的機率會被分到 F 棟，而一學年的人會被分到其他棟的單人房。F 棟有兩種房型，一種是上下舖雙人房，兩間房間共用一個廁所，另一種是單人房但兩個房間共用一個廁所，所以沒有廁所的那個房間需要到隔壁有廁所的房間使用。我當初是抽到 F 棟後面的那種房型，但因為一些因素有人跟我換房間，我換到了 D 棟單人房，單人房有自己的衛浴，七人為一個單位共用一個廚房，房租大約一個月 15000 含水電。廚房的鍋子廚具都很齊全不用自己買，床單床套則需要自己買，想省錢的人可以在社團跟上學期的人購買 starter's pack，建議跟台灣人買匯款比較方便。

◆ 交通：

卑爾根的大眾交通有公車與輕軌，可以使用 APP: Skyss Billett 購買公車票，單程票 38 NOK 包含公車與輕軌，建議剛來的人可以直接買 30 天月票 460 NOK 會省很多，之後再依需求購買 7 天票或是單程票。挪威的公車不需要刷卡採信任制，會有查票人員隨機上車查驗，另外在 APP 購買車票後兩分鐘才會啟動，是為了防止有人驗票時才購買車票，雖然我在交換期間沒有遇過查票人員，但還是建議乖乖購買車票。從市區到宿舍 3, 4, 5, 6 號公車皆有到達，站名為 Handelshøyskole (經濟學院)，另外 83 號也有直接到達 Hatleberg，離宿舍更近，但班次較少。

◆ 機票：

因為不確定回來的時間所以我是買單程機票，建議可以利用 STA、金展旅行社看看**學生機票**，學生機票可以帶 40kg 的行李，金展的學生機票就有台灣-香港-赫爾辛基-卑爾根這段票，行李可直掛。由於我想在香港待一天，所以我是自己跟芬蘭航空(香港-赫爾辛基-卑爾根)買青年票，25 歲以下就可以購買，可以帶 40kg 的行李，台灣-香港這一段我另外買華航單程票，票價共約 23000，建議可以用 skyscanner 多比價。回程我是從阿姆斯特丹直飛回台灣，搭華航約 15000 元。

◆ 簽證：

需要到台北的丹麥辦事處辦理，簽證費約 7000 元，簽證辦完後會給你一份 UDI 的文件。我的情況是辦完後護照上沒有簽證的貼紙，只有給我一份 UDI 的文件，過海關時給他看 UDI 的文件就可以通過，但是有的人護照上可能會有短期簽證的貼紙，但最重要的是 UDI 的文件，護照上有沒有貼紙都沒有關係。

◆ 網路：

網路電話卡可以在便利商店(Narvesen)購買，空卡 49 NOK、網路 1 GB 79 NOK、3GB 149NOK、6GB 219NOK、10GB 299NOK，儲值後僅一個月有效，可以在歐盟國家使用。由於 MyCall 的網路很貴，我建議可以在台灣先買好歐洲網卡較便宜，可以在蝦皮等網站多比價。由於我沒有在台灣買好網路但又不想買很貴的 MyCall，我後來是去英國買 Vodafone 90 天 15GB 25 英鎊，所以建議在台灣買好網卡較省錢又方便。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

我在交換期間修了兩門課，分別是 Brand Management 與 Norway Economy, History and Politics：Brand Management (碩班課程)：

這門課講述如何建構品牌、品牌策略跟分析品牌現況，都是小組一起作業約 3-5 人，評分方式為小組作業 60%與期末上台報告 40%。作業分為三個 part，part 1 是分析一個品牌遇到的問題，我們這學期是 Samsung，part 2 是選一個品牌利用上課老師教的方法做分析，我們的選的品牌是 A&F，part 3 是用小組選的品牌做品牌延伸、品牌聯盟分析，最後期末要綜合全部的 part 上台報告。雖然我不是這個領域的但我覺得沒有相關背景也是可以修這門課，算是推薦，但是老師給分不高。

Norway Economy, History and Politics(碩班課程)：

這門課可以學習到挪威的經濟、歷史與政治，想深入了解挪威可以選這門課，課程內容有戶外教學、爬山、參觀博物館等，作業有以下：

1. Database 3 篇

老師會列出很多有關挪威的名詞，包含人物、城市、歷史等等，可以選一個來寫名詞解釋約 300 字，另外要列出三點 bullet point 簡短說明，寫完後老師會把 bullet point 列印下來成小張的紙，上課時分成兩組人 speed dating，就是與其他同學一對一講解你的 database 一分鐘，然後互相交換 bullet point，可以練習與同學對談的機會。

2. Essay

Essay 內容要 2000 字，主題自己想好後需寄信給老師同意，我寫的主題是挪威的社會福利與稅率。

3. Reflection piece

這門課老師有給 6 篇需要閱讀的論文，需要寫 1000 字讀這些論文的心得。

4. Group presentation

3-5 人為一組選一個老師指定的主題報告 15 分鐘，我們這學期的主題是 Norwegians along four dimensions - health, wealth, wealth distribution and gender，我們選擇的是 gender。

5. 口試

口試分為五個部分，共 15 分鐘，第一部分為抽經濟、歷史、政治三大主題其中之一，講你對這些了解什麼內容，我是抽到歷史的部分。第二部分為 Database，從過去 30 個 database 自選三個回答。第三部分為老師指定一篇論文要講出他的大意。第四部分是講解自己的 essay。第五部分是講解 group presentation 的內容。其實只要前三部分有講到 15 分鐘就不會問到後面的部分，我自己是講完前兩個部分後老師就跟我聊天，口試看似很可怕，但老師人很好不會給你壓力，不會刁難亞洲學生，過程算是輕鬆。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

卑爾根是一個被七座山環繞的城市，喜歡爬山的人可以找機會去爬這七座山，另外也可以去爬挪威三大奇石：奇蹟岩、聖壇岩、巨人之舌。除了爬山，卑爾根也有一些景點可以平時找朋友去：

1. Fløyen

Fløyen 算是七座山中最好爬的一座，懶得爬山的話也有纜車可以上山，山上可以眺望卑爾根，景色優美，如果是晚上的話則可以看夜景。

2. Ulriken

我是搭纜車上 Ulriken 山的，上山後有一小段山路可以爬，11 月時山上風很大且會冷，有時可能會有積雪。

3. Bryggen

布呂根是德國漢薩同盟留下的木屋建築，為世界文化遺產，是卑爾根的標誌景點，平時可以來這裡逛逛拍照，附近也有魚市場。

◆ 國外旅遊：

挪威除了可以去首都 Oslo、去 Tromsø 看極光外，也可以去別的國家旅遊，但是從卑爾根出去的機票都不便宜(與首都相比)，建議利用 skyscanner 多比價，另外 SAS 和 Norwegian Air 有青年票可以多看看。交換期間我的原則是哪裡便宜就飛哪裡，卑爾根出發便宜的地方有倫敦、哥本哈根、斯德哥爾摩、格但斯克等等，Wizz Air 的機票都很便宜，但是加行李很貴。由於機票不便宜，所以我常常是出去一趟玩幾個國家再回來，我總共去的地方有：1. 倫敦 2. 哥本哈根 3. 慕尼黑-柏林 4. 格但斯克-維爾紐斯-里加 5. 斯德哥爾摩-布達佩斯-維也納-布拉格 6. 瑞士 7. 冰島-巴賽隆納-里斯本-羅馬-杜布洛尼-札格雷布-米蘭-比利時 (這個路線看似很奇怪但是這樣飛最便宜) 8. 阿

姆斯特丹-回台。住宿的部分若是多人出遊可以分房錢較划算，如果是一個人可以住青旅，但請一定要注意安全，重要東西不離身。

- ◆ 飲食：

挪威的物價世界第一，外食非常貴，交換期間我也只去過餐廳一次而已，因此其他時間都是自己煮，我在超市常買的食材有：蘑菇(10NOK)、冷凍花椰菜(10NOK)、豬排(40~60NOK)等等，另外這邊的牛排(29NOK)吃起來酸酸的，不太好吃，基本上就是什麼便宜就買什麼。如果想吃亞洲食物，可以到市區的 Global Food 亞洲超市買一些亞洲調味料，有泡菜、豆腐、咖哩等等，但台灣的東西不多且貴，建議能帶多少就帶過來。另外喜歡喝奶茶的可以多帶一些即溶包過來，這邊沒有奶茶，也可以帶珍珠來煮珍珠奶茶。

- ◆ 咖啡杯：

喜歡喝咖啡的人可以到學校旁邊的加油站買咖啡杯，他是算年份的所以只能用到當年底，有拿鐵、卡布奇諾、熱可可、摩卡、茶等很多種類，口味是還 OK 且蠻划算的。

- ◆ 安全：

歐洲的扒手小偷很多，雖然卑爾根的治安算是相當不錯，但出去旅遊時請一定要注意安全。原本以為已經很小心的我，被偷了兩次，一次在倫敦、一次在瑞典，**建議可以買一個貼身防盜腰包裝重要物品放在衣服裡面**，蝦皮上都有賣。另外出去吃飯時我們都會滑手機，建議大家手機不要放桌上，小偷會用一本書遮蓋你的視線趁機摸走手機，我的手機就是在我跟我朋友的面前被摸走的。另外如果包包被偷的話，可以在附近的垃圾桶找找，通常小偷只會拿走現金，其他東西會丟掉，因此**建議不要帶太多現金在身上**，少量即可，帶太多現金沒好處，只有被偷的風險，歐洲大部分的地方都可以刷卡，即使信用卡被偷也可以報掛失。

- ◆ 寄包裹回家：

由於行李太多，所以我回台時有把一些家當用郵局寄回家，但費用很貴，可以到 Posten 郵局網站計算重量費用，所以我建議東西還是不要帶太多去，不然回來時很麻煩又要花一筆錢。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- ◆ 認識各國的朋友、了解文化差異
- ◆ 面對困難時能冷靜解決
- ◆ 對各國文化有更不同的看法
- ◆ 學習國外課程並學以致用

26-5 感想與建議

遊歷歐洲很多國家之後，更覺得挪威是一個不錯的國家，治安良好且人民素質高，是一個適合交換的國家，但最後還是覺得臺灣是一個很棒的地方，治安好食物又好吃。在國外可以更了解到文化差異之大，因此如何圓滑的解決是要學習的。在交換的後半段我一直在外旅遊，但回到卑爾根有給我一種家的感覺，我想我已經把這裡當成家了吧！總之這半年的交換是非常值得的，是一個難得且珍貴的體驗。

Norwegian School of Economics (NHH) is located in Bergen, Norway's second largest city. It is about 10-15 minutes by bus from the city. The nearby traffic is quite convenient that many places can be reached by bus. The main campus is under renovation when I went there, so we have to go to Merino campus to take courses. The school facilities include a library, study rooms, discussion rooms, canteen, bars, etc. There are more exchange students in the fall semester, so some people will be assigned to the double room in block F. People who have exchanged for one semester have a great chance to be assigned to block F, and people for one year will be assigned to single room. Block F has two types of rooms, one is a bunk bed, which has two rooms sharing a toilet, and the other is a single room but two rooms sharing a toilet. Originally, I got the single room in block F, for some reason, I swapped to a single room in block D. The single room in block D has its own bathroom and seven people share a kitchen in one unit. The kitchen stuff is all complete so you don't need to buy it.

I took two courses during the exchange: Brand Management and Norwegian Economy, History and Politics

- ◆ Brand Management (Master Course):

This course tells how to build a brand, brand strategy, and analyze the current status of the brand. It works in groups of 3-5 people. The assignment is divided into three parts: Part 1 is to analyze the problems the brand faces. Part 2 is to choose a brand and use the method to do the analysis, the brand we chose is A&F. Part 3 is doing brand extension and brand alliance analysis. Although I'm not familiar with marketing, I think people who don't have the background can take this course too. I recommend this course although the teacher does not give a high score.

- ◆ Norwegian Economy, History and Politics (Master Course):

In this course, we learn about Norwegian economy, history and politics. If you want to learn more about Norway, you can choose this course. It includes excursions, hiking, visiting museums, etc. I recommend this course although there were lots of assignments to do.

After traveling to many European countries, Norway is the best country I think that is very safe and people are polite. It is a country suitable for exchange students. During the exchange, you can learn more

about cultural differences so you have to learn how to solve them smoothly. At the end of the exchange I traveled everywhere, but Bergen gave me a feeling like home when I went back. Anyway, the exchange is very worthwhile and it is a precious experience in my life.

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）

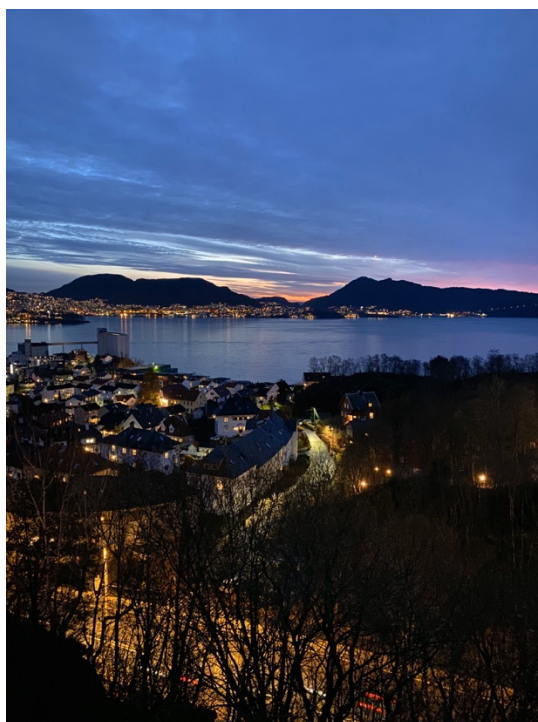


圖 1. 宿舍窗外的風景

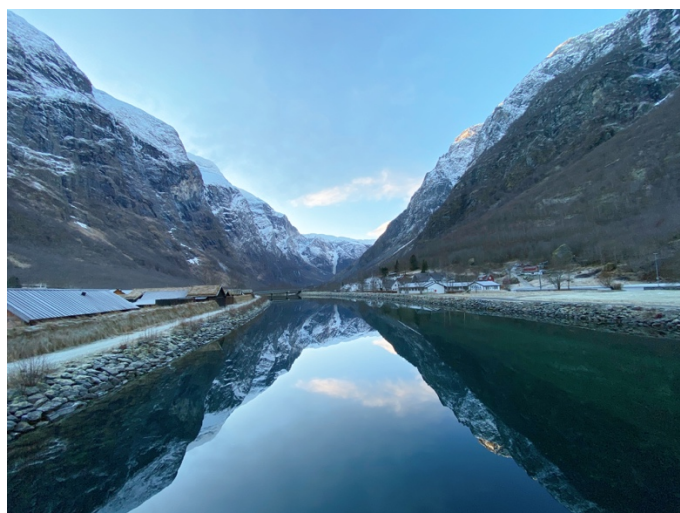


圖 2. 挪威峽灣，蠻推薦去走一次挪威縮影，我是冬天去的



圖 3. 冰島是我最喜歡的國家，冰川景色尤其驚艷



圖 4. Ulriken 山，可以搭纜車上去，山上景色優美



圖 5. 有時會煮火鍋來吃，但歐洲沒有肉片，所以要自己切



圖 6. 國慶日台灣人一起煮飯，最常吃的是鮭魚



圖 7. Welcome week 第一次爬山



圖 8. 瑞士山上，冬天去都是冰天雪地





圖 9. D 棟單人房