

學校簡介

挪威經濟學院(Norwegian School of Economics, NHH)成立於1936年，位在挪威的第二大城卑爾根(Bergen)。過去的校友在政治、經濟、文學界方面皆有優秀的表現，挪威當地人知道你就讀此校時，也會露出崇拜的眼神，相信你在學業表現上有一定的實力。學校整體佔地不大，但是校內設施齊全，包含服務中心、圖書館、書店、自習室、討論室、學生餐廳、酒吧等。我入學時就已經不使用實體學生證，而是以磁扣作為學生證刷卡進出教室及運用於學校非營業時間進出校園的憑證，剛入學時會收到相關資訊請學生至服務中心旁的IT Support領取磁扣，另外利用App Studentbevis 登入數位學生證到外面就可以出示證明學生身份。

學校硬體設施完備且先進，每一間教室備有一電子講桌，交換期間學校讓學生自行選擇到校或遠距上課，不論在教室或其他地方遠距的學生學習零誤差，課後部分老師也會將課堂教材及上課錄影內容上傳至教學平台，以利學生課後複習。此外，學校已預存一小筆影印費供給學生使用影印服務，第一次使用設定上較為繁瑣，但學校備有使用說明書，依照步驟完成設定並不會太難，在過程中遇到問題一樣可以至服務中心旁的IT Support洽詢，通常都能解決所遇到的問題。整體來說，挪威經濟學院在軟硬體設施上是相當完備的，學校的教職員也都很樂意幫助學生，遇到疑問時也提供給學生足夠的資源，是間麻雀雖小，五臟俱全的好學校。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

挪威經濟學院所開設的課程大多與商業、經濟及金融相關，而能源和自然資源管理的相關課程也是很著名的。因為我本身的專業背景，我大多都選擇能源和自然資源管理相關課程。

選課方面相當自由，可利用學校網站查詢課程大綱、學習目標、評分標準及課程所需工具等相關資訊，再挑選個人喜好的課程。最特別的是在這邊選課衝堂是被允許的，只要個人能夠有足夠時間準備，彼此的考試時間互不衝堂，若沒特別針對出席率加以評分，我想都是能夠自由安排的。交換期間我共通過三門課程，分別為Introduction to Python、Commodity Trading and Transport、Climate change: Policies and Negotiations (Model UNFCCC)，皆為碩班課程：

Introduction to Python：

這堂課是集中課程，在開學的第一週會將所有課程結束，老師教學由簡至難，講義編排循序漸進，方便學生學習且易理解。因為是集中課程，所以上課時間是第一週的星期一至星期五每日四小時，前兩小時老師會將當日進度教完，後面兩小時會指派相關課後練習，在隔日上課前繳交即可，為的是能夠讓學生能夠了解前一天的所學並接續當日的課程。最後有一個2-3人的小組作業，老師是根據這五天所學的內容設計出的綜合應用題組，當作該堂課通過與否的主要方式。

Commodity Trading and Transport：

這堂課一週上課兩次，每一次課程約2小時，一週會安排一主題，主要分為兩部分，一部分會請業界相關人士進行演講，說明此主題在該行業的一些實際情形及運作模式；另一部分老師會針對演講的內容再做延伸與探討。主題包含國際的商品貿易、運輸營運、風險管理及商品金融等等，探討對象大多針對航運運輸及燃料商品為主。課程中主要有兩個報告，其中是一個3-4人的小組上台報告並無特定主題，老師會將報告基本要求跟大家說明，另一個報告是一份3-4人的案例分析報告，用英文書寫繳交。

Climate change: Policies and Negotiations (Model UNFCCC)：

這堂課是我覺得最特別的一堂課，因為它主要是給CEMS的學生優先選修，所以選這堂課時需要特別登記。主要是在探討身為世界公民的我們要如何適應和調節氣候變遷，利用聯合國氣候變遷綱要公約(UNFCCC)為主要架構，課程中會針對氣候變遷和政策面做簡單的介紹以及氣候變遷對於不同產業經濟和商業行為上可能會造成的影響，還會將學生2-4人分組，每一組可能會代表不同的國家或NGO，期中考後每一組會針對自己所代表的國家或團體做基本的背景介紹，主要是針對該國在氣候變遷上過去及現在的貢獻及在世界上的定位。另外，這堂課的特別之處就是需要去波蘭參加研討會，是由CEMS的十間商學院選這堂課的同學共同參與，模擬聯合國氣候變化大會的方式，分成四個主題，分別為Mitigation and compliance、Market mechanisms、Adaption and Financing、Loss& Damage and Climate Refugees，透過兩天的研討會，與各校學生所代表的國家或團體共同協商如何對抗氣候變遷，一同商討及談判出對大家都可以接受的協議結果。整堂課準備下來也是有點壓力，但是對我們來說是個挺特別的體驗，可以親身了解實際的聯合國氣候變化大會的舉辦流

程和談判過程。

國外研修之生活學習（課外）

簽證

在拿到挪威學校所寄發的入學通知書後，就可以趕緊預約申辦簽證。唯一需要注意的是在2019/07/01後負責的單位已經不是丹麥辦事處了，而是VFS Global。

另外，大家比較有疑問的是在申請過程中是否需要提出健康檢查報告、財力證明及住宿證明等。以我申請的挪威經濟學院為例，健康檢查報告並無特別要求，而它也在入學通知書上註明學生於交換期間保證有住宿及有足夠的經濟條件，所以我也就沒有特別花時間準備以上資料。

以下附上我所參考的連結：

1. <https://kanelbollersaikou.wordpress.com/2020/01/18/%E6%8C%AA%E5%A8%81%E5%AD%B8%E7%94%9F%E7%B0%BD%E8%AD%89%E7%94%B3%E8%AB%8B%E6%B5%81%E7%A8%8B%EF%BC%882019%E6%96%B0%E5%88%B6%E8%88%87%E8%88%8A%E5%88%B6%E7%9A%86%E6%9C%89%E7%BC%89/>
2. https://amyyehyehyeh.blogspot.com/2019/06/blog-post_24.html

休閒

卑爾根這個城市是由七座山包圍而成的海港城市，距離學校後方走路不遠處也有一處小沙灘，許多外國友人都會跳下去游泳，那個海水的清澈程度讓人驚艷。喜歡爬山的人可以挑戰七座山，其中以Fløyen最為著名，許多臺灣友人來我們都會帶他們去爬這座山，整體難度算容易又可以看見整個卑爾根的城市美景。

食

宿舍和學校附近有 Rema1000 和 Spar 這兩間超市，Rema的售價比較便宜，如果可以下載Rema1000的app，買生鮮蔬果可以打折，累積起來又可以省下一筆。Spar 則有不定時的特價活動，特價商品都有用紅框特別標示，這些特價商品有時會比 Rema 還要便宜。我所入住的 F 棟，廚房內有提供電磁爐和所有廚具，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，價格跟台灣的差不多。

住

學校有與校外租房單位Sammen合作提供給學生宿舍，在挑選宿舍時要記得挑選Hatleberg，因為它就在離學校走路10分鐘內的距離。Hatleberg 分成 ABCDEF 棟房型分為三種 Single room、Apartment 和 Single room-shared，大多數的交換生都是住在F棟，F 棟為 Single room-shared，在同一區域裡有兩間房，裡面分別有一張上下舖，一張書桌，一房一個儲藏室，共用一間廁所。每層樓的兩側為廚房，該樓層所有人共同使用，住在這棟可以認識較多不同國家的人，且相對來說 F 棟的租金也比較便宜。因為我是春季班交換的，所以我的房間只有我一人，與隔壁房室友共用廁所。

行

整體而言整個城市的交通是方便的，到達卑爾根機場後可以搭乘輕軌至市中心，再由市中心轉乘巴士(路線3、4、12、19、16E)抵達宿舍，其中16E又離宿舍近一些，可以少爬一段上坡路。但到宿舍前，須先至市中心的Sammen服務中心領取宿舍鑰匙。在卑爾根的交通方式主要透過Skyss Billett及Skyss Reise兩個app購票及查詢路線，在挪威不同的城市皆有它不同的交通工具app。

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>

網際網路

我在出國前有先在蝦皮購買網卡，抵達挪威後我是至便利商店Narvesen 買 My Call 的預付卡，僅此公司的網卡是外國公民可以購買使用的，它也有app提供加值服務，相當便利，記得購買時需出示護照。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增強外語溝通能力
2. 熟悉各國文化及不同的思維方式
3. 冷靜解決所遇到的問題及提升應變能力
4. 獨立生活的能力
5. 學會與自己獨處進而思考自己喜愛的生活方式

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

1. 語言問題

在臺灣時英文畢竟不是我們常用的溝通語言，一開始聽到這麼多不同口音的英文，在聊天過程中難免有些挫折。後來慢慢地透過看國外影集，待在共用廚房內主動與他們聊天互動，隨著時間的演進，口說和聽力也有顯著的進步。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

1. 生長背景的差異

大多的歐美人士從小就有從事戶外活動的習慣，不論在聊天話題或爬山時的體能，我們都與他們有很大的差異。

這樣的情況也不是我們想改變就能改變的。畢竟生長環境及文化背景不同，後來就以一種聽故事的心態，聽著他們分享他們從小到大滑雪、爬山及在海裡游泳等經驗，也算是增廣見聞的一些趣事。

2. 衛生習慣的不同

似乎國外都有使用洗碗機的習慣，但是我們共用廚房並沒有這項設施。他們時常使用完餐具後都不會即時清洗，這也是我比較不能接受的。但是他們一定會清洗，只是等待的時間長短而已。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

1. 英文口說和聽力的進步，能夠更有邏輯的表達。

2. 更加了解自我，交換期間也去了許多國家旅遊，在旅遊過程中可以找到自己喜愛的旅遊方式，進而會構想出未來想要的生活方式，同時也會遇見許多不同的人事物，聽著彼此的故事，是個蠻好的經驗。

3. 從容面對問題，提升應變能力。說真的台灣客服的服務態度及效率真的高過國外許多，在歐洲國家雖然他們也會幫你處理，但是作業時間明顯增加許多，而且他們分工區分的更加分明，遇到這種情況好像也只能耐心的等待，或是主動追蹤進度，完成該項事務。有時候就是轉換個心態，自己也會更加愉快。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

挪威是個相對其他歐洲國家消費較高的地方，獎學金勢必能夠減輕我在當地的生活壓力。若有拿到獎學金勢必會提升我出國之意願，在完成計劃的過程中壓力也會減輕不少。

感言及心得感想

首先很感謝教育部的學海飛颺計劃及中山大學所提供的獎助學金，讓我在生活上減輕了一些壓力。另外，也要感謝我的家人和指導老師的支持，讓我在求學的最後階段完成出國念書的夢想。挪威是一個治安良好且適合移居的國家，當地人的英文也相當流利，在生活上用英語溝通皆不會遇到太大的問題，若你是個喜愛接觸大自然的朋友，那這個國家再適合你不過了。交換校方面也會提供你足夠的資源，協助你解決所遇到的難題；同學及室友們也都很好相處，在閒暇之餘會一同出遊爬山或野餐，也會樂於跟你分享各國不同的文化。

整體而言，此次的交換計劃對我來說是個很值得的體驗，若你未來有出國唸書或其他出國方面的打算，我想交換計劃是個能让你小試身手的一個途徑，了解歐洲各國文化，找到自己的所愛生活模式，同時又可以拓展自己的國際視野及增強外語溝通能力。

此外，我有一個小小的建議是關於教育體制上的進步，近年來，台灣各大專院校欲與國際接軌，縮短學期週數。在挪威一門正課，通常一週會把這堂課拆成兩天，一天授課兩小時，這對我而言，是個蠻好的安排。兩小時的課程時間恰到好處，有時臺灣的上課模式一次三小時，我想對學生和老師而言都挺累的，近年來又將學期週數縮短，一星期一堂課仍維持三小時，勢必會壓縮老師的教學內容，學生的學習成效也勢必會受到影響。若未來台灣各大專院校趨向縮短學期週數的方式，我想挪威這樣的授課時數安排是值得我們參考的。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Norwegian School of Economics (NHH) which is located in Bergen is a famous business school. NHH is the member of CEMS which consist of the top 10 of best Master in Management qualifications around the world by the Financial Times. There are lots of facilities inside the campus including service center, bookstore, library, study hall, meeting room, cafeteria and bar. Each classroom has smart desk. If you have some problems, the employees at NHH tried their best to help you solve your problems.

I registered for three courses. One is Introduction to Python, another is Commodity Trading and Transport, and the other is Climate change: Policies and Negotiations (Model UNFCCC). The last one is the most special in my opinion. We discussed the economics of climate change with a focus on doing business, and analyses global climate policy. All of us joined conference in Poland with other CEMS business schools and ends with the Model UNFCCC. All students represent different parties in a simulation of global climate negotiations. My communication skills better than before and I also learned a lot negotiation tips during the conference.

Life in Bergen

First, Bergen has complete and convenient public transportation. You can take light rail transit from Bergen airport then transfer to dormitory by bus. You have to download applications including Skyss Billett and Skyss Reise. Using these applications to buy ticket and find route. Secondly, you applied for dormitory from Sammen which is off-campus rental organization. Remember to apply for Hatleberg which is near NHH. You only take 10 minutes on foot from accommodation to campus.

Thirdly, it is better to cook by yourself. You can buy your food and other groceries at REMA1000 or Spar which are close to Hatleberg. Finally, I was talking about what did we do on the weekend. Norwegian and other foreigners like outgoing activities in their downtime including go hiking, swimming, skiing and climbing etc. I liked to hiking with my friends on our free time because there are seven mountains around Bergen. One of the most famous mountains is Fløyen. When other Taiwanese came to Bergen, we always recommended them to hike there.

Overall, it was worthy to exchange in Norway. There are many different types of scenery including sea, lakes, forests and fjords in Norway. I also learned lots of colorful culture from others. It was a good opportunity to step outside my comfort zone and explore the world.