

# 生活報告

企研二 楊海倫

## ● 學校介紹

我交換的學校是位於挪威卑爾根（Bergen）的挪威經濟學院（Norwegian School of Economics, NHH），從 2005 年開始便被金融時報（Financial Times）列為歐洲優秀的商學院之一，在 2017 時在歐洲 95 間商學院中獲的第 35 名的名次，同時與政大商學院一樣，有獲得 AACSB、EQUIS 的認可。NHH 也是一間很注重學生國際交換的學校，其與 50 多個國家，超過 200 間學校締結為姐妹校，2020 年共送出和迎接 610 名交換學生，而我們這一學期光是從各國來到 NHH 的交換生就有 600 多位。

## ● 課程資訊

NHH 的課程主要分成 10 種不同類型，分別為 Accounting (ACC)、Financial (FIE)、Economics (ECN)、Business Analysis and Performance Management (BUS)、Business Analysis (BAN)、Economic Analysis (ECO)、Marketing and Brand Management (MBM)、New Business Development (NBD)、Strategy and Management (STR)、Energy, Natural Resources and the Environment (ENE)，而授課語言的部分有分成挪威文或是英文授課。相較於學士交換生，NHH 開給碩士交換生的課程較多，不過學士生也可以額外透過申請手續選擇上修最多兩門碩士的課程。另外，NHH 每學期也會開基礎挪威語的課程，如果交換生們有興趣都可以選修。

這邊也附上 NHH 春 / 秋季交換生的課程列表給大家參考：[學士](#) / [碩士](#)。

NHH 2023–2026 年的交換生時程則可以參考[這個頁面](#)。

我這學期是修兩門課程再外加一門旁聽的，課程名稱及授課內容大致如下：

### 1. Norwegian economy, history and politics

如果想要深入了解挪威的話，很推薦大家選這一門課。不過這堂課的授課教授在教完我們這學期後就宣布退休了，之後這堂課的安排可能會由其他教授接手，因此課程安排可能會有部分調整，所以以下內容給大家參考。

在這門課，教授主要會以歷史作為主軸，講述維京時期結束後挪威不同時期的社會、經濟、技術發展，同時針對挪威重要的產業及議題，例如：石油能源產業、自然資源、社會福利發展等，會再有獨立的課程額外深入講解。除了在教室以簡報授課外，教授在學期中也安排了三次戶外教學，分別是城市散步（Bergen city walk）、航海博物館參觀（Maritime museum）跟假日健行（Sunday walk）。三次的戶外教學都很有趣，從城市散步中可以了解卑爾

根的故事、市容與城市發展，還有與奧斯陸的愛恨情仇；航海博物館的參訪可以了解維京人部分的歷史，以及挪威歷史和航海是多麼密切相關；假日健行則是帶你體驗挪威人喜愛的戶外運動。

在學習評分上，主要有三份個人作業跟一份團體報告要完成，相較於其他課程算是份量較多，但每一項的難度都不高。三份個人作業分別是百科條目撰寫、閱讀心得報告、2000 字作文，團體報告則是與挪威文化相關的主題。

## 2. Energy and Resource Industries

在這門課，教授每週都會邀請不同公司的講者來演講。受邀的公司分別來自再生能源產業、能源管理產業、鮭魚養殖業、金融業等等多種不同領域，講者們會根據自身的專業領域分享歐洲能源市場現況、歐盟綠色協議、能源風險管理等多樣化的主題。我一開始會選擇這堂課，一方面是好奇作為石油和天然氣輸出大國的挪威是如何管理這些資源的，另一方面是因為台灣沒有能源相關的課程，所以當作接觸新知識。這堂課上完一學期後，收穫遠比我預期的多很多，不只因為歐洲的能源市場的運作方式與台灣真的非常不一樣，歐洲能源危機和能源轉型的議題也時常被拿出來討論。推薦歐洲能源市場、再生 / 綠色能源議題有興趣的同學選這堂課。

在評分上，這堂課的期末考佔比 100%，但期中需要繳交一份不計分的開放式問答題作業（不交的話無法參加期末考）。期末考的形式是在家考（home exam），教授會出三題開放式問答題，讓學生自己選擇選其中兩題作答，作答時間有 2.5 天左右。另外要注意的是這堂課期末考的時間，往往會安排在授課程結束的一個月後，所以想提早結束學期的同學在選這堂課前，可能要自己斟酌一下。

## 3. Canadian and US Energy Markets: Meshed and Challenged (旁聽)

這是一堂為期一週的密集課程，教授會講四堂課，最後一堂會請同學分別上台報告自己期末要寫的 4000 字作文主題及內容。教授上課方式主要是以講解統計圖表為主，配合一些跟學生的問答互動，四堂課的內容涵蓋美國、加拿大、墨西哥的石油、天然氣和電力市場，以及三國的碳交易政策。透過一週的課程，學生可以大略了解三個國家的能源市場狀況，以及目前美國跟加拿大的能源政策。期末需繳交的 4000 字期末報告是這堂課唯一的評分方式。

我沒有很推薦同學修這門課，雖然授課時數少很吸引人，但是我覺得教授對統計圖表的講解沒有很深入，然後一堂課就只繞著該堂主題下幾個特定的議題反覆打轉，有些枯燥。

- **生活及文化交流**

這學期來 NHH 的交換生的交換生很多，因此大部分的交換生都是住在兩人房，並跟其他人共用廚房和浴室，共用人數會根據居住的房型不同而有差異。我是住在離學校最近的宿舍區 Hatleberg 的 F 棟，房型是兩人房，並且四個人（含自己）共用衛浴，八個人共用廚房。我很幸運的跟同樣從政大來交換的同學同房，而且兩人在生活作息、衛生習慣上沒有太大的差異，因此需要磨合得地方很少，不過與其他人共用廚房就沒這麼簡單了。

原訂是八個人共用一間廚房，但林林總總的原因，我們的廚房變成 10-12 個人一起共用，用餐時間有時瓦斯爐不夠用，位子不夠坐，更讓人困擾的是廚房環境很難維持在一個乾淨的狀態。為了解決廚房髒亂的問題，我們還聚辦了一個廚房會議，安排每週輪值打掃的順序、共用品採買表單、建立廚房使用規則，這一切才終於比較好轉。撇除髒亂難管治的部分，廚房是一個很適合跟各國的人交流或是觀察他們飲食習慣的地方。歐洲人的飲食習慣跟亞洲人真的很不一樣，他們早餐通常都吃甜的東西，最常見的食物是優格配水果或是麵包配各種抹醬，另外他們也很習慣吃不用烹調的冷食，通常每天只有一餐會是熱食（午餐或晚餐），因此當他們看到我們三餐都吃熱食的時候覺得很不可思議。在用餐時間上，歐洲人雖然午餐時間和亞洲人差不多，但晚餐時間卻相對偏晚。根據在這裡認識的比利時人分享，歐洲越往南的地方通常吃晚餐時間越晚，而確實我們這裡的義大利人大約都在晚上八點吃晚餐（據他說他有義大利朋友是十點吃晚餐的），德國人則大多在七點左右吃晚餐。另外，外國人對於台灣最好奇的問題就是我們對於台海兩岸的看法，以及對於中國可能會武力犯台有什麼想法。

由於 Hatleberg 的 F 棟住的人大部分都是來 NHH 交換一學期的交換生，同時在學校上的課都是選擇英語授課，因此可以遇到當地人的機率相對較低。不過當你出門，無論走在路上、搭乘交通工具或是去買東西，只要跟當地的人有所接觸，你都可以感受到他們的親切和善意，像是和你對到眼就向你微笑，或是態度很好的幫助你解決問題，而且挪威人的英文好，在口說上也沒有任何的口音，面對不會說挪威語的人，他們也都很樂於用英文溝通。雖然挪威人的英文普遍都很好，但他們的商品包裝都還是以挪威文為主，而且通常也不太會加註英文，所以要在挪威買東西，google 翻譯是必備的，尤其 google 翻譯 app 中的相機功能特別好用。如果在超市買肉的時候，用 google 翻譯還是看不出來那是什麼肉，建議用 google 翻譯 app 裡的相機功能直接掃成分的部分，通常就會成功得到答案了。

- **交換注意事項**

1. **簽證**

雖然台灣的護照可以让你免簽證入境 30 天，但由於交換會需要在挪威待超過一個月，所以一定要記得去辦簽證，另外挪威在台灣沒有設立的辦事處，所以簽證是交由與丹麥大使館合作的 VFS.GLOBAL 辦事處代辦。在去 VFS.GLOBAL 辦簽證之前，要先在他們的[網站](#)預約時間，辦事處門口的警衛會確認你預約證明後才會放你進去，另外也要先在[丹麥外交部網站](#)上完成線上簽證費繳款。辦理簽證需要帶填好的簽證申請表及 Checklist（要在[挪威移民局 UDI](#)上將申請表和 Checklist 列印出來填）、NHH 的入學許可證明、護照、護照所有使用過的內頁的影本、兩寸證件照 2 張、辦事處預約證明、線上繳款完成證明。

建議大家可以先填好申請單，並把辦簽證需要的東西都準備好，一拿到入學證明就馬上預約辦簽證，因為一方面代辦處的時間不好約，另一方面挪威的簽證短的話一個月，長的話兩個月後才會核發下來。我當時是在學期開始前一個月才收到 NHH 的入學許可證明，所以辦簽證的時程被壓得很緊，當時很擔心自己在出國前拿不到簽證，好險最後一切順利。

2. **電壓及插座孔**

挪威這裡的電壓是 220V，插座孔是圓形的兩隻腳（參考圖如下圖左），所以從台灣帶電氣跟充電座來記得要帶降壓器轉接頭。另外因為宿舍的插座有限，建議大家可以帶一條延長線。如果你的充電頭有支援 110–220V 的電壓，那只要在延長線插頭那一端裝一個轉接頭，就可以一次有好多插座又不用帶一堆轉接頭（參考圖如下圖右）。



### 3. 手機網路 (行動網路)

在挪威要有行動網路可以用，有兩個方法。第一，在台灣買好歐洲的網卡帶來用；第二，在當地買一張 SIM 卡，每月購買網路流量，以當地電信 MyCall 來說 SIM 卡一張 199 克朗 (內含 20 克朗通話費)，行動網路 1GB 是 79 克朗，3GB 是 149 克朗。我建議來交換的第一個月可以先用網卡，因為這樣一到歐洲就有網路可以用，要用 google map 找路、聯絡家人和朋友都方便，而且剛到時可能有很多東西要先安頓，沒有時間去處理 SIM 卡。之後要用網卡或是買 SIM 卡，我覺得可以用以下條件來判斷。

買網卡	當地買 SIM 卡
1. 計畫要去很多其他歐洲國家旅遊，不會只待在挪威。 2. 網路用量大 (>3GB)。 3. 懶得去辦 SIM 卡	1. 基本上都在學校、宿舍、超市 (這些地方都有免費 WiFi)，或是只打算在挪威當地旅遊。 2. 網路用量小 (<=3GB)。