



學校介紹：大家對於挪威的學校必定相當陌生，因此先來簡單介紹 BI 的背景，成立於 1943 年，共擁有六個校區，為全挪威最大，並且是全歐洲第二大的商業學院，同時也是全挪威最早獲得世界管理教育領域最具影響的歐洲質量發展認證體系 EQUIS 認證的商學院之一，該校也計畫在 2013 年取得 AACSB 之認證。除了國際認證的肯定，該校在 2011 年英國金融時報全歐洲商學院排名中也得到第 70 名的榮譽。有鑒於商學教育之全球化，該校在國際化進程亦不遺餘力，目前已和全球 45 個國家共 170 所姊妹學校簽訂合作。

在我抵達奧斯陸時，就被 BI 現代化的外觀所震懾，由大量木頭和玻璃所組成的大樓，採光相當良好也相當透明化，完全不像我們印象中的學校，彷彿在高級的百貨公司或大飯店中上課。雖然校區不大只有這兩棟大樓，但在大樓內可見 BI 的用心，BI 創造大量舒適的討論空間，舒適可愛的桌椅比比皆是，坐下來討論、寫功課抑或悠閒的喝杯咖啡享受午後的陽光，都是很棒的體驗，這點是最令我喜歡的地方，另外 BI 的圖書館也是他們相當引以為傲之處，需要大家自己去親自

體會它的美好。除了良好、開放的自學環境，BI 也有相當高級的健身房可以供大家課餘時間健身，相當不錯！

當我的朋友從別的國家來奧斯陸遊玩時，他直呼：「BI 是間未來的學校！在這裡上課彷彿是每天在 Apple 的總部上課。」這大概就是 BI 帶給交換學生的驚艷之處吧！

課程介紹：由於畢業學分已修足，再加上想要好好體驗當地生活，因此只修了兩門有興趣的課程。一門是 Business Communication-Oral, 另一門是 Branding。先來講 Business Communication 這堂課，這堂課有四位老師開課，但在選課的時候無法選擇老師，只能隨機分發，我的老師是 Griffith, Sian Elizabeth。課程內容頗有趣，前一個小時老師會大概講解一些 negotiation 的技巧，之後老師會將大家編組，發放個案讓小組討論，每次個案都會有不同的情境跟需要協商的部分，讓小組討論一小時後，再將需要協商的兩分編組進行協商，最後檢討各組使用的話術跟談到的條件。有時不僅會跟班上同學協商，也還需要跟別班的同學協商，因此是堂相當有趣的課程。期末的部分會包括 presentation 和抽個案和老師討論兩個部分，不會很困難。只是我的老師比較開放自由，因此不會給予學生太多知識性的答案，所以再被別班老師考試的時候有點吃虧。另一門課是 Branding，授課方式主要是教授講課，老師的英文很好課程內容也滿有趣，因此上課起來相當愉快，期中包含三次作業，作業內容不會太困難但會套用上課所學的理论架構，算是幫同學再次複習上課內容，老師也會給予作業一些 Feedback。這三次作業不算在期末分數，但是一定要做，因為要做完三次功課才能考期末考，期末考也不會太難，我當時的期末考題就跟其中一次的作業很像，所以作業跟考古題一定要複習。總體來說這兩門算是輕鬆的好課，推薦大家！

生活及文化交流：大家對於挪威的印象大概就僅只於「很冷、很多鮭魚、社會福利很好」如此而已，對於挪威的資訊也相對來說比較少，因此再去之前對於這個充滿未知的國度帶著滿滿的好奇心。不過經過六個月的生活，也讓我對挪威有新的認識，以下分為幾點介紹。

親切、友善的人民：初到挪威就可以讓我感受到挪威人的親切及友善，雖然挪威人並不像南歐人一樣熱情奔放，他們顯得內斂不少，但只要你一有問題向身旁的人求救，他們絕對是拔刀相助，而且挪威人皆講著一口流利的英文，因此不用擔心語言不通的問題。

低犯罪率：只要你到歐洲其他國家旅遊後，你就會感受到挪威有多麼的令人安心，雖然奧斯陸的犯罪率還是高於挪威其他的城市，然而和其他國家相比，你可以相當輕鬆自在的走在街上，可以放空的搭著地鐵，不需要緊張兮兮的顧著包包，絕對是一大享受！如果外出晚歸的話也不需要太擔心，自己一個人在挪威隨意晃晃也相當可行！所以當我每次從其他歐洲國家遊玩回來，都會有種回到家的安心感。

愛國心切一覽無遺：令我感觸最深的便是挪威人的愛國心切，即使是平日，處處可見到家家戶戶逛著挪威的國旗，除此之外，在國慶日當天，全國人民穿著挪威傳統服飾上街看小孩遊行、表演，到皇宮前和皇室們揮手，舉國歡慶，那樣的場面是大家無法想像的熱鬧及開心。再者，透過和挪威鄰居或同學的聊天，舉手投足之間流露出他們為挪威感到驕傲，也為身為挪威人民感到驕傲，不只如此，他們也深信「不論如何，政府為他們最後的靠山。」和政府之間強烈的信賴是我在台灣未曾感受過的，相當令人動容及敬佩！

交換須注意事項：

北歐國家真的很乾燥嗎？出發之前，我查了很多去北歐國家需注意的事項，許多人都說北歐國家很乾燥，一般的乳液根本不夠用，需要相當滋潤的乳液才能夠抵擋乾燥，**不過事實上，根本沒有那麼乾燥**，除了嘴巴容易乾裂，其他部分應該還好，因此建議帶你平常使用的乳液或保養品即可，不用特別為了出國重新購買強力的乳液或保養品。

到底該帶什麼呢？我覺得可以多帶一些食材去，像是台灣的調味料沙茶醬、老乾媽辣醬、醬油...等，因為其他東西像是衣服、沐浴用品...等不夠都還可以在當地購買，但台灣的食材就不易買到而且在挪威很貴，不過因人而異，就選擇一些平常你喜歡吃而且習慣吃的食材帶去，我當時有帶香菇、咖哩塊和奶茶粉，香菇相當實用也不占空間跟重量，大力推薦！

到底要不要帶電鍋呢？我記得幾乎交換學生都推薦要帶電鍋，但我覺得還是因人而異，我當時也有帶電鍋去，不過使用率其實沒有很高，如果你單純只是想要煮飯的話，用鍋子煮其實也可以辦到，所以我覺得可以斟酌你的使用狀況，最好的方法就是向當地交換學生購買電鍋，就不用浪費公斤數在上面。