

學校介紹及課程資訊：摩登舒適的BI校園、迎新週、修課心得

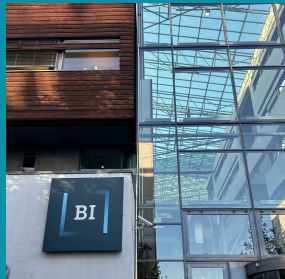
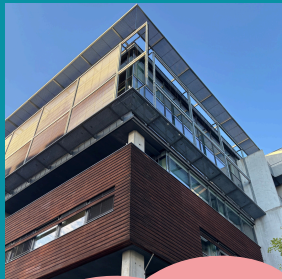
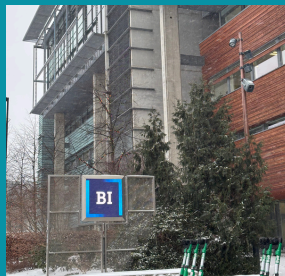
1. 摩登舒適的BI校園：

BI 挪威商學院於 1943 年創立，是一所私立商學院，號稱挪威第一大和歐洲第二大商學院。有六個校區，我去交換的是在挪威首都奧斯陸的主校區。在奧斯陸的校區外觀新穎摩登，比起傳統古色古香的校園外觀，由落地玻璃跟棕色木頭組成的建築外觀看起來更像是商業大樓或購物中心呢！

BI的校園佔地面積不大，整個校區大概就跟一棟商院大樓一樣大而已（還沒有商院那麼高XD），但實際走走校園就可以發現，學校裡的每個空間都被妥善規劃過，所以雖然校園不大但該有的都有：各種教室、讀書空間、圖書館、健身房...幾乎沒有閒置的空間卻也不會讓人覺得擁擠或狹窄；上學了四個多月我還是每次去學校都覺得這個學校好新好漂亮！



▲ 開學第一天就暴風雪!!



天氣好的校園～▲

Scavenger Hunt at
BI and in Oslo City



接下來的整個禮拜也都有迎新活動，像是Scavenger Hunt at BI and in Oslo City、Munch Museum Visit、Movie Night 等等，可以自己選擇要不要參加，我是只參加了前兩天的活動，因為那時候一月初，雪很大很冷又剛到新環境，突然太多社交活動實在有點累，我後面幾天的就沒有參加了（好懶）總而言之，從開學前到開學後的安排，都可以感受到BI很用心在安排交換生的活動、讓交換生可以更快認識新環境也安心很多！



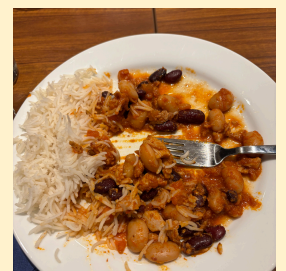
▲ 摩登新穎的BI



2. 開學第一周 Orientation&Buddy Week：

開學的第一週是迎新週，BI很用心的規劃了一整個禮拜的活動；第一天是Mandatory Information meeting，負責交換生的老師會講一些在學校可能會需要知道的資訊，也會在這裡跟你說你的buddy group，後面的活動就會是跟著buddy group一起進行。一個buddy group大概會有20個交換生+2個buddy，感覺學校應該是有特別安排過把一樣國家或一樣學校的學生打散，所以每個buddy group的分配都蠻多元的，很適合認識新朋友！（我最好的朋友就是跟我同一個buddy group！！）

第一天的最後有一個迎新晚餐，學校會準備晚餐給交換生讓大家一起享用、社交聊天，我自己覺得那個晚餐超難吃的xdd是一盤燉雞肉跟一堆豆豆的組合+不是米的米(???)我到現在還是不知道那是什麼反正很難吃！！



完全吃不懂的豆豆米
(真的好難吃@@)

學校介紹及課程資訊：摩登舒適的BI校園、迎新週、修課心得

3. 修課心得：

我自己總共修了三堂課，總共22.5p，一個禮拜只有禮拜一跟二有課，這三堂課的老師也都不會點名，所以有很多可以自己利（旅）用（行）的時間；以下就提供這三堂課的資訊給大家參考參考～

	Applied Storytelling	Sustainable Risk Management in Value Chains	Marketing Communication
期末分數佔比	MON 12:00-13:45 term paper 100% (individual)	TUE 10:00-11:45 take-home exam 100% (individual)	TUE 12:00-13:45 portfolio assessment 70% (group) + term paper 30% (individual)
上課模式	<p>整個學期都是同一位老師授課，老師很漂亮人很好，但講話有點慢所以有時候會有點想睡；我自己覺得上課的內容如果不是對於英文寫作特別有興趣的人來說會蠻無趣的，因為整學期幾乎都是圍繞著寫作的理論跟分析一直講課，期中也只有需要交一次故事大綱（老師還沒給回饋：（所以基本上如果你一開始就對於最後要交的作業（自己寫一篇故事）很有架構，那在課堂上就可以跟著老師的授課應用那些寫作技巧，相對來說，如果沒有一個比較明確的故事輪廓可以應用，可能上課教的那些理論就會覺得比較空泛（像我：）</p>	<p>這堂課是由五個老師一起合作授課的，每個老師會教不同主題章節；我覺得整個授課跟作業模式都蠻像政大的；每堂課前都會需要讀個案或資料，一定要準備才能在課堂上跟得上老師的授課，因為老師幾乎不會很多花時間幫你複習資料內容，個案的話通常是大致複習一下發生了什麼事就切進討論，而且討論通常是2-3人的小組討論所以如果沒準備就會完全沒東西能講。</p> <p>這堂課上下來我覺得是我全部的課裡學到最多的，因為老師通常都會安排學完一部份出作業，讓我們更能知道這個章節學的模式或理論要怎麼運用，期末的考試也不會太難，最後一堂課老師還會給去年考古題並說明美議題是在考哪堂課教的哪個概念。整體而言是規劃讀很完整也能學到蠻多的一堂課！</p>	<p>這堂課是一堂以團體作業為主的課，授課老師蠻年輕的，所以感覺的出來老師很用心在讓課堂變得有趣，會有蠻多不同的活動（像是Kahoot等），老師也直接說歡迎我們多運用AI工具讓報告或作業更好。但作業量真的蠻多的，尤其都是團體作業居多，所以後來我們這組幾乎每個禮拜二下課後都直接留下來討論開會。除此之外就是老師對於作業的要求很細很細！雖然是一堂要考驗創意、行銷點子的課，但我會覺得老師對於我們最後產出的提案架構有點太過明確跟局限；整體而言我覺得是一堂能交到朋友，英文口說也會進步的課，但在行銷方面的能力我個人增加不大，供大家參考。</p>
作業內容	<p>學期中：故事大綱 學期末：exam paper__自創故事一篇，分三個部分，總字數至少3500字</p>	<p>學期中：個案作業*3（個人） 學期末：遠距考試（問答題）</p>	<p>學期中：老師不定期會派小作業（個人）、分段完成行銷溝通提案企劃（團體） 學期末：行銷溝通提案企劃書+拍攝影片（團體）、提案內容分析作業及心得（個人）</p>

生活及文化交流：宿舍開箱、奧斯陸交通、季節氣候、文化氛圍、行動網路、日常消費

1. 宿舍開箱：

詳細的宿舍申請跟入住流程可以參考映瑄學姐寫的這篇電子報（不過可能每一年還是會多少有些變動，所以還是以學校或SiO寄的電子郵件為主喔！）我也是在看過這篇後選擇了SiO Sogn的宿舍，整體五個月住下來我很喜歡！以下幾點是住過後的建議給大家參考參考～

| 眼罩 |

如果是跟我一樣春季交換可能一開始不會需要，因為很早就天黑，很晚才天亮，但到了春季開始日照時間變長、宿舍又是百葉窗不是窗簾，很容易早上五六點陽光透進來就被亮醒，所以備著眼罩可以大幅提升睡眠品質，推！



（我的小窩！）

| 廚具餐具不用急著買 |

我自己的房型是有附床、桌椅、跟其他五個人共用廚浴的房型，我那時候以為就只有床跟桌椅，其他廚具跟碗盤什麼都要自己買，結果買完後才發現廚房什麼都有！雖然可能是以前的房客留下來的，但真的一應俱全，所以如果不介意的人可以考慮不用自己買，反正應該到最後行李也沒空間帶走～

| 吹風機跟路由器 |

這兩樣電器我都沒有從台灣帶，一是覺得從台灣帶的還要用轉換插頭我怕危險，二是我行李也塞不下了所以就決定到了再買。這兩個我都是在POWER買的，POWER蠻像台灣的燦坤，價格也不貴所以我覺得不用特別從台灣帶沒關係！我買吹風機大概台幣600，Wifi路由器大概1500，用起來都沒什麼問題，也是每天都會用的東西所以我覺得蠻值得買的～

（POWER地址：

<https://g.co/kgs/y9zzg4h>）

2. 奧斯陸交通：

在奧斯陸內主要的交通工具有公車、地鐵跟電車，以上三種公共交通都涵蓋在Ruter的月票範圍中，一張學生月票是466NOK，大約台幣1400，雖然有點貴但被驗票到沒買票的話罰金更貴，所以建議一定要乖乖買票不能僥倖！（我有朋友月票到期忘了重新買真的被罰了1500NOK）

除此之外，月票還有涵蓋交通船，所以天氣好的話可以去搭！從奧斯陸市中心出發（諾貝爾和平中心那附近），沿路會停靠在附近的小島，不下船的話也可以看海上的風景，整趟大約1小時；朋友來奧斯陸找我的時候我們有去搭，還蠻酷的，推！



Ruter

Plan your trip and buy tickets

奧斯陸市區交通一把罩app

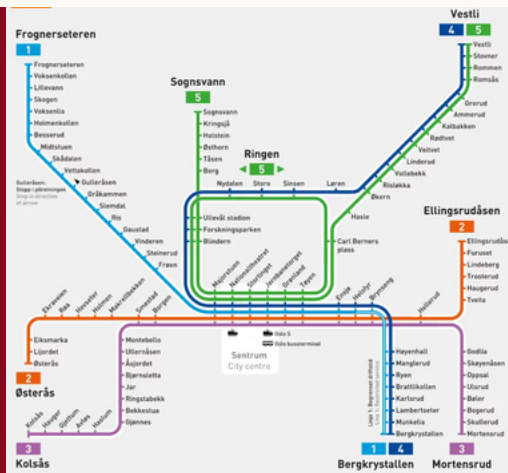


Flytoget

Travel

機場快捷

奧斯陸地鐵路線圖



在導航看地圖的部分，我自己都是習慣看Google Maps，跟著Google Maps上面的時間都很準，連誤點都很準，我幾乎沒遇到什麼提早來或晚到的情形，非常喜歡挪威準時又乾淨的大眾運輸！（ps. Ruter App也可以導航看地圖喔，就看自己看哪個介面順眼就用哪個）

至於到機場的交通，我主要都是到Oslo S或Nationaltheatret地鐵站轉機場快捷：Flytoget，單程大概台幣370左右；或是也可以搭火車，火車票的話是可以在Ruter App內加購，但沒有比Flytoget便宜多少，兩種的時間也差不多，所以我是都看要搭的時間搭哪班方便就搭那班。

生活及文化交流：宿舍開箱、奧斯陸交通、季節氣候、文化氛圍、行動網路、日常消費

3. 季節氣候

我是2025春季交換的，一月三日抵達奧斯陸，五月三十日離開，正好經歷了奧斯陸冰天雪地的冬季跟綠意盎然的春季，四季分明的北歐真的跟台灣非冬即夏的氣候完全不一樣，尤其是春天的奧斯陸真的很迷人！

▶ 冰天雪地的奧斯陸



奧斯陸一月的氣溫幾乎都在0度以下，我遇過最低是零下13度，路上及膝積雪是一月常態，路上幾乎都是白茫茫一片，也常會有風雪交加的時候，如果還遇到風+雪+雨就真的會寸步難行+又濕又冷+臉超凍又看不見前面的路的情況。我在去之前就知道一月的北歐一定很冷，但第一次遇到還是很震撼也真的很怕自己會死在大風雪裡！！除此之外就是冬天的北歐日照時間很短，大概早上九點十點才會天亮，下午三四點太陽就下山了，一開始一定會很不習慣，甚至可能還會有點鬱悶、憂鬱，不過這都是正常的～那時候我也超不適應的！但慢慢習慣、體會專屬於北歐冬季的寧靜、享受跟自己獨處的自由，現在想起來也是一段很特別的人生經驗！

到了二三月，路上的積雪就會慢慢融化，這時候就沒有茫茫白雪了，反而會是很多雪跟土混在一起、看起來髒髒的積雪，最可怕的是那種結冰路面，有的看起來是雪但實際上是結冰，超滑！我就滑倒了兩次，真的痛到不行！！滑下去就是撞到尾椎，我整整痛了兩個禮拜才好，還一度痛到覺得自己要回台灣看醫生了:))) 所以也**建議到挪威前就要買好防滑防水的雪靴或登山鞋**（建議要中高筒的，只到腳踝的那種很容易進雪，融化變水的話腳會全濕凍傷）真的很怕的話也可以加雪爪，但台灣可能比較難買又貴，也可以到了再自己評估看看需不需要買，我在奧斯陸 Sport Outlet 買的穿戴式雪爪才台幣150，供參考～

（Sport Outlet 地址：<https://g.co/kgs/yppydkvy>）



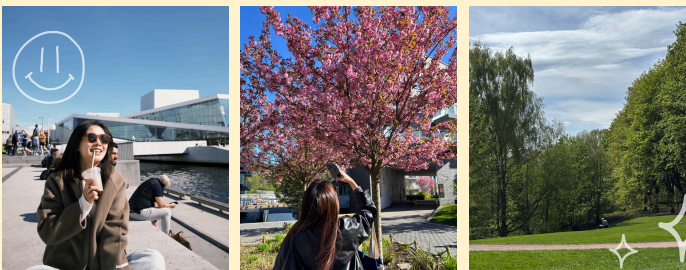
◀ 冬末春初的奧斯陸



穿戴式的雪爪



到了四月開始，奧斯陸的春天就來了，開始會有很多人在公園野餐，可以感覺到很明顯的季節變化，日照時間變長、陽光也變得溫暖很多，真的可以感受到春天「萬物復甦」的字面意思！不過到了這時候，氣溫也大概落在5-10度，所以雖然有陽光但陰影處或有風的時候也是蠻涼的；**我最喜歡的時間是四月底到五月，這時候的奧斯陸真的很美！推薦一定要到附近公園或歌劇院那邊買杯咖啡坐下來曬曬太陽、慵懶放空放鬆，享受春日暖陽照耀下的北緯60度！**連最愛曬太陽的我都深深著迷於此了！



四月底五月初的挪威真的超美....



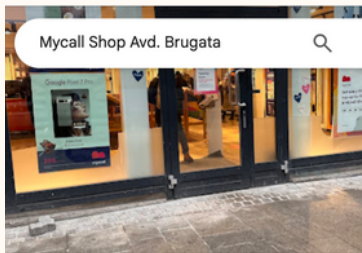
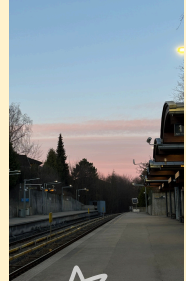
Frognerparken 維格蘭雕塑公園

生活及文化交流：宿舍開箱、奧斯陸交通、季節氣候、文化氛圍、行動網路、日常消費

4. 文化氛圍

相信會看到這篇的你/妳對於北歐人與人之間保持的「社交距離」可能早有耳聞，「冷漠、拘謹、慢熟」等對於挪威社交文化的形容詞更是不陌生，但對於在台灣是外向人的我，實際在挪威生活五個月後我卻沒有太多不習慣，反而在旅行了幾個歐洲國家後，最喜歡的還是北歐的人與文化氛圍。

這幾個月以來，我遇到的不論是學校同學或商店店員，對我都蠻友善的；在我的觀察之下，我覺得挪威的文化對於種族的多元性很開放，雖然他們對於陌生人不會很熱情地主動要幫忙之類的，但他們也不會因為你是外地人就不願意幫忙，只要友善的提問或提出請求，他們都會很願意提供協助！在我看來，挪威的文化是很開放、平等的，就算我連一句挪威語都不會講，每次用英文請人幫忙或聊天也都得到很友善、正向的回應！



Mycall Shop Avd. Brugata

3.4 ★★★★★ (109)

Brugata 1, 0186 Oslo, Norway

5. 行動網路

我這五個多月來行動網路都是買蝦皮歐洲多國通用的eSIM，這樣不論是在挪威境內或是去其他歐洲國家旅行都通用，很方便！門號的話我是沒有辦挪威門號，所以要收發簡訊有點麻煩，但其實我後來才發現中華電信的sim卡行動數據有打開的話，在國外是可以收到簡訊的，所以其實就算是刷卡要驗證碼也不用太擔心，就只是不能打電話而已（不過應該也不太有需要打電話的時候啦）

除此之外，我有朋友還是有辦挪威的門號，是在Mycall辦的 [Mycall Shop Avd. Brugata](#)，供參考～

6. 日常消費

在奧斯陸的日常消費，幾乎幾乎用不到現金（我完全沒換挪威克朗xd）我全部都是用ApplePay，沒遇過不能刷卡的地方；信用卡的話可以自己比較哪間銀行海外刷卡回饋跟手續費，才不會手續費被扣了一堆～我自己是刷台新的玫瑰卡(Mastercard)跟國泰的Cube卡(Visa)，在歐洲各國都沒遇過刷不了的問題～供參考！

其他注意事項：重要日程參考、推薦必帶/不必帶行李清單

1. 重要日程參考

以下是一些重要的日程(2025 Spring) 供參考：

日期	項目	備註
8/22	收到BI的信，要在10/1前繳交以下資料： <ul style="list-style-type: none"> • 最近一學期的成績單 • 動機信（一頁） • 護照（有照片的那面，掃描） 	交在一個網站，信中會給網址
10/4	收到Admission Letter，可以馬上開始預約申請簽證	同時信中也有其他重要資訊，如：宿舍申請、選課時程
10/24	到VFS辦理簽證	簽證費用：8260、簽證手續費：447 這裡要注意辦簽證帶去的大頭照要是半年內拍的，我沒注意到所以只能當場補拍，費用是 206
11/6	收到SiO的宿舍房型確認信	
12/11	收到簽證核發確認信	<p>從辦簽證到收到的這段時間都會等得很焦慮（至少我是這樣=.=）而且我很早就買好12/28的飛機，所以12月開始的每一天我眼睛打開就是檢查電子郵件看簽證發下來了沒；後來剩兩個多禮拜就要飛實在太焦慮就打電話去問，當然那邊的人員就說他們也不知道什麼時候會好，但歐洲通常會在聖誕節假期前發下來，結果隔天就收到email通知我去拿簽證了。所以就不用太緊張，只要有按時交出該交的資料就靜候通知吧！</p>
12/12	到VFS拿實體簽證	
12/19	寄信給挪威警察局預約辦居留證 (三個小時後就收到回信，通知一月六號早上到警局辦理)	電郵地址： post.oslo@politiet.no 帶護照或其他有效證件
1/6	辦居留證	警局地址： Schweigaards gate 15 b 到了之後會需要壓指紋、拍照，大約半小時就好了；後來大概一個禮拜內就收到居留證了，寄到宿舍的信箱，超有效率（我有個朋友在西班牙交換等了半年才拿到居留證...）

在辦理簽證的過程中因為大部分的人應該都是第一次辦，所以難免會緊張焦慮，但我自己的經驗是能處理的就馬上處理不要拖，大部分的網站都是英文所以要更仔細看，以免漏掉要交或填寫的東西，一步一步做好就不用太擔心了！

其他注意事項：重要日程參考、推薦必帶/不必帶行李清單

2. 推薦必帶/不必帶清單

到挪威以前我一直覺得挪威應該什麼都很貴，所以能帶的就從台灣帶，結果到了挪威後發現其實有些東西根本挪威更便宜，來再買就好！

推薦要帶	備註	建議不用帶	備註
<p>喉糖/ 喉嚨噴劑</p>	<p>因為冬天的挪威又乾又冷，所以剛到的時候我喉嚨完全受不了，咳嗽咳了一個禮拜，前兩個禮拜直接失聲！咳到上課坐我後面的朋友看不下去，直接給我整包喉糖XDD（也因此認識了很好的挪威當地朋友，因禍得福！）</p>	<p>牙膏</p>	<p>出發前被我媽騙說挪威的牙膏很貴，叫我多帶幾條，結果我在Normal看到根本很便宜！還很多選擇！！（BTW推薦高露潔紫色那款，真的變白有感！而且在Normal買一條才台幣90而已）</p>
<p>康寶濃湯/ 高湯包</p>	<p>建議要帶泡麵的話不如帶湯包！因為冬天很冷真的會很想喝湯，如果有帶高湯塊或康寶濃湯那種就很方便也很能解亞洲胃的癮！除此之外，韓國跟日本的泡麵都蠻好買到的，所以可以多帶點台灣泡麵！辛拉麵就不用擔心買不到了 歐洲超級多～</p>		<p>我最愛的牙膏！！</p>
<p>電暖毯</p>	<p>這超讚！因為冬天剛到的時候超冷，第一天晚上甚至可能暖氣還不夠暖，我就是靠電暖毯第一個晚上才沒被冷死的！晚上睡覺前一小時先打開預熱到進被窩的時候真的又暖又睡得很好～～～而且我用到四月才把它收起來，所以我覺得非常值得買！</p>	<p>口罩</p>	<p>我媽叫我帶了一堆口罩結果我根本連那個袋子都沒開過:) 一是路上真的幾乎沒人在戴口罩，二是就算臉很冷也可以用圍巾擋一下就好，不會想到要用口罩XD</p>
	<p>（我的電暖毯是在英國的家人幫我在Amazon上買的，但應該台灣也有差不多的～注意要買轉換插頭就是了!）</p>	<p>過多毛帽/ 手套</p>	<p>可以先從台灣帶一兩個，但因為挪威戶外運動很普遍所以有各式各樣的毛帽跟手套，從大品牌到美觀可愛用途的都有，價格普遍也都很合理，強烈建議可以把這個行李空間省下來，到挪威再血拼！</p>
<p>真空袋</p>	<p>收納壓厚衣服或毛衣很方便！</p>		
<p>萬國插頭</p>	<p>到處旅行都很方便，必備！</p>		