

# 生活報告

阿文四 107502003 李蕙好

## 學校簡介——挪威經濟管理學院 Norwegian School of Economics (NHH)

挪威經濟管理學院的挪威文原名為 Norges Handelshøyskole，簡稱為 NHH，為一所公立大學，建校於 1936 年，是挪威最早的商學院，直到現在還是挪威最頂尖的商學院，擁有 EQUIS、AMBA、AACSB 三項認證。NHH 座落在挪威的第二大城卑爾根，這是一個靠海的城市，也是一個被七座山包圍的城市，依山傍海，風景秀麗。NHH 是一間商學院，不是綜合大學，因此校區非常小，整間學校就只有一棟建築物，但是設備新穎，空間明亮寬敞，該有的都有，有圖書館也有很多自習空間和討論室，還有許多開放性空間，創造了利於學生們討論和交換的環境。老師們教學認真，教學有明確透明的組織架構，學生們也都優秀勤奮，學風良好，因此在 NHH 就學是一個很愉快的經驗。

另外，NHH 是一間非常國際化的學校，擁有熱絡的國際交流網絡，是 CEMS 和 PIM 的成員，並且有非常多外籍生和交換學生，也有許多英語授課的課程，在學校裡可以遇到來自世界各地的同學。

## 課程資訊

### 1. BAN401 Applied Programming and Data Analysis for Business

課程內容包含三種程式語言：Python（佔課程內容的一半），R, SQL。雖然完全從基礎教起，但是教學節奏明快，內容非常扎實，可以學到很多東西，很快就能應用在數據分析上。2023 秋季學期採線上教學方式，第一堂課和期中期末時都會有線上會議，讓老師和同學即時交流，回答問題，確保同學們了解所有的課堂要求或是考試要求，教學內容是採非同步線上教學，每週一和週四會上傳影片和簡報到線上平台，可以照自己的步調去觀看，有時候會有助教課帶一些題目，可以自行選擇上線參加助教課。學期初的時候就會分組，一組三人，可以在線上平台找組員，我一直到期中才跟我的組員們見到面，期中和期末都是以組為單位繳交檔案到線上平台。期中專案不強制要求要繳交，但是老師強烈建議我們練習，交了之後會給各組回饋。期末考是小組專案，要完成涵蓋三種程式語言的一些題目，給我們大約 10 天的時間完成，上傳到線上考試平台 Wiseflow 即可。雖然教學內容滿簡單的，但是期中期末的專案題目都有點挑戰性，上完整個學期的課覺得很有收穫。

### 2. ENE421 Energy and Resource Industries

北歐國家向來重視永續發展，所以我選了這堂課去了解挪威的能源和自然資源產業如何達成永續目標。上這堂課可以了解能源的產業鍊、碳交易機制、歐洲的永續目標、電價、漁業、避險、如何創造有效率的使用能源的環境等等，教學方式是老師講課還有大量的業界人士來課堂上演講，內容很廣，資訊量很龐大，可以聽到很多有趣的內容，但是有時候業師可能會講得太專業或是太技術性讓人有點聽不懂，我就抱持著一個盡量吸收的心在聽，老師考試不會考這些細節。每週上課會點一次名，期中有一個強制繳交的作業，要交了期中才可以參加期末考，內容是一些和課程內容相關議題的大哉問申論題。期末考的方式是 Home Exam，題型和期中作業類似，會給我們大約三天的時間寫，在時限內上傳到 Wiseflow 即可，期末考成績即是學期成績。

### 3. NOR10 Norwegian Language for Foreign Students level I

這門課的目標就是要讓我們很快速地有使用挪威文生活的能力，聽說讀寫並重，教學步調很快，讓我們很快就

可以開始跟同學用挪威文聊天，通常每堂上課的都會從和同學講挪威文聊天作為暖身。很多交換生都會選這堂課，所以這門課是一個和其他國家的交換生交流的好機會。這門課分成好幾個班，分別由三個老師授課，可以自由選擇上課時段，就算每週去不同的班上課也沒關係，只要確保自己可以跟上進度就好。期末考有口試和筆試，都非常重應用，口試要和其他同學聊天，筆試會考寫作。我覺得這門課的氣氛活潑輕鬆，老師們都很親切也很會教，讓我們的挪威文進步神速，對在挪威生活大有助益，可以看懂很多東西，去超市買東西也輕鬆許多，而且也能透過課程了解挪威文化和生活，個人認為難易適中，是一個值得推薦的好課。

## 生活及文化交流

### 住宿

NHH 會寄信來提醒你要在期限內申請宿舍（2023 秋季申請宿舍的期限是 5/15），只要在期限內申請保證都會有宿舍住，但是通常秋季交換生較多，交換生大多都會被分到雙人房，除非你有特殊理由一定要自己一個人住，如果你在送宿舍申請之前有找到室友在申請的時候可以互相寫上對方的名字，你們就會被分到同一間房。我住的是 Hatleberg F 棟七樓的雙人房，離 NHH 只有 10 分鐘腳程，一個月房租（含水電）是 3,279 NOK（大約一萬台幣），有一個上下鋪的床，還有一個桌子，房間不大，但是兩個人住也不至於擁擠，我的房間最棒的地方是窗戶面海，可以看到 NHH 和峽灣，還可以看夕陽，每天看到絕美的景色都覺得很幸福。房間隔壁還有一間雙人房，兩間雙人房共用一間浴室，另外，每一間雙人房都各有一個儲藏室，一層樓會有兩間共用廚房，一個廚房大概會有十個人左右共用，廚房裡有四個冰箱，儲存空間非常充足。



Hatleberg F 棟七樓雙人房

管理宿舍的組織叫做 Sammen，如果有對宿舍有任何問題都可以聯絡他們，可以利用 portal（和繳房租同一個介面）裡面的新增 case 的功能，或是直接寫 email 給他們，雖然他們常常效率很差又有點雷，但是有耐心地跟他們對話的話問題通常可以被解決。我寫過的 case 有：房間壁燈壞掉不會亮、換室友、繳費問題，寫完 case 之後可以常常上去 portal 看 case 狀態有沒有更新，有時候他們解決完不會寄信給你，會直接在 portal 裡面的 message box 回覆。

洗衣服的地方在 2023 秋季新蓋的 G 棟一樓，本來在各棟宿舍的洗衣房全部都被關閉了，所有人都要去 G 棟洗，印象中 G 棟有 11 台洗衣機和 12 台烘乾機，洗衣服要用一個叫做 appWash 的 App，每次洗衣服要 25 挪威克朗，洗衣機會自己投放洗劑，烘衣機不用錢。G 棟洗衣房外面還有桌球桌、桌上足球和電視，等衣服無聊的時候可以跟朋友玩打發時間。

### 飲食

在挪威吃外食非常貴，一餐動輒要六百台幣，所以建議大家去超市買食材自己煮，NHH 附近有兩間超市，Rema1000 和 Spar，可以用一個叫 Tillbud 的 App 看每週各家超市有什麼東西在特價，通常挪威的東西一特價

都給我一種打到骨折的感覺，特價的時候有想買的東西就趕快下手。超市好物推薦給各位魚子醬和甜蝦，甜蝦雖然放在冷凍庫，但是其實是熟的，只要用微波爐解凍或是用熱水燙到退冰就可以吃，個人覺得十分方便。懶得煮飯的時候除了可以吃 NHH 的學生餐廳以外，推薦大家去吃 IKEA，從學校搭公車過去只要十幾分鐘，一盤肉丸大約 109 克朗，最驚人的是：熱食部熱狗一根只要 12 克朗，這大概是我在挪威可以找到的最便宜的外食。

## 育樂

在卑爾根最常見的活動大概是爬山，畢竟卑爾根是被七山圍繞的城市，我也是經過這次交換之後喜歡上爬山。除了比較觀光化的 Fløyen 山有鋪好的路之外，其他的山路大多都是野路，有石頭有爛泥，每次爬山都有一種在冒險的感覺，我覺得非常有趣而且有挑戰性，而且爬到山頂可以俯瞰卑爾根市景和峽灣，這樣的美景讓我覺得上山的疲憊都值得了。2023 秋季有學生組織帶大家去爬七山，一週一座山，雖然我因為時間的關係沒有參加過，但是聽參加過的同學分享似乎是不錯的經驗，大家有興趣的話可以注意看看。

另外，卑爾根十月的時候有國際電影節，簡稱 BIFF，這時候會有很多有趣的電影可以看，而且價格划算。

## 文化交流

### Welcome Week

在開學前一週是 Welcome Week，除了校方會有人開說明會告訴我們所有該知道的資訊之外，學生會 (NHHS) 也會辦一連串活動讓交換生們熟悉彼此，這是一個交朋友的好機會。參加校方的說明會本身是不用錢的，但是參加學生會辦的活動要錢，要買 NHHS 賣的 Welcome Week 的票，2023 秋季的價格是 450 克朗，活動包含一堆 party，還有一個卑爾根各校學生都會參加的一個音樂祭，要注意的是學生會辦的 welcome week 的活動很多都在喝酒，對於像我這種不太喝酒所以不想參加活動的人其實不太划算，對我來說最值回票價的大概就是那一場音樂祭，雖然說也有一些非酒精活動給大家參加，像是漆彈、溜索、卡丁車，但是這些活動還要再加錢（一個大約 100 克朗），而且很快就會額滿，建議大家要參加的話盡快報名。如果你不愛喝酒又是不喜歡跑趴的小社恐（本人就是），又對非酒精活動沒有興趣的話，建議不用買 Welcome Week 的票。

除了學生會辦的活動之外，我遇到的其他文化交流機會很多都是透過食物，像是我們有參加過和各國同學一起做月餅的活動，而且廚房一個很好的交流場所，因為大家常常會在廚房相遇，一起吃飯聊天，經常吃完飯還會聊到半夜，聽聽不同國家同學的經歷和想法滿有趣的。

## 注意事項

1. 早點辦簽證（詳見電子報 1）
2. 準備防水外套、防水鞋

卑爾根是一個多雨的城市，不要太相信天氣預報，常常早上出門的時候是大晴天，中午卻下起大雨，出門請記得帶雨具或穿防水外套，尤其時去爬山的時候記得一定要帶防水外套，我們就有一次看氣象預報不會下雨就只穿帽 T 去爬山，結果被淋成落湯雞又差點被冷死的經驗。經過觀察我發現卑爾根人有很大比例不撐傘，他們都穿防水外套，也許是因為他們愛爬山，重視衣服的機能性，隨時都穿得像是要去山裡一樣。如果在台灣沒有準備的話，到了卑爾根趁 XXL 特價的時候再買也可以。

3. 上公車或是輕軌前記得先買票

卑爾根的大眾運輸系統如同許多其他歐洲地區採信任制，車上沒有給你買票的地方，你必須在上車前買好票，並且確保在搭車的期間票都是有效的，如果遇到查票員查票的時候沒有有效票就會被罰錢。雖然挪威

真的很信任人，在卑爾根半年我也只遇過兩次查票，還是建議大家不要有僥倖之心，好好買票，聽說沒有買票被查到的話罰金很貴。卑爾根的交通票要在一個叫做 Skyss Billett 的 App 買，一張單程票有效期間是 90 分鐘，在這 90 分鐘內可以盡情轉車都沒關係，如果搭車頻率高的話可以買月票。

#### **4. 如果有開電動車的話，記得沒有充電的時候不可以停在充電車位**

這是一個慘痛經驗，我們租了電動車出遊，但是我們一群電動車小白不熟悉電動車的充電方式和規則，停在充電樁車位卻不知道怎麼充電，所以留者車子停在位子上就走了，結果回去開車的時候發現被開了一張 600 克朗的罰單，原來只有充電的車子可以停在有充電樁的車位。另外，常常充電樁都設在停車場內，停車場又經常沒有關門，很容易忘記繳費就開出去了，各位如果有進停車場請記得要繳費。雖然這些關於車子的叮嚀簡單到看起來有點蠢，相信我，真的很容易忘記，請小心不要被開罰單，罰單通常都又貴又麻煩，繳費甚至還只能用轉帳的。

#### **5. 關於 Sim 卡**

可以自行選擇買實體 sim 卡或是 esim，有同學全程都用 esim 也沒什麼困擾，而且購買過程很便捷。我當時有買一張 mycall 的實體 sim 卡，取得一個挪威的電話號碼，在超市就買得到，一張空卡好像是 50 克朗，買了之後會送一些儲值金，夠打幾通電話，買的時候要填一些基本資料，還要等電信商的人開卡，我買的時候電信商已經下班了，所以到隔天早上才能用。買到卡之後可以在 mycall 的 App 購買網路傳輸量，我通常都是買 10GB，大約 299 克朗，可以用 30 天，照理說在這個數據歐洲地區都可以用，但是到後來我真的在歐洲各國旅行的時候常常會遇到沒有網路的狀況，原因不明，到最後我也買 esim 來用。在挪威時只有少數 app 或是會員註冊或是少數置物櫃要輸電話號碼只收挪威門號，而且 mycall 的電話費也很貴，不如用 Skype 打電話還比較划算，我認為辦挪威門號沒有太大的必要性。

#### **6. 出門帶購物袋、寶特瓶和鐵鋁罐不要亂丟**

挪威很重視環保，超市的一個塑膠袋要 5 挪威克朗左右，所以建議大家買東西的時候帶購物袋出門可以省錢。另外，裝飲料的寶特瓶和鋁罐都是要錢的，他們稱作 Pant，一個 Pant 是 2 至 3 克朗，只要把空寶特瓶和鋁罐拿到超市的回收機器回收，他就會把 Pant 還你，也就是退回你當初買這些瓶子的金額，但是可能是以超市的抵用金的方式還你。