

挪威商業學院返國報告書

26-1 學校簡介

- Norwegian School of Economics 簡稱 NHH，是在挪威卑爾根的商學院。NHH 的交換學生會依照當初選擇的房型而被分配到不同的住宿位置，通常是選擇離學校最近的 Hatleberg 宿舍。學校的地理位置雖然不是市中心，但是搭公車 15 分鐘內就可以抵達市中心且有很多不同班號的公車都可以抵達。剛抵達卑爾根機場想要到學校的話，可以使用機場巴士到市區再轉公車，或是先搭乘輕軌(坐到輕軌終點站為市中心，大約 45 分鐘)至市區再轉公車，交通部分非常方便。
- NHH 校內有書店(包含學校紀念品)、學生餐廳、自習室、圖書館以及健身房(需額外花錢)。校內書店可以買到所有上課用書和文具，而學生餐廳平日營業到下午五點(假日不開)，食物是用秤重計價，秤重部分有學生優惠，旁邊也有微波爐可以自行帶便當來學校微波著吃。自習室 24 小時開放，但超過晚上八點則需刷學生證並按密碼(會自行設定)進出。圖書館內部可以列印文件，學生一開始都會有免費的金額可以使用，其金額基本上可以輕鬆應付一學期的課程。健身房是與 sammen 合作，可以到健身房內部購買磁卡，一學期都可以免費進出。(市中心健身房才有游泳池)
- 對於春季交換生，宿舍房間只能選擇單人套房。單人套房有自己的衛浴，7 人共用一個廚房，房租每月約台幣 15000 元(包含電費)。網路和用水不是很大的問題，水甚至可以直接喝(冰水)，只是歐洲房內的電燈非常不亮，如果有讀書需求還是要自行買燈來補足。
- 春季交換生來 NHH 的時間可能會相對於秋季交換生還要冷，在衣著部分建議穿羽絨衣和發熱衣，並且先行在台灣買好，這裡買非常貴(台灣 3~4 倍價格)。室內都有暖氣，但冬天在室外真的會冷。1 月到 5 月初的這段期間都還是要注意保暖，5 月中開始才開始回溫，比較可以穿短袖出門。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

- NHH 一門正常的課是 7.5 學分(也有 15 學分的課程)，相當於台灣 3 學分的課。春季班的課程及考試日程表大約會在十二月底左右公布(會先以電子郵件提醒)，選課方面可以在到時候剛開學的時候在做選擇。由於沒有選課人數上限，也可以衝堂選課(不建議)，所以可以非常自由的安排課程，如果最後上到不喜歡這門課只要在期末考前 3 週退選課程即可(學期內都可以自由加選以及退選課程)。
- 如果想要了解挪威文化以及其語言，可以選擇開給交換學生的挪威語課程和挪威文化經濟歷史的課程，可以大幅度的增加挪威的印象和歷史故事。大學部的學生也可以選擇研究所的課程來學習，而基本上開給交換生的課程都是英語授課(除了少部分是以挪威語授課)，且北歐人民英文程度都非常優良，所以在溝通方面不會有很大的問題發生。教授們也喜歡與台下學生互動，下課後也很樂於幫助同學。
- 每一門課的教學大綱和評分標準都會寫在學校課程網頁裡，所以如果是不喜歡點名或是考試的學生可以先行了解老師評分的標準。基本上這裡幾乎不點名，學生可以自己安排時間，但盡量以不翹課為主(因為其實很多外國人都不來上課)。一學期內可能會有幾次作業(如口頭報告、個人作業、小組報告…等等)，有些雖不計分但必須要完成這些才能讓自己可以參加期末考試，有點像是另類點名和教學回饋。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

- 挪威卑爾根人最大娛樂可以說是爬山和喝酒。而不論是秋季還是春季開學，學校都會為交換生和新生舉辦 welcome week(不過我來的時候已經結束)，大多數人都藉由這一星期的活動認識許多新朋友和整個 Bergen(有些會舉辦爬山的活動等等)。而學期中也會有很多社團舉辦活動，不論是在學校內或是在宿舍的 common room 都是非常值得參加的活動。
- 卑爾根雖是挪威大二大城市但娛樂設施還是比起首都奧斯陸少很多，除非有特定目標(音樂祭、愛德華的博物館…等)不然其實活動範圍並不大。這邊非常推薦如果是非常喜歡大自然的朋友，一定要在卑爾根這 1~2 學期內爬完代表卑爾根的 7 座山，非常值得一爬再爬。平常的生活可以去都市內走走，看看世界文化遺產 Bryggen 的彩色木屋(德國漢薩同盟遺留)，在市區喝杯咖啡之類的。
- 如果想要去其他城市或是別的歐洲國家玩，可能需要多花費一點金錢才能夠出去(挪威去任何國家很貴，在國內玩也很貴)。因為卑爾根的地理位置很不好(因為人口太少，需求不高)，基本上不像首都可以直飛，大多需要轉機，所以請多善用青年票並搭配 SAS 和 Norwegian air 來買票可能會相對便宜一點。火車和船票也都是非常昂貴，想要看峽灣或是三大奇石就需要先作足功課才不會花冤枉錢。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 體驗歐洲的生活方式
在台灣生活了將近 20 年的時光，體驗異國生活就成為大部分人心目中的夢想清單，而北歐正是大多數人比較不會選擇前往的地區，因為物價和距離考量。剛來到這邊其實可以很明顯發現，歐洲和亞洲人生活上的差異。從課業說起，在挪威的學習非常自由，點不點名和考不考試都不是學習的重點。教授會希望與學生互動並產生回饋，比起我們以考試來論定一個學生是否有達到學習上的成效來的有價值，雖然也相對要付出較多時間。再來，生活方面，其實歐洲人非常在意生活上的娛樂，派對和夜店成為挪威人和其他交換生最主要的生活媒介，但是也造就大多數歐美人士對於環境整潔就沒花太多心思去處理，也導致廚房、共用空間常常有髒亂發生。
- 平等的國度
身為全世界第二名的平等國家，挪威(冰島第一)。你可以在日常生活上感受到外國人的生活型態，比起台灣人來說更加溫和和尊重。課業上當然沒有類似於台灣加分的制度(但其實還是有部分的加分制度，這關係到男女平權問題)，一切依照平等來劃分，不論男女，也不論國家，甚至考試的時候教授甚至不知道考卷是誰的名字，相當保護個人資訊。我很喜歡男女平權的社會，女生也要當兵，政治人物也相對父權社會更多女性參政，這相當改變我們生在台灣的價值觀。
- 結交外國朋友獲得語言與社交能力
雖然有中國、新加坡等等中文地區的朋友，但是基本上溝通還是以英文與挪威語溝通，而如果去到其他國家大多數情況都是以英文溝通，雖然不能保證英文會大大提升很多(畢竟要敢說)，但是至少可以訓練自己對於溝通方面的功力。比手畫腳，和即時查字典其實幫助英文記憶也是很好的練習方式，很喜歡這種訓練自己的方式，覺得有大大進步。

26-5 感想與建議

挪威被稱作為峽灣之國，很明顯可以看出來是個以自然風景為主的國家，確實也因為挪威是二戰之後才慢慢崛起的國家，也相對於其他歐洲國家少了龐大的歷史建築物(例如:義大利、希臘)，多數為現代建築物。不過這不就代表挪威缺乏文化，剛來卑爾根的時候就認識了當地名人愛德華，並得知原

來孟克(吶喊在首都)其實是挪威人這幾件事情。這些讓我對其文化非常感興趣，也去參觀了許多當地的博物館，並且將卑爾根人的日常生活爬山融入自己生活中(卑爾根 7 座山必須爬)。

北歐物價大約是台灣 3~4 倍，所以其實不太能夠像其他地區的交流生常常出去其他國家玩，因為光住宿和生活費用就高比別人好幾倍，所以大多都是自己煮飯為主，這點可以好好訓練自己煮東西的能力。不過由於卑爾根不大，能做的事情不是爬山就是逛街，娛樂性沒有像是首都或是其他城市一樣，如果很喜歡每天出門走走的朋友那這邊非常適合。(不過 300 多天都在下雨就是了)

雖然只有在這邊待上半年，我也愛上這個國家，也去了其他城市逛逛，達成了一些自己的願望清單，我這次交換主要不是在我能夠將這邊課業應付多好，而是放在我是否能夠帶一些台灣沒有的想法或是生活方式回去，而我也以這樣的態度去過每一天。這邊的生活真的很讓人嚮往，但是考量到食物和物價如果要長期住在這邊就需要比起台灣生活高出 3 倍的價格，這點有一點讓人卻步。不過誰能夠拒絕每天看著自然風景和寧靜的都市生活呢？我想我未來還會再來一次，感受在挪威的日子

During my exchange period at NHH, I have plenty of new experiences and beautiful memory. I will from the follow three aspects to share my experiences: living in Bergen, studying at NHH and interesting activities.

Bergen is the second big of city in Norway. Bergen is surrounded by 7 beautiful mountains. You can see lot of lakes; forests and sea make Bergen an attractive area for those who love outdoor activities. Bergen gives me the feel is quiet, beautiful and harmonious. I like everything here, especially the beautiful castle in the city center and the road along the mountain when walk to the downtown. Here no matter you by bus or on foot, I feel very safe, however in Taiwan, if in the bus you always need to particularly worried about your wallet and cell phone, due to a lot of thieves.

I found a very interesting thing, in supermarkets and shops you can see candles everywhere and candles often placed in the window. It is obviously that the candle is essential in the Norway daily life. I guess that Candle of cultural metaphor their understanding of the bright, no matter what is now, the future is always bright! This is very different from our Taiwanese. Usually we rarely see candles when we eat the dish or shop in the shop.

This semester a total of selected two courses including: Norway Economy History Politics and Society and Norwegian Language. Through these two courses of study, I learned much, such as basic knowledge in Norway and a better understanding of welfare system, social policies and social problem from an intercultural perspective. All courses include written and/or oral examinations. Through the way, I gaining the necessary skills to write and oral examination can improve my spoken English, more and more confidence.

When I do not have classes, I also take part in some fun activities. What impressed me is an invitation to enjoy their National day's tradition breakfast party. May 17th is the day of Norway's independence from Denmark. It is an important day for Norway. A huge parade in Bergen will celebrate their National day in city center. I really like the atmosphere here. Most of people in the city wear traditional costumes called Bunad and suits, and also carry the national flag, which makes me feel a deep sense of national identity.

These days in Norway, I visited lot of cities like Oslo, Tromsø and Stavanger. Those are really nice places to visit. In the capital Oslo you can visit many museums, such as the Viking ship or the boat that sailed to the South Pole. In Tromsø you can easily see the emergence of Aurora, because the city is already within the Arctic Circle, and you can experience the polar night or the midnight sun in winter or summer. Finally, the Stavanger is an oil capital, which is also an important city for oil production in Norway. It is very rare to come to the Nordic countries that produce oil.

Norway's natural scenery, social welfare and equality between men and women are very perfect and beautiful. However, the cost of living here is really too high for Taiwan's people. If you want to live for a long time, you will need a high amount for doing this.

This is the first time I left my hometown so far and experienced a lot of new things and new ideas. I will absorb these into my own mind and hope that I will give another chance come back to this beautiful country in the future.

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. Post Presentation for Gender Equality 和組員的照片



圖 2. Norway's national day 早餐派對(台上為傳統服飾 Bunad)