

Norwegian School of Economics and Business Administration

Norges Handelshøyskole

Bergen, Norway

2011 Fall

生活報告

98358006 風管所碩二陳姿錡 (Emma)

一、交換國家與城市介紹

挪威是歐洲最北端的國家，面積約324,220平方公里，約是台灣的九倍大。人口 4,851,680人為台灣人口的1/5。國土狹長，南北逾1,770公里，海岸線非常曲折，長2.1萬公里（包括峽灣），全國境內，高原、山地、冰川約佔全境2/3以上。南部小丘、湖泊、沼澤廣布，可耕地佔3%。

時區為GMT+01，與台灣夏季時差(3~10月)為6個小時，冬季時差為7個小時；物價為世界第一高，約貴台灣五倍。氣候上，由於受到北大西洋暖流影響，較同緯度地方溫和，大部分沿海地區冬季海面不結冰；特殊地形造就其水力資源為歐洲第一。5月至9月為最舒適季節，平均溫度約為攝氏16-18度。十一月開始會進入冬季，一般溫度約為攝氏10度上下。十二月到二月為雪季，此時為最冷季節。

卑爾根(Bergen)，為挪威第二大城，位於挪威西南方，城市被七座山圍繞。截止2012年2月，總人口約為38萬9千人左右。由於特殊地形，倚山傍海具有進可攻退可守的優勢，因此在過去曾是挪威的首都以及最大的城市；15、16世



紀曾為斯堪帝那半島最重要的城市。目前仍保有舊時皇宮胡斯城堡(Bergenshus)。因為其峽灣地形適合大型船隻操作，使卑爾根成為歐洲最大的郵輪港之一。正因為依山傍海，造成卑爾根水氣豐沛，經常下雨，素有雨城之稱，一年雨季長達270

天；不過比起台灣的濕冷，卑爾根的乾冷較舒適。

卑爾根市內交通以公車、輕軌為主，輕軌只行駛於市中心一帶，公車路線則十分完善，甚至可以搭到郊區；由於卑爾根地形特殊，汽車在卑爾根較首都奧斯陸常見，也有不少人會以單車代步；而挪威人平常休閒為騎腳踏車、慢跑以及爬山。

挪威是一個崇尚社會主義的國家，均富是國家領導人所倡導的目標。由於得天獨厚的天然資源 漁獲與能源產業興盛，人民因而富足。在過去挪威也曾經是很貧窮的國家，因此城市建築不見華麗鋪張，而是以簡樸、實用為主。即使今日因為開採石油而富裕，也不改挪威人的簡單知足的民族性。挪威素有峽灣王國之美名，得天獨厚的天然資源替挪威創造不少觀光收入。雖然如此，挪威仍舊以最自然的方式保護著這些屬於大自然的佳作。

挪威是一個重滿信任的社會，人與人之間很懂得如何合作創造彼此最大利益；並且秉持著人性本善的觀點看待每個人。曾經有朋友掉iphone在公車上，一小時後會到原公車去找仍原封不動的在原地；也有朋友去超商帶不夠錢，店員竟給予下次來消費在補付錢的極大方便。這對於生長在資本主義的社會是十分難見的現象。

雖然表面上看來，挪威朋友有些冷漠，但是其實是因為本性害羞，只要需要幫助時提出合理請求，挪威朋友都會盡全力幫助我們。整體而言挪威是一個充滿和平、互助與信任的社會。

二、交換學校介紹

挪威經濟和商業管理學校（Norges Handelshøyskole, 簡稱NHH），是挪威最好的商業學院，在商業和經濟領域上有著突出的表現。CAPM發明人，曾經這裡學習和當講師。

挪威經濟和商業管理學校成立於1936年，至今已76歲，商業學院總共有三個領域，分別為International Business、Energy, Natural Resources and the Environment 以及Marketing and Brand Management。商業課程種類眾多，舉凡會計學程、財務學程、國際貿易學程、品牌學程、供應鏈學程、行銷學程甚至有法律學程，此外挪威天然資源豐富，因此學校開立與一般歐洲學校不同的能源相關課程。若對於能源有興趣的學弟妹可以修習相關課程。

硬體設施方面，學校共有兩棟教學建築，第一棟為Main building是主校區，位於山上校區，另一棟稱為Merino，在山下校區，學校主要行政單位、財金系所與圖書館皆設在主校區，而行銷與管理方面系所與24小時的自習室則在Merino。

軟體設施方面，軟體教學資源充足，山上、山下校區都有提供無線上網，除了圖書館，山上、山下校區都有電腦中心提供公用電腦，另外，部分走廊上也有設置公用電腦讓同學使用。影印設備設立於圖書館內，電腦和印表機都已經設定好連線裝置，只要在電腦上選擇要印的文件，列印動作便會自動傳送到印表機上。此時學生在拿學生證到印表機上刷卡點選並確認列印文件即可。一般影印的話就直接在印表機上執行動作即可；學生證即為儲值卡，原先就有點數，使用完畢後在到網路上儲值即可。有任何問題都可以像圖書館的IT部門詢問。

運動設施方面，在Main building附近有一棟體育館，需加入會員才可使用體育館，入會費用約800挪威克朗(NOK)，會員可以使用體育館所有運動設施及器材，有籃球場、健身房、韻律室等，游泳池則要到市區的SiB才能使用；會員可以參加所有體育館提供的課程，如瑜珈、舞蹈等等，不限種類與次數。Hatileberg Student Hostel 的C-block 一樓的Reception也設有簡單的桌球桌、撞球桌、還有一間很小間的健身房，另外宿舍後方就有山，不想繳會費又想運動的學弟妹可以好好利用這些免費的資源。

與政大相比，NHH的硬體設備確實是比政大稀少許多，但是在學生福利上則是較佳的，交換學生就是要體驗不同國家的教育制度與設備；學弟妹應好好利用此次交換機會體會一下。

三、課程制度

NHH選課自由，在該科期末考前三週都還能夠選擇棄修該科，但缺點則是衝堂狀況很嚴重，往往財金學程都會和行銷策略學程衝堂，因此必須捨棄某些學程的課或是有時候必須翹某學程的課上另一學程的課。

NHH碩士班課程都是使用全英語教學，交換學生和正職碩士學生混合上課，如此一來交換學生不只可以接觸到其他交換生還可以認識到正職的碩士生，是一個可以增加更多文化交流以及激發更多創意的上課方式。以我為例我所修的兩堂課所分到的組別都是與正職生一起，對於交換生來說是個很棒的學習經驗。

另外學校也有比較密集的講座課程，大概都是為期一周，於最後繳交一個報

告即可，相對其他正常課程來說較為輕鬆。NHH的課程難度算蠻硬的，授課老師很注重基礎功夫；除了大量實務內容之外，幾乎都會定期邀請3~4位業界人士來演講，演繹如何應用理論於實務中。

NHH使用It's Learning 系統，作為教學互動平台，一般來說，教授們在上課前一天就會把上課當天的講義放在It's Learning上，供同學下載做預習；所有的課程資訊與成績也都會公告在It's Learning系統上。

我選修了兩堂課並且旁聽一堂課，分別為Innovation management and entrepreneurship、Mergers & Acquisitions and Valuation以及The energy, resource and environmental industry。

(一) Innovation management and entrepreneurship

創新與創業管理為策略管理系的課，授課教師為Tor Aase Johannessen 助理教授，學習評分方式為個案寫作與期末考各半。創新與創業管理每周授課三小時，教授每隔二周都會邀請校外人士來課堂上演講。例如：邀請智慧財產權公司Dehn合夥人講授評估與授權IPRs的過程、It's Learning總經理(挪威學校慣用教學互動平台)講授系統從研發到營運的整個故事、非營利組織Global Fairtrade System 營運長Erik Hager, Fairtrade/Max Havelaar 講授組織目標、訴求、公平交易如何運作、社會企業家責任如何實現等等。

另外這堂課需要繳交四個個案，以小組為單位；老師在學期初會給予四個個案內容，並且給予個案寫作內容範例，要求學生從商品或公司核心目標、營運策略、行銷策略、財務狀況、發展限制與未來展望等方面分析並給予意見。個案繳交時間間隔約兩周，教授會於繳交當天和學生討論。個案繳交後一周，教授會給予feedback回饋給學生，學生們在寫下一個個案時可根據教授給的回饋調整方向，最後在期末考前，各組學生挑出四個個案中最好的一個繳交作為期末成績之一。個案寫作對於初次修個案課的我來說相當吃重，除了想法之外還得將想法轉換成英文，因此我總是花很多時間預習與複習這堂課。不過，這堂課可以藉由分組和不同國家的人討論個案，激發不同的想法，除了課堂授課的獲得之外，個案討論更無形中讓我學到不少東西。

(二) Mergers & Acquisitions and Valuation

M&A併購與評價為財金系所所開授的課，授課教授為Dr. Brian Wright，授課方式為課堂單元講課（Lecture）與電腦實作課(Tutorial)。這堂課為半

密集的課程，並非每周都有課，有幾周，會在一周內會上兩次課，因此中間會有兩到三周停課。Lecture與Tutorial通常安排在同一天的上、下午或是連著上；Lecture的上課主題有評價方法之介紹（例如：相對評估法、APV）、資金成本、併購架構與程序之簡介、LBOs等等。

Tutorial主要是搭配Lecture上課主題，使用軟體為excel，是以case的方式讓學生實際練習與應用理論。通常會選擇一間實際的公司，透過財務報表上的數字，以不同面向去評估公司價值。本學期總共有六次Tutorial，學生須繳交一次Tutorial成果作為課堂參與的證明。該科評量方式為個人期末報告，佔分比例100%；期末報告題目由老師指定一家公司，給予幾個問題，例如：公司評價、併購前後股價之變化？由學生經過演算後回答問題。

這堂課的loading算是蠻重的，理論很容易理解但要實際運用會有一些困難，需要將知識內化後才能運用自如，尤其是期末報告得使用英文撰寫，對母語非英文的我們來說相當吃力；但是相信可以提升不少專業能力，喜歡挑戰自己的學弟妹不妨嘗試看看。

(三) The energy, resource and environmental industry

這堂課是我的旁聽課程，每周上課兩次，學期初教授還帶大家去參觀挪威國家石油公司（statoil）的鑽油井。評分方式為期中期末繳交兩份課堂報告，老師會在繳交期限前一周公布題目，因此實際作答時間為一周。題目為開放性性質，可以回家找資料，但是要提出一套完整且具邏輯性的報告才有辦法拿到高分。

能源、資源與環境產業這堂課由Energy, Natural Resources and the Environment學程所開設，這類型的課程為挪威學校與NHH的強項，由於國家本身魚獲與能源資源相當豐富，在這裡開設這種課程是再適合不過了。挪威為世界第三大石油輸出國，僅次於沙烏地阿拉伯和俄羅斯。雖然未加入OPEC，在世界上的地位仍舊舉足輕重。挪威國家石油公司（statoil）為北歐最大石油公司同時也是歐洲天然氣主要供應商。

這堂課的授課方式實際上為講座課，開課老師會邀請能源與農產產業的業界人士來課堂上演講，例如，挪威國家石油公司(statoil)、Marine Harvest、ECOZH、Bergen Energi。由於NHH為商業學校，演講者除了來自能源與資

源公司之外，也有來自金融業的講者，例如：挪威商品交易所(Nordpool)，介紹在台灣沒有的鮭魚及鱈魚期貨等衍生信商品。這類型課程在台灣很少見，有興趣的學弟妹保握機會多嘗試囉。

四、生活及文化交流

(一) 日常生活交通方式

市區交通以公車與輕軌(byban)為主，營運公司為skyss，搭乘公車與輕軌間隔於一小時半之內只收取一次費用。公車路線較多且班次頻繁，於學校外站牌搭3、4、5、18號公車往市中心。



目前行駛於卑爾根市區的輕軌為新建造系統，於2010啟用，行駛路線較短，從市中心至奈斯頓(Nestun)之間，全長9.8公里，全程經停15個站。未來計畫將延伸至南邊Flesland機場、城市西班牙與北邊郊區。

另外也有部分挪威人會以腳踏車，不過卑爾根地勢較陡峭，對於非挪威人來說較為辛苦，因此有許多挪威人會以汽車代步，汽車在市區是蠻常見的，但機車就很稀有。

卑爾根雖然有火車，但行駛路線主要為山區，大部分是觀光路線以及行駛於奧斯陸和卑爾根之間；奧斯陸和卑爾根往來列車班次頻繁，大部分學生都會搭乘夜車，大約晚間十一點從卑爾根出發，隔天七點抵達奧斯陸。通常提前一個月可以搶到199挪威克朗(NOK)的早鳥特惠票。

卑爾根Flesland機場距離市中心不遠，搭乘機場巴士從市中心出發約35分鐘即可到達，班次頻繁，平日每十五分鐘一班。由於卑爾根為小城市，飛機班次不如大城市多且無Easyjet、Ryanair等大型廉價航空航線，因此與奧斯陸或歐陸其他大城市例如巴黎、倫敦相比，相同目的的機票價位較高。但仍有挪威廉價航空，Norwegian Air。若想省錢可以選擇飛往Oslo在搭火車回Bergen。

實用網站：

挪威國鐵NSB (<http://www.nsb.no/frontpage/>)

Skyss(<http://www.skyss.no/>)

機場巴士Flybussen(<http://www.flybussen.no/bergen/>)

挪威廉價航空Norwegian Air(<http://www.norwegian.no/>)

(二) 生活用品

卑爾根有許多連鎖超市，例如Rema1000、Kiwi、Spar、ICA，其中Rema1000和Kiwi為相對便宜的超市，在挪威同一種連鎖超市商品價格不一定會一樣，可能會因為所在地點不同而略為不同。NHH附近就有一家Rema1000和一家Spar，對於住在Hatileberg Student Hostel的交換生來說，生活機能相對很好。雖然挪威物價普遍為台灣的五倍，但仍然可以找到價格合理的商品，以盛產鮭魚的挪威來說，冷凍鮭魚就比台灣便宜很多；食材部分可以選用冷凍蔬菜、冷凍雞肉及冷凍豬肉等等。REMA1000、First price、Kiwi等自有品牌的商品也都相對較平價，例如錫蘭紅茶、巧克力、果醬等等。挪威雖然不是美食王國，但也有一些特色食物可以品嚐，體驗北歐人的生活。例如：鹹甜夾雜的Brown Cheese、特色甜點Lefse、牛奶巧克力、魚湯等等；聖誕節食物則有烤羊排與熱紅酒Gløgg。

購物中心主要集中在四個區域，分別為市中心、Byggen、巴士站Busstasjon及郊區Åsane shopping mall。市中心的Strandgaten街為卑爾根鬧區，為此區最大購物街，街上有不少間商店與購物中心，例如Galleriet、Kløverhuset、Xhibition、Scandic；Byggen附近則是以特色小商店居多；巴士站Busstasjon 一樓為超級市場，例如Rimi和Many，二樓除了服飾店之外，還有體育用品店G-store，需要電器用品電子產品的可到頂樓clas ohlson。Åsane shopping mall離NHH大約十五分鐘車程(往市中心反方向)，是一個大型購物商場，有許多知名品牌，例如H&M、ZARA、ONLY、Clbus等服飾品牌；附近則有IKEA，IKEA對交換生非常重要，除了生鮮之外幾乎什麼東西都買得到，例如廚具、寢具、家具等等。最重要的是，IKEA不定時會有1挪威克朗(NOK)的早餐喔，此外加入會員(加入會員很容易，只需要填資料，不必繳會費)可以在平日去喝免費咖啡呢。在高物價的挪威，IKEA真的是好地方，請多加利用囉。



圖1：IKEA 1挪威克朗(NOK)早餐

另外在挪威也有亞洲超市，約有兩三間，能買到醬油、蠔油、咖哩、湯圓、九層塔、壽司醬、辛拉麵等等亞洲食材，不過價錢相對較高，想家的學弟妹可以到這裡找找亞洲食材以解鄉愁。我比較推薦的亞洲超市為巴士總站對面的Global Food，商品品質較佳，價格也較為公道。



圖2：挪威Brown Cheese

(三) 在挪威台灣人

在挪威的台灣人相較於其他歐陸國家較少，大部分集中在首都奧斯陸，卑爾根的台灣人大概不會超過十個。有一些是卑爾根大學UIB攻讀博士或博士後的台灣人，有一些是已經在挪威定居的台灣人。大家平常接觸都蠻頻繁的，時常邀約聚餐與出遊，通常都會固定到某個朋友家吃飯，分享每個人準備的佳餚，聊聊彼此近況；感情非常融洽。只要有人遇到任何困難，大家總是會盡力幫忙解決；溫

暖的大哥大姐們讓我在卑爾根過著很美麗且精采生活。即使回到台灣仍然保持聯繫，關心彼此生活近況。挪威台灣學生會在FaceBook上有成立「挪威台灣學生會」的公開社團，大家平常會分享一些訊息，或是遇到困難時也會在社團上詢問相關經驗以及解決方法。另外中國人的人數在挪威相當多，光是NHH就有不少中國人，也可以參加中國人挪威同學會，一般節日都會有舉行較大的活動，例如中秋節、農曆新年等等，大家也可以藉由活動多認識一些中國人。



圖3：挪威台灣人聚會

五、文化交流

(一) 你來自哪裡？

「Hello,I am EMMA,I come from Taiwan.Where do you come from? 」

這是第一周Welcome Week，出現頻率最高的一句話。交換學生最重要的就是到不同國家吸收不同文化，享受文化衝擊的刺激，難得有機會到國外交換千萬要好好把握認識外國學生的機會囉。

NHH秋季班交換生大約有400名，春季班則較少約有150名左右；以2011年秋季班來說，外國學生以德國學生和義大利學生居多，歐洲其他則有奧地利、法國、瑞典、西班牙、芬蘭、波蘭、



比利時、匈牙利、捷克、瑞士、斯洛伐克、俄羅斯等；



而亞洲國家則以中國、日本、新加坡居多，台灣人算是稀有民族。第一周的Welcome Week，國際學生會就會舉辦很多類似團康的活動，把所有交換生分組，交換生就可以先從自己組內的交換生開始認識起，多交談就能多了解各個國家的特色、

民族性與生活習性囉。

(二) 友誼從食物開始



正所謂民以食為天，該如何拉近剛認識的朋友的距離呢？最簡單的就是分享食物囉。在歐洲學生宿舍都有廚房，交換學生常常會相約聚餐，最簡單的方式就是一人準備一道菜，互相分享就完成了最簡單的一頓完餐囉。由於外國學生飲食都很簡單，因此台灣料理對他們來說是很特別的，我很喜歡煮菜，因此常常準備台灣菜與交換生共同分享，例如三杯雞、鮭魚炒飯、鳳梨蝦球、清燉羊肉、羅宋湯、藥膳雞湯等等。可能是很早有機會品嚐到台灣菜，交換生們對台灣菜的評價很高，總是讚不絕口呢。記得我離開宿舍前特地邀請了在NHH感情較好的日本同學、荷蘭同學來頓Taiwanese Dinner！同時，食物也是文化推廣的一種方式，藉由交換與分享食物讓外國人對於台灣又有另一種層面的認識。所以學弟妹趕緊練習幾道料理，出國交換的時候讓外國朋友看看台灣菜的魅力囉。



圖4：異國晚餐

另外宿舍生活也是文化交流的起點喔，學校宿舍為六個人一戶，共用一個廚房，因此平常煮飯時常會遇到不同國家的室友，除了分享食物之外還會藉此機會分享彼此一天的行程與活動；大家時常會好康道相報，哪裡好玩的，哪裡特價等等，或是最近有什麼有趣的活動，有機會的話就會一起參加。我的室友們感情很好，常常邀約大家一起吃飯活動，我們每周末都會固定有一場聚會，有時是看電影、有時是欣賞音樂、有時是異國晚餐。有一回碰上Uriken纜車免費搭乘，大夥七個人就浩浩蕩蕩的一起從宿舍前往郊區搭乘纜車。



圖5：Uriken纜車郊遊

(三) 交換生永遠的好朋友-Norunn

Norunn是國際事務辦事處的負責人，是所有交換生的大家長，交換生所有大小事務是Norunn在打點，她也時常出席國際學生會（IC）舉辦的活動。從一開始還沒抵達交換學校前，我就時常寫信麻煩Norunn幫忙簽證申請事宜的問題，因此在抵達學校後，我便前往辦公室辦法Norunn，並且送給她台灣天燈小吊飾表示謝意。在我離開學校前我也特別到辦公室拜訪Norunn，送給她台灣明信片以及我自己製作的名片卡，答謝他一學期的照顧，也希望她對台灣有好印象。Norunn是一個非常貼心的長輩，因為親切所以像我們的大朋友，親切且對交換生照顧有佳的Norunn總讓大家念念不忘。



圖6：致贈給Norunn的台灣禮物



圖7：Norunn與我的合影

六、其他注意事項

(一) 出國前有時間多研究交換國家的風土民情與文化，以利融入當地生活。

(二) 重要證件與防搶袋

重要證件，例如護照、居留證、保險、機票等文件請務必多備份幾份，務必記下台灣駐外辦事處電話，方便緊急狀況發生時聯繫。另外請記得在台灣先買好隨身防搶袋，出國旅遊時記得使用，保護好最重要的護照和金錢。在國外遺失護照是很麻煩的。

(三) 挪威不是歐盟國

因此如果去國外旅遊購物，返回挪威時可以享有退稅的優惠，大約可以省下10-12%不等的關稅。這點大家可以上網做點功課了解退稅規定和手續，善加利用此優勢。

(四) 不可不帶

台灣或是中華料理總是需要一些特殊調味，而中藥材（例如枸杞、黃耆、當歸等等）、五香粉、珍珠等食材，在挪威的亞超市找不到的，若想要大展廚藝的學弟妹，有心要推廣中華料理，不妨帶一點特殊食材，以免想大展廚藝時卻缺那一味囉。另外也可以帶一些泡麵、料理罐頭，例如維力炸醬、肉燥罐頭等等。

(五) 文化交流小禮品

學弟妹可以準備一些代表台灣文化與特色的特殊商品，例如明信片、鑰匙圈、鳳梨酥、春聯、書法用具等等。特別記得要帶幾面國旗，如果遇到世界美食節或是類似要推廣國家或母校的時候，可以使用，在這類國際場合上，拿出國旗布置是最簡單又明瞭的方式喔。

(六) 挪威酒很貴，且有販賣時間限制

在挪威酒是很昂貴的，與其他北歐國家相比恐怕是價錢最高的國家。超市只賣啤酒、水果酒等酒精濃度較低的酒；要買紅酒等必須到酒類專賣店才能買，此外平日八點過後便不能在超市買酒，超市的工作人員會用布將酒類蓋住，禁止顧客拿取，假日則是六點以後就停止顧客購買。



圖8：REMA1000

總結：

能夠到挪威交換是一件很特別也很幸運的事情，這裡擁有世界上最美麗的自然景觀以及文化遺產，此外挪威也是世界上社會主義最盛行且實施最徹底的國家。雖然花費較其他歐陸國家昂貴，卻是相當值得且難忘的經驗。打開心胸且盡情的享受在挪威的交換生活吧。