

生活報告

國貿系 薛晴

1. 學校介紹

● 簡介

BI 挪威商學院是北歐最有名的商學院之一，有拿到 EQUIS、AACSB 和 AMBA 三大國際認證，教學品質跟學校資源都是挪威頂尖的。

建立於 1943 年，除了奧斯陸，在挪威的其他城市也有校區。B I 奧斯陸校區是棟很特別、很新潮的建築物，雖然不像一般歐洲大學有綠地跟很多不同的校舍，但在同一棟大樓裡面可以滿足學生日常所有需求，例如圖書館、餐廳、咖啡廳、SiO 健身房、醫務中心等等，在寒冷的冬天絕對是好事一件。此外，這所學校完美的體現了北歐簡約設計風，不僅設計感一流，空間也十分舒適，如果要討論報告或是用餐休息，校內有非常多的空間可以自由利用，不會覺得擁擠或髒亂。

以上是 BI 的優點，若要說缺點的話，其中一個是因為 BI 是私立學校，在某些方面收費會比奧斯陸的公立學校高，例如 SiO(奧斯路最大的學生組織，有辦多間宿舍、健身房以及提供學生醫療等服務)健身房的會費就比較高，還有就是挪威語課程要另外收費（但因為挪威人的英文很好，停留個半年不會挪威語也沒什麼大問題。）

再來就是我認為 B I 的學生社團選擇比較少，大部分是學術性、商業性的社團或是球隊，我都沒有興趣，我自己是去參加奧斯陸大學的社團，這樣有多機會認識挪威當地人，不然在 B I 上課通常還是跟外籍交換生一起上。

● 課程

因為我的學分都修完了，我只選了兩堂我有興趣的課，一堂是 Strategy、一堂是 Social Networks and Communication。提醒一下在挪威買實體的課本非常貴，如果可以的話去 Amazon 之類的網站買電子書版本的會便宜很多。

< Strategy >

老師上課很用心，有些東西在學校企管相關的課有學過，但老師上課會舉很多應用那些觀念的實例，而且都是一些很國際化的例子，也很鼓勵學生發言、互

相討論，評分方式是小組報告，報告內容是應用上課教的方法替一間當地新創企業分析產業現況、提出可行商業模式等等，我覺得這個報告還滿有意思的，可以真的應用到上課的理論，而且在報告時該新創公司的人也會被請來當評審，提出的論點跟建議可以直接讓那間公司的負責人點評，學到的東西跟獲得的經驗很踏實。評分的部分，上台報告跟 Paper 各佔 50%，小心不要遇到雷組員，基本上分數及格是沒什麼問題。

< Social Networks and Communication >

老實說，雖然這門課看課名應該是個內容活潑的課，但其實這門課的上課方式有點無聊，就是老師講投影片，同學記筆記，加上內容我個人覺得有點太基礎，到了學期中後段常常發生選課人數 50 人左右但教室只有大概 10 個人的情況……。

這門課的期末報告是跟一個挪威大型的電信商合作，要提供他們用網路社群宣傳某非營利學生活動的建議，那間公司的相關職員也有來當期末報告的評審，給評語及建議，覺得我修的這兩門課都有產學合作這點非常好。

2. 生活及文化交流

● 語言

挪威人講的是挪威語，但他們普遍來說英語都非常好，我在挪威五個月遇到不會講英文的人應該不到 3 個，連去偏遠的鄉下小漁村，路人阿伯都可以用英文跟我說話，所以不懂挪威語頂多是去買東西的時候要查一下或問一下，或是有時候挪威同學在用挪威語聊天的時候會聽不懂（但就算去學，在短期內要跟上他們聊天的速度除非是苦讀才有辦法吧。）不然其實我覺得不會造成生活上的困擾。

● 宿舍

BI 有提供 3 個不同系統的宿舍選擇，我選的是 SiO 的，住在 Kringsja 宿舍區，因為比較便宜，CP 值高。

但是選 Kringsja 有很多不同的房型，價格相差頗大要注意一下，我選的是單人房 + 獨立衛浴，因為當時看網路上的價格想說如果是 4300kr 的話，還可以接受（網站寫的是 4300kr~4800kr），殊不知當時抵達後去 SiO 辦公室拿鑰匙時，工作人員問我想要著比較新的還是比較舊的，我沒想太多，就說比較新的，房價就變成 4700kr 了！所以如果是選 SiO 宿舍的同學在選房型時，對於房租很在意

的話，記得要說想要著比較舊的、沒電梯的等等，不然就是問辦事員好一點的宿舍確切是多少錢，有些不會特別提到價錢的事，例如我遇到的。

Kringsja 宿舍我覺得優點還滿多的，首先是一出宿舍區就是捷運站，附近也有公車站，交通便利，此外宿舍區也有挪威相對便宜的超市。再來是我覺得宿舍廚房普遍設備不錯，最多 8 個人共用吧，爐子有四個，廚房空間也很大，鍋碗瓢盆有些宿舍會有以前的人留下來的可供使用，但有些宿舍需要自己買，可以到時候去的時候看情況再決定，唯一推薦要自己帶的只有小電鍋。

另外還有一個優點是附近環境很好，這邊是算奧斯陸的郊區，周圍都是綠地，宿舍附近有個很大很美的湖，常常看到當地人去那邊運動、遛狗等等，夏天甚至還有人在湖裡游泳，冬天運氣很好的話，可以看到極光。

● 日常消費

奧斯陸物價應該是全世界最高的地方之一，基本上吃外食就準備荷包大失血，我在挪威頂多偶爾吃個麥當勞、Subway、路邊的中東小吃店等等，不然即使是出去旅遊，很多窮學生都還是自己下廚的，如果是自己煮真的可以省很多錢，至於要去哪裡買東西 CP 值最高，上網 Google 『挪威超市』有不少資訊。我特別推薦在 Gronland 站的中東超市，應該是全奧斯路最便宜的地方了。

如果是要買衣服，奧斯陸有不少相對平價的連鎖服飾店，如 H&M 等，不會太貴，但如果是要買很專業的冬季雪地裝備，比如說足以應付零下 20 度天氣的雪鞋或是手套等等，最好不要在挪威買。

其他日用品如果是家具的話應該是 ikea 最便宜，但是奧斯陸的 ikea 要從市區坐接駁車去比較不方便一點。

其實到了當地同學間都會交換許多便宜的購物、旅遊情報，雖然物價真的很貴，但如果不外食、不常跑趴，我覺得日常花費不會太誇張。

有一點一定要特別注意就是挪威禮拜天開的店家很少，很多超市都沒開。

3. 交換需注意事項

● 信用卡與金融卡

在歐洲準備一張『有 PIN 碼』的信用卡很重要，因為有些售票機器只收有 PIN 碼的信用卡，例如奧斯陸的 Ruter 交通卡充值器，如果沒有在台灣確定好 PIN 碼可以用，那會有很多不便。

由於在台灣無法換到挪威克朗，我是選擇到當地用跨國提款的方式用金融卡提領，機場就有 ATM。但建議也可以帶些美金、歐元等等的在身上，方便兌換挪威克朗，不然如果卡片不能用就麻煩了。

● 穿著

挪威夏天溫度大概是 20 度左右，可以選擇短袖或是薄長袖，再搭配一件可以防風的外套，冬天一定要準備一件足夠保暖的羽絨外套，裡面就不用穿太多，因為室內都有暖氣，如果在室內穿太多衣服很熱。

冬天必備雪鞋，如果沒有雪鞋在雪地裡腳會很冷，盡量選鞋底紋路比較深的，比較防滑一點，但其實雪融地面結冰的時候，不管穿什麼鞋都很滑，走路的時候務必小心。

● 治安

奧斯陸治安相比其他歐洲城市可說是非常好，除了在 Gronland 站移民區深夜、清晨稍微亂一點，有一些醉漢之外，很少讓人覺得不安全。此外，在路上如果遇到困難，比如說迷路等等，挪威人看似冷漠，但其實如果有事情求助於他們通常會樂於提供協助，跟其他歐洲國家比，也比較不用擔心會遇到不懷好意的人。

但還是要注意重要物品不要隨便離身，還是有聽過有人重要物品放在原地，暫時離開去買東西，結果重要物品差點被別人拿走的事。

● 旅遊

在挪威旅行要把握夏天（約 4~9 月）因為冬天很多著名的觀光景點，比如說各大峽灣區，都會關閉，或是交通車停駛，非常不方便，建議秋季班來的學弟妹先把挪威玩一玩再去玩其他國家，如果要看極光，約莫十一月之後比較容易看到，可以去下載追極光的 App。如果有意願去非常寒冷的地方旅遊，可以從台灣帶一些暖暖包過來，非常實用。

建議是對北歐有興趣的同學在選擇挪威，跟歐陸的國家比起來，從挪威要到其他國家旅遊會花費比較多，因為如果要去歐陸幾乎只能搭飛機。