

## 生活報告

許舒婷

- 學校介紹

BI Norwegian Business School 是 1943 年成立的私立學校，曾獲得“Triple Crown”：AACSB、EQUIS、AMBA 的認證（全球僅有 1% 商學院獲得），是挪威第一大商學院，也是歐洲第二大商學院，有 8 個商院系所，目前共有兩萬多位學生、4 個校區（Oslo、Bergen、Stavanger、Trondheim）。

有可能是私立學校的關係，學校的設備都相當新穎高級，聽說挪威最長的手扶梯就在 BI，整間學校如同摩登的百貨公司，又保留北歐那種簡約專業感，更具體形容的話我覺得像是高級版的達賢圖書館，而且仔細搜尋這個學校的相關資料，可以發現他們在網路上的校園形象、行銷都做得非常好（有興趣可參閱非常有設計感的學校官網：<https://www.bi.edu>），不愧是商學院強校，當初我就是被這些摩登的建設和專業的行銷給吸引過來的

XDD

雖然我們交換的 Oslo 校區只有一棟大樓，但基礎設施其實蠻齊全的，有學餐（以台灣物價來說不便宜，但以挪威外食來說算便宜）、自己帶便當的話有微波爐、書店、酒吧、便利商店、咖啡店、健身房（要辦會員）、滿滿的討論室、讀書間，學校時不時也會舉辦職涯講座、履歷健檢、程式入門課，都很歡迎大家自由參加。



冬天時下午兩三點的 BI



BI 內部

- 春季交換注意事項

我是 2022 春季去的，抵達時適逢 omicron 爆發，因此第一個月都是採線上上課，後來挪威政府獨步領先全球，在二月多宣佈完全與疫情共存，從此大家當疫情不存在，開啟了不戴口罩的生活，所以相較其他國家，挪威很早很早就沒有再出跟疫情相關的政策了。當然，有需要快篩或是打疫苗的話，都還是找得到免費管道。

一月抵達時，日照時間很短，太陽大概九點才起來，下午三點就下山，那個時候還是很冷的狀態，每天幾乎都是-3 度~5 度之間，但在室內有暖氣，基本上不用擔心，我甚至覺得台灣冬天的我家都還比宿舍冷。但出門的時候，要儘量採洋蔥式穿法，當時我是去 uniqlo 買發熱衣，再搭一件厚外衣，配上防水大衣、毛帽、手套即可出門，怕冷的話可以再帶個暖暖包；鞋子的部分，我當時上網查了很多品牌，也很糾結要在挪威還台灣買，最後我決定是在台灣的迪卡儂買防水雪鞋，防滑、便宜又好穿，也很慶幸我的選擇是對的，因為我到挪威的第一天，路上整個就積大雪，我還得推著幾十公斤的行李，如果沒有預先買雪鞋我應該會摔死。至於冰爪的部分，當時我是有買那種可拆卸式的，但後來發現我的雪鞋在挪威的平地就很夠用了，基本上冰爪沒有什麼派上用場的空間，結果半年來都沒用過。

但挪威的冬季真的比我想像中還要長，我本來以為三月左右就會有真正的春天，沒想到到四月時還有見到幾次下雪，我印象中我宿舍附近的湖一直

到五月初才完全融冰變成液態，所以春季來的同學，冬衣可以多準備一些，夏季衣服我覺得要到五月中後才能稍微拿出來。不過當春天來了以後，日照時間會開始變很長，晚上九點十點時太陽才正要落下，凌晨一兩點時就又会看到天空微亮，想體驗吃宵夜看夕陽的感覺絕對不能錯過。

- 語言

如果到歐洲想在英國以外的國家好好練英文，挪威絕對是個好選擇，雖然大部分都講挪威語，但是其實挪威人的英文都超級好（北歐人英文都超棒），挪威人跟我說他們小時候上課就被要求要開口說英文，所以基本上每個人英文都不錯，而且沒什麼口音，在挪威的這半年，從小孩到老人，我沒遇過不會講的，害我去西歐、東歐玩的時候會覺得怎麼英文程度差這麼多，超級不適應。

- 消費：刷卡 or 現金？

先直接說結論：來挪威不用換克朗！挪威基本上已經快要是個無現金的國家，應該說整個北歐特別明顯，所有的消費信用卡刷卡就可搞定，我曾經很擔心問挪威人說有沒有什麼非常特殊的情況會需要現金支付，他說幾乎沒有，你連上公共廁所付費都能刷卡，完全不用擔心，也確實我在挪威這半年連克朗長什麼樣子都還是不知道。如果真的想帶現金的話，可以換歐元，去其他歐洲國家比較有機會用到。

但千萬要注意的是，在台灣辦信用卡的時候，一定要確認刷卡時跳出的**驗證碼是要可以透過 email 就收到的**，不要透過手機，因為你在國外應該不會用台灣門號，很多朋友忘記這個設定，導致在國外刷卡時，還要打電話給半夜的父母要驗證碼，非常麻煩，所以出門前一定要再三確認。

另外，也強烈建議大家，如果是蘋果使用者，可以把所有的卡存在 apple pay 裡面（記得要在台灣先設定好），這樣出門時連實體卡都不用帶，只要帶手機跟鑰匙即可，有人可能會說這樣手機掉了不是很危險嗎？但我是覺得如果多帶好幾張卡在身上，要顧的東西也更多啦，而且常常在趕著付費一陣慌亂的時候，會手忙腳亂不知道把卡塞哪，不僅增添不便，也多了一層遺失的風險。

- 特別補充：疫情期間交換學生和留學生的心態？

如果這是第一次出國或出遠門，內心一定會有某程度上的擔憂或緊張，深怕在國外感染了求助無門，因此這一兩年很多交換生都因為疫情而放棄了交換機會。我分享一下就我這半年認識的交換學生的心態，其實大家一開始也都蠻戰戰兢兢的，出門都戴口罩勤消毒，聽到身邊誰確診都會相當緊張，但其實後來大家發現根本防不勝防，抱持著緊張的心態根本沒用，既然出來了更應該好好把握當下的機會；另外影響最大的因素是環境，現在

歐洲人幾乎都沒戴口罩，也很習慣與病毒共存，對他們來說 covid 就是小 flu，一堆人都得過兩三次，在路上還會看到戴口罩的人多數是亞裔面孔，所以後期其實很多交換學生也都不戴口罩了。

可能很難想像怎麼會大家都不戴口罩，在台灣不都可以帶得好好的嗎？以我當時的例子來說，在 BI 上課剛開始挪威政府還沒宣布解封的時候，大部分都有乖乖戴口罩，有教授考量有人不喜歡戴，還把教室分成了戴口罩區跟不戴口罩區，後來二月解封時，全班只剩下我一個人戴口罩，放眼望去我甚至覺得整間 BI 只剩下我在戴了，那種從眾的壓力真的大到不行，我被同學問過好幾次為什麼要戴口罩，還怕我口說課會講話不清楚，害我解釋到心很累，也完全可以理解為什麼其他台灣學生後來也都不戴了。

■ 但如果還是很擔心怎麼辦？要怎麼說服爸媽讓我交換？

這也是當時我們身邊很多人遇到的問題，如果真的還是很擔心，就還是把口罩戴好勤消毒，把該保的保險都保好吧！然後跟爸媽說會好好保護自己，在能做保護的範圍內進到全力，剩下就聽天由命了！如果真的確診的話，挪威蠻容易找到快篩站的，或是快篩免費拿回家，想打疫苗也可以找到，所以不用擔心。我們當時一群台灣交換生裡面有別校同學的家裡就是超級緊張，以至於那位同學一月中來挪威，挑了密集課程來上，三月中就回台灣了，他害怕到幾乎沒有出去玩，多數時間也都是線上課，結果台灣四月中開始也疫情大爆發，我們大家都覺得他這樣很可惜，也不知道提早回台灣是不是真的躲過一劫。