

挪威經濟學院

Norwegian School of Economics

返國報告書



國立中山大學經濟學研究所

M116040023 陳冠侖

研修期間：2024/8~2025/1

A. 學校簡介：

挪威經濟學院(Norwegian School of Economics)是北歐商業與經濟領域的佼佼者，以挪威本地同學不準確的排名來說，經濟領域的排名甚至超過挪威最好的綜合型大學奧斯陸大學。其課程設置以國際化為導向，涵蓋經濟學、財務管理、行銷與創新等多元領域。作為位於挪威第二大城卑爾根(Bergen)的學府，NHH 擁有令人讚嘆的自然環境，但欣賞美景的同時，雨天的時長真的會讓人瘋掉。這座城市被群山與峽灣環繞，風景如畫，絕對是凹門愛好者和風景攝影師的天堂，不過如果您是城市愛好者，請做好「無聊」的準備。在學業之餘，我會和夥伴相約組織山間健行、划船、越野跑等戶外活動，夜在同時深刻體會挪威人對自然的尊重與熱愛。此外，挪威人提倡的「慢生活」文化令人耳目一新。當地人崇尚「Hygge」，即營造溫馨放鬆的生活氛圍，就是很「chill」的意思！這種理念也逐漸影響了我的生活方式，使我更懂得在快節奏的現代生活中尋求平衡，體悟心靈祥和。



圖一：在學校後山上生火烤棉花糖並白嫖球賽（符合挪威當地法規）

如何從台灣到達學校，我推薦購買土耳其航空的學生票到奧斯陸，再從奧斯陸坐臥鋪列車或 SAS 到卑爾根。乍聽之下非常麻煩，但相信我，這是幾經波折多次實驗下來，最划算同時也最好玩的交通方式。先從土耳其航空說起，這裡強烈建議一定要在官網購買學生票，才有 40kg 的行李額度和較優惠的票價。到達奧斯陸後，有兩種方式可以到達學校，分別是飛機和火車。在此我非常建議乘坐「臥鋪火車」從奧斯陸到卑爾根！原因無他，從奧斯陸到卑爾根的這段鐵路，也是俗稱的挪威縮影（Norway in a nutshell），是挪威最有名的火車觀光路線，風景秀麗程度無人能及！不過標準的挪威縮影是結合小火車、郵輪的套裝行程，為了你的行李和荷包著想，建議第一次買直達火車就好，在挪威有的是旅遊時間！至於如何購買火車票，請下載 VY app，火車和卑爾根大眾運輸的票都可以購買，這裡重點說明！挪威火車票的票價是「浮動制」，早買享折扣，望周知。



圖二：由於暴雪因素與同行友人慘遭火車丟包

至於機票如何購買，在歐洲的朋友大多會推薦瑞安航空(Ryanair)、威茲航空(Wizzair)等廉價航空，雖然票價相對其他航空便宜，但每次降落都用 1.8G 落地真的會要人命。因此

這裡更推薦北歐航空（Scandinavian Airlines），北歐地區航班相對較多且飛機機齡普遍年輕，同時機上提供免費的熱茶與咖啡。若是您是 26 歲以下的有為青年（有為非必要條件），購買 SAS 青年票甚至會比瑞安等廉價航空划算！另外挪威航空也是一時之選，就看您的規劃的出遊時間下，哪個航司有更優惠的機票了。



圖三：北歐航空前往斯瓦爾巴的 A320-neo



圖四：瑞安航空前往倫敦的 737-800

B. 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程:

在挪威經濟學院的交換學習中，令我印象最深刻且受益最多的課程是 Economics of the Environment and Climate。這門課不僅以淺顯易懂的方式剖析複雜的氣候經濟議題，還讓我深刻理解了氣候變遷對經濟的影響及相關政策的應用。加上課堂氛圍非常自由！教授從來不點名，不會像某些課程說不點名結果偷扣你分數（詳情歡迎私訊我）。並且這堂課教授在給予學生充分自主學習空間的同時，授課內容也毛不遜色。期末考是以線上小論文的方式繳交，我們可根據自己的興趣選擇主題。在研究過程中，我深入學習了碳稅、碳

交易制度等工具如何在實現減排目標的同時促進經濟發展，並進一步了解歐洲國家在氣候治理上的現況和兩難。這門課拓展了我的知識視野，也讓我對氣候議題與經濟政策之間的關聯有了更全面的理解。它促使我反思如何在經濟發展與環境永續之間取得平衡，這對我未來的職業發展與商業規劃都有著重要的啟發。



圖五：新生著用正式服裝參與入學典禮

在交換學習之餘，我有幸獲得該校的助教工作，工作內容為每週一次的線上助教課、批改作業並提供個別化指導，簡單來說跟台灣的助教工作大同小異拉！差別只在使用的語言不同，還有薪資（扣稅前）真的很不錯！我教授的課程是 BAN401 Applied Programming and Data Analysis for Business，是一門商學院的入門程式課程，授課內容涵蓋 Python, R 和 SQL，個人覺得是非常值得交換生修的課，不只是教授的課程規劃得宜，同時該課程是全線上教學，即使在國外旅遊也完全不用擔心！我個人就有多次在挪威外邊旅遊邊講課的體驗，算是交換生活中難得的回憶～



圖六：與教授主持線上課程

C.國外研修之生活學習（課外）：

在課餘時間，我不只作為觀光客，好好的遊歷挪威這個國家。與此同時，我也深入體驗當地文化與生活，包含但不限於一週去在地人家裡蹭飯三天、和挪威人去聽音樂祭及交響樂團、去教會唱合唱團順道被相親等等。由於我對課程的態度較為佛系，因此我花了非常多時間規劃旅遊和自駕行，這不僅讓我更了解挪威當地特色，還認識了來自世界各地的朋友，拓展國際視野。而當冬天來臨或資金緊張必須在宿舍獨處時，則給了我靜下心來思考未來方向的好機會，無論是對畢業後的生涯規劃，還是對自身的探索，這半年的生活，都對我產生不少的影響。

而與來自不同文化背景的人交流時，我樂於互相分享彼此的觀點與經歷，從煮飯到國際政治，每次對話都讓我學習到更多不一樣的世界觀，同時也擴展見聞和人脈。若想在無聊的生活中加點調味料，不妨引導香港人與中國人對話，或是請左派歐洲人與中國人

聊聊政經，相信您會在娛樂的同時收穫不少說話的技巧。由於課程時間並非每天排滿，這段經歷也教會了我如何更有效率地安排時間（旅遊），讓生活與學習更加有條理。



圖七：與好友相約露營吃披薩（免費）



圖八：和挪威阿姨們參與電子音樂祭



圖十：與教授於健身房合影



圖十一：與挪威同學白嫖免費交響樂



圖十二：與挪威友人討論跨國商業計畫



圖十三：與坦尚尼亞友人聚餐

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學習如何在辦理簽證環節出現意外時，耐心接通 3 小時的電話，並在接通後好

聲好氣地解決問題

2. 學習如何在新生派對上，向歐洲人一樣認識新的異性朋友
3. 學習如何在課堂上，公開與意政治立場見相左的同學用英文激昂討論
4. 學習如何尋找便宜的旅遊方式，並利用有限資源賺錢回血
5. 學習如何在聽不懂店員 80%挪威文的情況下，順利完成點餐或購買產品，而不被發現聽不懂
6. 學習如何在雪路開車，並在車子打滑即將撞向山壁時時迅速回正
7. 學習如何物價高昂的環境，尋找最便宜食材及技術性節約交通費
8. 學習如何在機場或車站的地板打舒適的地鋪，並擁有一夜好眠
9. 學習如何使用 Ai 獲得學校工作機會，並與各國同事融洽共事
10. 學習如何在英文程度不佳的情況下完成每週一小時的助教課授課，並收穫讚揚

E.海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

對我來說，在海外交換最大的困境莫過於資金的不足，想遊歷的國家太多、但可以花的錢卻不夠。因此如何用便宜的方式儘可能遊歷更多的國家，是我這半年來學到最實用的生活技能之一。為了節省夜晚的住宿費、便宜的過夜火車（非臥鋪）和過夜巴士是最優解；若是有搭機需求，只要有羽絨衣兩件、軟性後背包、眼罩和充氣頸枕，機場每個角落都可變身五星級酒店。至於事件的啟發及未來的解決之道，莫過於增加賺錢的動力，以及對生活不確定性的韌性。

F.海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

挪威不只在地理上與台灣相隔非常遠，包含文化、習俗乃至於生活的各方面，都與台灣大相徑庭。由於有幸認識在地朋友，吃過不少在地人的菜餚，因此對於文化衝擊可說是身有感悟。其中最讓然人無法接受的，不是語言、文化、人種、宗教，而是當地的食物！以挪威聖誕節三大名菜為例，分別為 Pinnekjøtt（很鹹的鹽滷羊肉）、Lutefisk（黏滑且味道極具特色的鹹水魚）及 Ribbe（無調味大塊烘烤五花肉），三道菜在進食過程中皆讓人體會到什麼叫真正的「文化差異」，日常的食物也大差不差，若是想品嚐異國美食也所費不貲。為了因應一天三次的文化衝擊，學習使用北歐小城市的食材烹飪亞洲菜，並向留學生學習當地菜餚（非挪威）實屬關係生存的當務之急了。



圖十四：學習製作匈牙利糕點



圖十五：自製水餃

G.海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我想，個人特質很難因為半年的交換生活，而出現顯著的改變，尤其當局者迷，很多細微的改變，愚鈍的我在當下非常難發覺。因此我想用身邊夥伴的例子，來回答這題。同行有一位他校外文系的交換生，雖然英文程度極佳卻因羞澀始終不敢開口，每次都需

要我用破英文出馬解決。直到他遇到了心儀的日本女孩，才鼓起勇氣打開心房，雖然結局極度不盡人意，但他卻更有開口的自信；另一位香港女孩，在交換前對某些國家有極深的不諒解，甚至出言不遜，不過經過一學期的認識和調適，她學習到如何將不諒解埋藏心中而不被發現，並與台灣男孩發展戀情（非本人）；來自挪威的男孩，從原本的骯髒拉踏到後來對共用廚房無微不至的清理照顧……。而我想，我最大的成長，莫過於對身邊人、是、物產生更多的關心及好奇，而非每天困在訊息繭房享受奶頭樂。

H.感想與建議

挪威風景秀麗、人群友善，卻因物價高昂、交通不便、距離大城市非常遠、冬天非常寒冷等因素，使許多人望而卻步，甚至我自己都不會太推薦作為首選交換地。但這片我待了半年的土地，卻乘載了我一輩子難忘的回憶，人、事、物皆是我想要再回去的理由。如果有機會，請各位一定要親身感受，說不定到那時，你會在路上和我擦肩而過哦！