

生活報告

國貿系王宸凱

一、 交換學校及課程學術方面資訊分享

1) 學校介紹

BI 挪威商學院 (英文 : BI Norwegian Business School) 是挪威第一大商學院，歐洲第二大商學院。共有六個校區，主校區位於奧斯陸，其他校區分別位於卑爾根、斯塔萬格、特隆赫姆、克里斯蒂安桑和德拉門。BI 是一間在挪威很有名的「富/官二代」私立學校，學費非常貴，裡面的學生們也都看起來很有貴氣。在奧斯陸校區的 BI 只有一棟建築而已，雖說是一棟，但它其實是一個很大的長方形建築，裡面的設施應有盡有：健身房、咖啡廳、學生餐廳、圖書館、教室、數不盡的學生討論空間。學校的設計也很有品味，裝潢透過許多落地窗以及挑高的空間設計營造出很華美、氣派的氣息，但許多地方也符合北歐人的極簡主義，在兩者的相容下，呈現了一個我覺得蠻漂亮的學校。

雖說學校裡面也有學生餐廳以及咖啡廳，但價格並不是到太便宜，尤其學生餐廳，假設是一個像我一樣需要吃飽的男生，可能需要自己再多帶一些小點心，否則荷包就要大失血了。學校其實也有提供微波爐，可以在宿舍做好午餐以後到學校微波加熱，但我更常是早上做好三明治，帶到學校吃，既不需要加熱也方便快捷。

2) 課程介紹

在交換期間，BI 對交換生的選課上限是四門課，而政大的要求是最少一門，也就是說你選的課堂數目會是 1~4 之間，就端看你的需求及安排。我自己是因為在政大以缺一學分為理由延畢來交換，需要從 BI 抵免學分回去政大，為了避免屆時出現被當或是抵免出問題的情況，我選了兩門課（雞蛋不要全放在一個籃子）。我個人認為兩門課是非常剛好的選擇，Loading 不會太重，但又還是有在學習的狀態，且在安排旅行的時候，時間比較充裕也彈性。

A) Project Management

這堂課我是看了許多之前的學長姐分享，再加上我對專案管理也蠻好奇的，所以就選了這堂課。

Project Management 這堂課有許多優點，第一：不用買參考書，可以在 BI 的圖書館系統上找到免費且合法的線上版。這點非常重要，因為在挪威一本書是非常貴，你也只會去交換一學期，其實蠻浪費的。第二：出缺席不計，成績權重為期末考 100%，這點可能對想要出去旅行的同學會很重要，但我不確定在挪威是不是都是出缺席不計。第三：老師每週都會給 homework assignment 讓你做練習，但這個作業不計分，純粹是讓你熟悉課程。這點我覺得很好，因為是逐週確保你的進度是否有跟上。

但也是有缺點的，老師上課偏無聊，就是單方面的講課，偶爾問大家問題，你可以自由舉手回答。這點可能對一些生性害羞的同學是個福音，但我個人是覺得那不如我自己在家看 PPT 就好了。

總結這堂課還是有學到東西，端看你個人習慣什麼樣的上課方式而已！

B) Supply Chain Management

之前好像沒有看到學長姐有選擇這門課，這門課也是蠻輕鬆的，老師上課方式與 Project Management 的老師不太一樣，老師在講解 PPT 時，會非常積極地詢問同學的看法，形成一來一往的互動。

老師有指定參考書，也建議同學要購買，但如前面所述，參考書很貴，所以我沒有購買。平常上課也是使用 PPT，但老師講授的內容比較瑣碎一點，所以很考驗自己做筆記的功力，一開始可能會有點吃力，過一陣子就會習慣了。

一樣是出缺席不計的一門課，但有一天一定要到，那就是在約莫期中考的那週，老師不會考期中考，反而以一個供應鏈的角色扮演遊戲代替，在這個遊戲中會以小組為單位進行，過程中需要運用老師上課時所教授的相關概念，遊戲結束後需要完成一份心得報告，以此當作期中考/作業成績（成績比重佔 30%，剩下 70%為期末考）。

總結這是一堂還不錯的課，可能過程會比 Project Management 還要花時間，但也不

會到很硬、Loading 很重，還算是相對輕鬆的課程。

二、 生活及文化交流

1) 語言

挪威人自己有挪威語，但他們的英文也非常之好，我在挪威的半年裡，沒有遇過一個不會講英文的挪威人，而且他們的「會講英文」是那種可以很流利的跟你溝通，而不是簡單的句子或是斷斷續續的交流。如果是到 BI 來交換，BI 也有提供挪威語的課程，不過上課時數很短，價格也不斐，可以自己斟酌是否要報名，也可以自己在 Youtube 上找資源，甚至找語言交換也是我覺得很不錯的選擇。

2) 治安

挪威大概是我在全歐洲待過讓我感到最安全最舒適的國家，完全不用擔心被偷被搶被欺負，可能是因為挪威人本身的民族個性（？）。所以每當我在其他國家旅行時，都非常想念在奧斯陸的生活，不用在路上走路時提心吊膽，時時刻刻都要保護好自己的財物。在奧斯陸，甚至半夜走在路上也不會有壞人攻擊你，真的是一個非常安全、治安非常好的地方，大家可以放心的在這生活！

3) 環境

相較於我從小長大的台北，奧斯陸是一個地廣人少的地方，每次搭捷運，車廂總是空空的，隨時都有位置坐（當然晚上六點下班時間人會比較多一點）。這樣的城市讓習慣快活、在壅擠的環境中生存的我感到放鬆，不會有人跟你擠來擠去，也不會有人急急忙忙地在路上快走，一切都是很舒適、慢活的。整個挪威的自然景觀當然不在話下，非常的美麗且壯觀，就算是在市區或郊區，都一樣能看到許多樹林，對於喜歡親近大自然的人，挪威真的是一個天堂所在。

4) 交友

在去挪威之前，很多人都會說挪威人很冷漠，不太愛理人，但我到那邊以後，感受到的體驗好像不太一樣。我的室友其中一個就是挪威人，他非常的健談且熱情，我和他常在我們的廚房聊天，他的幹話也很多，總是欺騙其他人他媽媽是北韓人，所以他也算是半個 Asian，所以我覺得和挪威人交朋友這件事很吃運氣，你也有可能遇到像我的室友一樣外向的人。我自己在挪威認識的外國朋友幾乎都不是在學校認識的，是透過和室友們去跑趴認識的，所以參加一些趴踢是有助於認識多一點人，但同時也要衡量一下自己的荷包或是身體狀況，不要一味的覺得到了國外就一定要變成很社交之類

的。也可以參加當地的許多社團去認識其他人，這個方式不僅可以認識到本地挪威學生，也會有很多的交換生。像我個人是參加攝影社，攝影社的幹部們都是挪威人，社員有許多像我一樣的交換生，當大家都有一個共通的興趣時，就比較容易互相認識，而且像是攝影社很常會有室外的街拍活動，剛好也可以和大家一起在市區裡散步走走，參加社團也是一個非常簡單可以認識外國人的方式。

三、 注意事項

如果你是像我一樣秋季過去的話，剛到奧斯陸的八月或九月初還算是蠻熱的，我剛到時（8/2）天氣就像台北一樣，我是穿短袖短褲出門，但時間到九月中快十月時就會悄悄轉涼，不會太冷但就是要慢慢開始穿上比較保暖的衣物了。我那時的初雪是大概十一月初，到了十月十一月其實就會變冷了，這時發熱衣、毛帽、手套以及登山鞋（或雪靴）就變得非常非常重要，缺一不可，尤其登山鞋或雪靴，因為下雪時，地板超級滑，如果你穿得是平常的休閒鞋，一不小心就會摔倒，推薦大家在台灣就買好鞋子，或是也可以到挪威去運動用品的 Outlet 撿便宜，我自己是去挪威的國民品牌 Helly Hansen 買的，這個牌子雖然會比 Outlet 賣的貴，但是比較好看，大家沒事可以去看看有沒有打折再買。

在奧斯陸也不需要換現金，每個地方都可以使用信用卡，非常方便，唯獨你要記得在出國前去你的銀行確認好信用卡的 PIN 碼為多少（通常是四碼），以免有時會要求你輸入，我自己是鮮少遇到，但還是有遇過。另外建議大家把信用卡加入到 Apple Pay 裡頭，因為 Apple Pay 不用簽名也不會需要輸入 PIN 碼，非常方便。

關於剪頭髮這件事，如果是女生有留長髮的話，建議可以在出國前依據個人的狀況，把頭髮剪短一點，這樣在國外的半年就讓它長長，不用擔心剪頭髮的事。但如果是男生，我會建議也是一樣剪短，越短越好，因為男生的頭髮長很快，像我在台灣一個月就要剪一次頭髮，但在挪威剪頭髮算偏貴，而且歐洲人不懂的如何剪亞洲人的頭髮（因為髮質不同）。我自己在那邊的半年是只有剪過一次頭髮，大概是在十月中下旬的時候，那時透過朋友的介紹找到了一個在奧斯陸的中國大叔設計師，他在他家中自己接客（因為算是沒有營業登記，所以只收現金 150 克朗），大叔的普通話有很濃的湖南口音，但技術還算不錯。或是可以自己買電動剃刀跟剪刀自己剪，其實也是個不錯的選擇。