

目錄

學校簡介	3
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	4
國外研修之生活學習（課外）	4
交換/研修之具體效益（請條列式列舉）	5
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？	5
海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？	5
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？	5
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？	6
感言及心得感想	7
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)	8

學校簡介

(一) 簽證辦理

#簽證Visa(出發挪威前須申請完)

簽證費用:NOK5900, 約台幣18500元

1.重要網站:

(1) UDI挪威移民局網站:<https://www.udi.no/en/>

查看挪威政府規定要繳交的文件有哪些、下載checklist 等等文件處。

(2) VFS丹麥在台辦事處:<https://visa.vfsglobal.com/twn/en/dnk/login>

預約辦理簽證、繳交紙本文件資料處。

2.簽證需帶去VFS的紙本文件:

(1) 護照、護照影本(含內頁)

(2) VFS 送件預約信函(簽證辦理費用:1600DKK, 約台幣6400元)

(3) 已填寫完成之申請表格(Application for a permit for residence)

(4) 填寫完成之 checklist 並簽名

(5) 大頭照2張(須為護照尺寸)

(6) 入學通知書(LETTER OF ACCEPTANCE)

(7) 英文版財力證明(向銀行或郵局臨櫃申請)(2022年秋季規定:NOK58585, 約台幣183500元)

(8) 居住證明(已申請宿舍或已找到租屋處之證明)

在台灣完成上述文件申請後, 需在出國前收到紙本簽證, 為UDI給予的暫時簽證(temporary residence permit granted), visa的有效期限有半年(到2023/2/28), 可作為在挪威合法學習及旅遊的證明文件, 但須要持此份文件到卑爾根警察局申請居留證, 才會拿到residence card, 而這是來自非歐盟國家的留學生必須持有的卡片。以下詳細說明:

#居留證Residence card (抵達挪威後按照學校配合時間申請)

學校會在開學後寄發mail告訴你可以去卑爾根警察局辦理residence card的幾個時段, 約在9月中到9月底。主要是去登錄指紋和拍印在卡片上的證件照, 整個流程很快, 大概半小時內會結束。待卡片做好, 警察局會交給學校, 學校會再寄發MAIL通知你去一樓的服務中心領取。

需帶去卑爾根警察局的文件:

(1) UDI給的暫時紙本簽證(影本即可)

(2) 護照影本

(二) 宿舍

1.學生宿舍網站: <https://bo.sammen.no/tenant/?t=2&q=%7B%7D&p=1>

Bergen的學校大多透過Sammen合作學生的宿舍, 因此學生須進入sammen官網註冊一個帳號, 並綁定每月扣款租金的銀行帳戶(海內外皆可), 才能夠申請宿舍。在學校接受你為當季交換生後, 會寄發如何申請宿舍的流程細節給你, 照著上面的指示與時程申請並填寫志願序就行了。

若要選擇在學校旁邊的宿舍, 通常學生會申請Hatleberg Student Hostel, 但由於秋季交換生較多, 不一定每個人都能被安排到這個宿舍區, 因此也可以多逛逛學生宿舍網站, 每個房間的地點、類型、室友人數和價格等都不同, 最多能填寫三個志願序, 若不幸都沒中, 學校也會幫你安排其他宿舍, 不用擔心沒地方住的問題。

在公佈宿舍後, 要先繳NOK5000的訂金, 約台幣15000元, 會在學期末退宿後退款回你的帳戶。每月的租金也都是透過登入Sammen網站線上付款。

2.我的宿舍

我被安排的宿舍不在當初填的三個志願序裡, 是距離學校車程約40分鐘的宿舍村Fantoft TRE。由於我是在開學後才抵達挪威, 因此沒有到統一領鑰匙的地點(好像是在市中心)領, 我是到宿舍旁sammen的服務中心領鑰匙, 房卡是一個磁扣, 進入14R棟宿舍大門、房間那層樓電梯出來的門、房門、自己房間的門, 都需要逼卡才能進入。我的房型每月租金3093kr, 約台幣10000元;房間是約15坪的兩人房上下舖及衛浴(Single room - shared);16個人共用公共空間及開放式廚房, 也就是一間房裡有8間Single room, 有來自各個國家的男女混宿, 宿舍內會訂每週由哪一間房打掃公共區域。宿舍旁有超市Meny、Sammen的健身房, 生活機能很好, 去過Hatleberg後, 覺得fantoft的房型比較新, 雖然Fantoft離NHH較遠, 但一出宿舍就有輕軌, 輕軌能直達市中心也能直達Bergen機場, 所以整體來說我很喜歡Fantoft的住宿環境。唯一的缺點可能是共用空間會少了很多自己獨處的時間跟空間, 也需要磨合室友們的習慣, 不過fantoft別棟樓也有單人房的房型, 但租金應該比較貴, 可以視個人情況申請!

(三) 交通

#必備app:Skyss Billett

買票app，一開始會綁定信用卡及手機驗證(因此如果到國外有換sim卡，需提早開通email驗證功能)，車票可以用在公車和輕軌，主要活動範圍都在zoneA，分為single ticket單程票和period ticket，period ticket又可按照想買的時間分為單日票、週票、月票、半年票，16-20歲可以買青少年票youth ticket，30歲以下的學生則可以買學生票student ticket，我如果當月沒有太多出國旅遊的話，就會買學生月票，價錢是455kr。

挪威及許多歐洲國家和臺灣的大眾運輸習慣不同，他們沒有刷卡機，但檢票人員會隨機上車驗票，如果被抓到沒有買票，會罰很重!

(二) 學生網站&APP

1. NHH Studentweb

NHH學生資訊系統的概念，有關選課、成績查詢都需要在這個平台，在開學前學校會幫我們註冊好，並寄信給我們一組學號和這個學生系統的帳密登入。

2. Canva student

每堂課的學習公告平台，有網頁版跟手機app，課程的講義、授課大綱等教授要公布的資訊都會放在上面供學生下載，團體報告的分組登錄等也都會在這個平台，登入帳密同NHH Studentweb。

3. WISEflow

NHH考試無論是在家考還是進校實體考，都需要用到電腦作答，因此在接近期末考時學校會通知我們下載wiseflow，在這個程式上作答，同時在考試期間電腦也會被這個程式控制，無法使用其他功能。

4. Studentbevis

NHH的數位學生證，博物館、美術館等有學生票價，買學生票時需要出示。

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

1. Sustainability & ESG Reporting

課程由兩位教授合作授課，會介紹永續發展的概念，並會介紹不同的永續指標，課堂中經常會有學生間與師生間的分組討論活動。期末需繳交一份團體書面報告，針對指定的企業社會責任報告書回答問題，書面報告審核過才有資格參加期末考;期末考題型多元，包含碳權計算、指標的運用、名詞解釋、申論題等。會在canva設有點名題目，課堂任意時間公告答案，所以算是每堂都會點名的課，出席率低於一定程度就不能參加考試。

2. Human Capital, Mobility and Diversity in Firms

老師是公共政策和女性勞動力、組織多樣性的知名學者，上課前須先閱讀給定的paper，再來課堂中討論，因此大多數時間不是純粹講授，而是回答問題和思考。學期前半段多在探討勞動力多樣化議題;後半段則開始用經濟學模型的角度探討人力資本計算。學期間有兩次團體作業，需要上台簡報，學期末有遠端期末考，不算出缺席，但課前沒預習的話，上課也會不知從何討論起，因此算是有難度的課程。

3. East Asian Culture and Communication

這堂課較輕鬆，教授透過企業案例、影片等來介紹許多東方文化，主要著重在日本與中國，但課程主要目的是希望讓大家認識彼此的文化和不同觀點差異。因此課堂中會有大量小組討論，台灣人身為亞洲的一部份，會在這堂課有許多發言機會，算是所有課程裡最輕鬆生活化的課。每堂課都要寫課堂反思紀錄，期末報告則需要找一個有國外工作經驗的亞洲人進行質化訪談的團體報告。整體來說雖需要花心思，但loading不算太重。

國外研修之生活學習（課外）

(一) 登山

卑爾根是被七座山環繞的城市，秋季交換生可以把握秋冬來臨前的8-10月安排登山旅行，我在交換期間只完成了兩座難度較低的山，分別是Fløyen和Ulriken，而這兩座山也有纜車可以搭乘。挪威的空氣很好、夏天的溫度也很舒服，和來自世界各地的室友、朋友們一起登山，是很健康簡單的社交活動，天氣好時山頂的景色也很漂亮，把握晝長夜短的夏季，在晚上8點都還可能來得及看見山頂日落。

(二) 峽灣之旅

挪威以峽灣地形聞名，我報名過由Maritime Tours主辦的Bergen Student Fjord Cruise，半天的行程從市中心的布呂根港口出發，乘船經過峽灣到峽灣裡的小鎮Modalen，風景非常漂亮和壯觀，值得一去，冬天因為天氣因素，峽灣船不一定會開，因此也是9月、10月就快去參加比較好。

(三) 市中心逛街

由於搭乘輕軌到市中心非常方便，我很常在下課或沒課時去市中心逛逛，有H&M和一些北歐平價服飾店或二手商店能挖寶。我也很喜歡到咖啡廳吃肉桂捲，挪威肉桂捲稱作”skillingsboller”，在Bergen特別有名，和歐式或美式肉桂捲略有不同，挪威肉桂捲會在烘烤後刷上奶油並額外撒上白砂糖，許多咖啡廳有提供內用免費黑咖啡，配在一起就是很棒的下午茶。

(四) 超市

挪威屬於北歐高稅收高福利國家之一，物價之高眾所皆知，基本上荷包不夠深是沒辦法外食的，且外食能選擇的也不多，因此三天兩頭就必須進超市買食材自理三餐，卑爾根最普遍的超市有Rema(品項最多)、Meny、Kiwi等，沒有哪一家最便宜，可以多看不同品項多比價，也是一項有趣的生活體驗。

(五) 遊歐

除了待在卑爾根外，我在交換期間與學期結束後回台灣前，安排了許多挪威各地和歐洲各國的旅遊，挪威的部份我去了奧斯陸、搭了火車去Voss、Flåm小鎮；歐洲則到訪北歐(丹麥、瑞典、芬蘭、冰島)、西歐(德國、法國、英國、奧地利)、東歐(捷克、克羅埃西亞)、南歐(西班牙、義大利)，體驗歐洲各地不同風俗民情。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

(一)了解歐洲各國不同文化

(二)精進英語日常對話能力

(三)重新思考學習與生活的意義

(四)練習人際相處和個人獨立

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？

在遊歐期間曾經看錯班機，所以行程都被打亂，當時很慌張，但還是必須冷靜先把情緒放一邊，找機場負責的單位說明情況，然後決定要不要訂下一班飛機的機票，並拿回行李，重新聯絡旅店CHECK IN時間等等的，我認為最大的啟發是，出門在外要更謹慎、文件和交通都要多檢查幾遍，還有最重要的是要存一點錢因應問題，畢竟能用錢解決的問題都是小問題。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

每個國家的人對人際距離的接受度不一樣，有的較保守、有的很開放，一開始會認為自己應該入境隨俗，例如參加非常多夜社交活動，但那可能會讓自己很累。我認為可以對不同的文化要理解但不一定要接受，保護好自己最重要，所以我會適時衡量自己的狀況去拒絕不必要的活動。

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？

看見了不同國家學生看待事情的角度都很不同，亞洲人大多還是在競爭的環境下成長，但歐洲許多人更樂於享受當下，並重視工作生活平衡，對於年齡、學習、就業都不會有過度的壓力或猶豫。這樣的影響讓我回國後能更平靜地看待生活上的逆境，並懂得追求自己喜歡的事物，不只是

汲汲營營地認為應該要達成一個又一個高難度的目標。

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？

6萬的獎學金至少能補貼來回機票錢，及一點點的住宿費，雖然相較整個交換期間花費總額，幫助蠻小，但沒有獎學金，我的經濟壓力會更大

感言及心得感想

挪威對我來說是世界的另一端，只能在地理課小小的北歐章節略知一二，但峽灣地形、高全球幸福指數、高福利的國家，都足夠讓人嚮往。在挪威生活的成本很高，若想要在這個國家一段時間，交換學生應該是最經濟實惠的，把握住學生的身分勇敢申請，永遠無法忘記收到入學通知信、拿到居留證時有多感動自己擁有這份認同。

天氣好時到戶外看海曬太陽、每週幾次的超市購物比價思考廚藝，發現原來生活被允許這麼慢；在課堂中每個人認真討論、勇於發表自己的看法也聽別人的，在這裡學習好像不再需要有目的，可以只是因為喜歡這門學科；看見每個工作的人都笑著，明白職業在這裡不分貴賤；我沒有感受到太多北歐冷漠的刻板印象，反而感受到更多珍惜當下、we'll see不要緊的隨性態度。

歐洲的夜隨著換季越來越長，各層面都是，不會一直都興奮著，語言隔閡、生活適應不良、課程模式的差異，很多時候都會矛盾地想逃離，可是如今回憶起來，還是希望能再體驗一次。

申請挪威的英語門檻很低，這也體現了自由和對自己負責、不需要分數綑綁的學習態度，但這一趟出去更加了解英語的重要性，好的英語能力可以幫助我們更融入人際相處、也更能深入理解各國歷史文化(ex:可以聽得懂walk tour)

在陌生的國家，要如何經營這幾個月完全取決於自己，想要塞滿旅遊，機票、交通、住宿、景點安排、旅伴磨合等都要自己來，可能會有碰壁的時候，但更難能可貴的每一次好像又都熟悉一點、陌生的感覺可以越來越少。

另外也更珍惜台灣的某些資源，像是隨處可見的醫療院所。我在旅歐期間生了一場大病，歐洲的健保體系大多都需要預約，等排到自己可能都自癒了，因此大部分都只能到藥局買藥，當時我喉嚨非常痛，藥局只開給我蜂蜜檸檬喉糖，感冒拖了好久好久才好。治安也是，在臺灣不用提心吊膽錢包放在桌上會被莫名扒走，但在歐洲行走總是加了一個又一個防盜扣(不過北歐治安很好，基本上也沒這問題)

到現在還是會很懷念在挪威、在歐洲遇到的所有人事物，雖然只是淺淺短短的緣份，但把世界連結起來的感覺還是很神奇，像現在這樣大家又回到自己原先的生活也很奇妙，想謝謝自己為了成為挪威交換生而做的所有努力！無論如何，希望每個交換生都能成功申請到自己想去的國家，並找到自己的步調，好好享受每個夢寐以求的場景和突如其來的刺激！

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)

The NHH Norwegian School of Economics, located in Bergen, Norway, is a leading business school renowned for its excellence in education and research, the school offers a wide range of programs, including bachelor's, master's, Ph.D., and executive education programs. NHH is internationally recognized for its commitment to academic rigor, innovative teaching methods, and strong connections with the business community.

Therefore, you should know the following information:

1. Visa Application:

- (1)The visa application process for Norway is outlined, including important websites to visit.
- (2)Required documents for the visa application are listed, such as passport, application forms, acceptance letter, financial proof, and proof of accommodation.

2. Residence Card:

- (1)After arriving in Norway, students need to apply for a residence card at the Bergen Police Station.
- (2)Required documents for the residence card application include the temporary visa and passport copies.

3. Accommodation:

- (1)Students can apply for student housing through the Sammen website.
- (2)The Hatleberg Student Hostel is a popular choice, but other options are available.

Details about the author's assigned accommodation, Fantoft TRE, are provided, including room type, rent, and facilities.

4. Transportation:

The Skyss Billett app is recommended for purchasing bus and light rail tickets in Bergen. Different ticket options are explained, including single tickets and period tickets.

5. Student Websites & Apps:

- (1)NHH Studentweb is an information system for course registration and grade inquiries.
- (2)Canva Student is a platform for course announcements, lecture materials, and group assignments.
- (3)WISEflow is used for online and in-person exams at NHH.
- (4)Studentbevis is a digital student ID used for discounted tickets at museums and art galleries.