

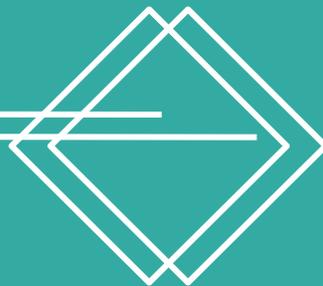


NHH



Norwegian School of Economics

挪威經濟學院



國立中山大學經濟學研究所  
2019年8月～2020年6月  
葉懿萱

# 目錄

一、	緣起 .....	3
二、	研修學校簡介.....	3
三、	國外研修之課程學習（課內） .....	4
四、	國外研修之生活學習（課外） .....	5
五、	交換/研修之具體效益（請條列式列舉） .....	7
六、	感想與建議 .....	7

## 一、緣起

自從上了大學後，接觸的資源與學習管道越來越豐富，眼界變得更加開闊。記得在大學時期，我就曾經透過校內的國際性社團和各種活動與各國學生接觸、交流，但往往因為相處時間的短暫未能有更深入的了解。因此，自己默默期許，若未來有機會一定要到國外一段時間，去看看外面的世界、接觸多元的文化。

出國交換，是我自大學以來的小小夢想，也許有人認為，出國機會那麼多，為何偏偏選擇交換這條路？但我認為，比起藉由外派或出差到國外生活，以交換學生的身分探索世界帶來的經驗，絕對是獨一無二的。我想，交換學生是最沒有包袱、思想最開放、最年輕力壯、能有最多學生票優惠的身份，且能用最低成本的方式和不同國家的學生切磋學習，接受不一樣的教育文化與體制，這是其他出國機會很難辦得到的。

當時的我認為，當交換學生不僅能讓自己在全英語的環境迅速成長、學習獨立自主與妥善解決各種問題，還能拓展國際視野、增加個人的國際觀，並藉著在異地的生活這個難得的機會，深入體驗不同的生活方式與認識該地的文化。

## 二、研修學校簡介

- Norwegian School of Economics 簡稱 NHH，是位在挪威第二大城 Bergen 的商學院，亦是挪威最好的商學院，在國際表現上相當傑出，為 2017 年歐洲最佳商學院第 35 名；曾經被評為歐洲最好的 20 個碩士管理課程之一，且經濟學位居第一，金融學位居第四。另一方面，2004 年諾貝爾經濟學獎得主是從這間學校畢業的，由此可見其擁有高品質的教育和研究水準。
- NHH 的交換學生會依照當初選擇的房型而被分配到不同的住宿位置，通常是選擇離學校最近的 Hatleberg 宿舍（走路約 7 分鐘），右圖即為宿舍到學校的路上。
- 學校的地理位置並非市中心，但還算方便。學校往市中心方向搭公車 15 分鐘內就可以抵達（往市區的公車：3, 4, 5, 6, 83）；要到 IKEA 購買生活用品的同學，則搭和市區公車相反的方向，也就是比較接近 Spar 的那個公車站牌（往 IKEA 的公車：4, 300）。挪威 IKEA 的價格換成台幣的話，其實跟台灣的差不多。學校往 IKEA 的方向，也有幾站會抵達百貨公司，大家可以自行去摸索（可以下載 Skys Reise、Skys Billet 這兩個 app，一個是公車購票一個是路線查詢）。
- 剛抵達卑爾根機場想要到學校（站名：Handelshøyskolen）的話，可以使用機場巴士 Flybussen 到市區（約 20 分鐘），再從 Festplassen 公車站轉公車 3, 4, 5, 6, 83；或是從機場先搭乘輕軌坐到輕軌終點站（約 45 分鐘），過馬路到對面 Festplassen 公車站再轉公車 3, 4, 5, 6, 83，交通算是非常方便。（Festplassen 公車站在一個很大的湖旁邊很好認。



另外要注意的是，Flybussen 雖然快，但比輕軌貴了許多。還有，在挪威要搭車的話記得提早用車站旁邊的機器買票，上車和司機買通常都比較貴）。

- NHH 校內有書店（有販售學校紀念品）、學生餐廳（自助式，食物秤重計價）、自習室、圖書館、酒吧及健身房（需額外付費）。校內書店可以買到上課用書和文具，學生餐廳平日營業到下午五點（假日不開），有微波爐供大家使用。自習室 24 小時開放。學校有影印機的地方都可以列印文件，學生一開始都會有約 50Kr 的金額可以面費列印，若修 2-3 門課，金額基本上可以輕鬆應付一學期的課程。健身房是與 Sammen 合作，可以到健身房入口櫃台或 Sammen 網站購買磁卡，整學期都可以免費在任一 Sammen 的健身房進出（市中心健身房才有游泳池、健身房也有很多課程可以線上預約去上課）。
- 喜歡喝咖啡的朋友，建議不要在學校餐廳購買咖啡杯，因為只有黑咖啡而且假日學生餐廳不會開就不能裝。建議到學校旁邊加油站的便利商店購買該店的咖啡杯，因為只要拿該店的杯子全年可以無限量的裝，飲料種類也比學生餐廳多，有茶、拿鐵、卡布奇諾、黑咖啡、熱可可。
- 秋季入學時，學生較多，有很高的機率是需要和別人同房（F 棟的雙人房）；而春季入學時，大多會安排在單人房（A-D 棟）。單人套房有自己的衛浴，7 人共用一個廚房，每月的房租都會額外加上固定能源使用費，房租總金額每月大約台幣 15000 元。F 棟則是 14 個人共用一個廚房，房租總金額大約台幣 12000 元，可能是因為廚房沒洗碗機固定能源使用費也比較便宜。基本上，網路和用水不是問題，水龍頭打開的水可以直接喝（冰水可以喝、熱水不能喝！），但房間內的電燈非常暗，如果有讀書需求還是要自行購買檯燈。

### 三、國外研修之課程學習（課內）

- 秋季入學的話整學期課表及考試日程約在 7 月初出來，春季入學的課程及考試日程則約在 12 月底公布，選課方面可以在剛開學的時候再做選擇。NHH 的課程都沒有選課人數上限，可以任意選擇想修的課，即便衝堂也可以選，若是不喜歡的話只要在該科期末考前 2-3 週上課程系統退選即可。
- NHH 有許多來自世界各國的學生，包含交換生、國際學生及雙聯學位學生，也因此學校每學期都會開設挪威語課程，但在挪威用英語溝通完全可以暢行無阻，路邊老奶奶英文都比我還溜。想深入了解挪威的同學，推薦去修「挪威的經濟、政策和歷史」這門課，雖然作業還蠻多的，但課堂方式算多、有趣，老師也會帶大家去博物館、爬山、city walk 等等，個人非常喜歡也很推薦。研究所課程大多是英語授課，大學部學生也能選研究所的課程，研究所學生亦可選修大學部的課程。
- 每門課的教學大綱和評分標準都會寫在學校課程網頁裡，所以如果是不喜歡點名或是考試的學生可以先行了解老師評分的標準，或是於開學第一週先去旁聽再做決定。其實 NHH 是幾乎不點名的，給學生很大的自由和學習空間，亦有許多課程的評分方式是一學期內可能會有幾次作業（例如口頭報告、個人作業、小組作業...等），雖不計分但必須要通過這些 course approval 才能參加期末考，且整學期的評分可能就是期末考佔 100%。

- 這裡並沒有所謂的交換生分數優待，無論是用電腦考試還是紙筆考試，都不會顯示你的名字或學號，考卷上只會有你的考試編號，因此教授改考卷時完全不會知道你是誰，所有人一視同仁。平常不管是在生活或是課堂，亦沒有因為你是亞洲人就歧視你的情況發生。挪威人真的都非常友善，他們並非一般人印象中北歐人性格高冷，其實真的是個性比較害羞啦。

#### 四、國外研修之生活學習 ( 課外 )

- 挪威人休閒娛樂大概只有爬山、喝酒和滑雪，不論是秋季或是春季入學，學校都會為交換生和新生舉辦 Welcome Week 的活動，是需要付費參加的。據我的了解，由於秋季較多學生入學，活動比春季豐富非常多，但價格也貴上許多。藉由 Welcome Week，可以認識許多新朋友，當時我所參與的活動有各式團康和大地遊戲、校內活動中心演唱會、爬山、校園酒吧巡禮、遊船烤肉...等等。如果額外付費的話，還有溯溪、泛舟、跳艇...等戶外活動，整體來說還算精彩，但基本上這一週的活、pre-party、main party 什麼的都脫離不了酒精（酒是要自己帶的，這裡連最便宜的啤酒都很貴）。我個人是覺得不喜歡就不要勉強自己，有少數朋友為了融入外國人硬是跟著喝酒玩遊戲，反而讓自己很不舒服，在這一週過得很不愉快。



- Bergen 是一個七山環繞的城市，雖然號稱挪威第二大城，但活動範圍其實蠻小的，除了 Bryggen 彩色木屋群（世界文化遺產）、Fløyen、Ulriken，大家可以搭乘輕軌或公車慢慢去開發屬於自己的新世界，沒事就多爬山運動。另外提醒，這裡冬天特別多雨，建議要來的同學可以準備一雙防水登山鞋，我個人覺得非常實用。



- 如果想增進和挪威人與交換生的交流，十分推薦參與當地大型學生組織 UKEN 和攝影社。個人認為，UKEN 非常適合想深入認識挪威人的同學參與，不過也因為挪威人多所以聚在一起大家常常講挪威語，想要認識其他人要自己主動一點。相較之下，我會更推薦參加攝影社，國際學生和交換生多，可以結交到世界各地的朋友，除了平常協助學校活動的攝影之外，這個社團還蠻具有社交性質的，會舉辦各式各樣的活動和社團旅遊。



- 由於在交換的期間正好遇到台灣的農曆新年，我在除夕夜的時候，和其他來自台灣的朋友們一起舉辦了一個新年 party，並邀請我們所認識的外國朋友一起過新年。除了一人煮一道台灣菜、準備團康遊戲之外，也藉這個機會和外國的朋友介紹台灣的文化。



- 學期中以及學期結束的空檔，我除了嘗試獨自旅行之外，也和在這裡認識的三五好友一起到歐洲各國旅遊。除了知名的觀光景點外，也參與過德國年度盛事慕尼黑啤酒節、到挪威北部特羅姆瑟（北極圈內著名的極光小鎮）認識少數民族薩米文化，去冰島追極光完成人生的願望清單。



## 五、交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 體驗歐洲的學習方式
- 體會到挪威是個自由與平等的國度
- 提升個人英語能力
- 提升對環境的適應能力，生活上更加獨立自主
- 勇敢面對困難，訓練危機處理能力
- 認識來自世界各地的朋友，了解不同文化與習俗，互相學習與成長

## 六、感想與建議

- 北歐物價大約是台灣的 3-4 倍，光住宿和生活費用就比去其他國家交換的學生高了許多，所以三餐大多是自己料理為主，我個人的情況是，在挪威三餐自煮的花費和在台灣三餐外食的花費差不多。也因為地理位置的關係，出去玩基本上只能搭飛機，一定要好好規劃才能省錢。
- Bergen 有歐洲西雅圖之稱，一年可能有 300 天都在下雨，能做的事情只有爬山、逛街、出門走走，娛樂性不像其他城市或首都。而 5-7 月是 Bergen 最風光明媚的時候，很可惜因為肺炎的關係，提早回台灣，也因此沒有參與到 5/17 的挪威國慶日，是挪威的大節日，朋友說幾乎每個人都會穿著自己的傳統服飾上街慶祝呢！

- 在 Bergen 也待了 8 個月，可能有些人覺得這裡是一個很無聊的地方，出去玩的成本又特別高。但我個人是十分喜歡這裡的，新鮮的空氣、優美的自然環境，還有友善的人們。在這裡，能放慢腳步生活，好好地重新認識自己。挪威，是我當初申請交換的第一志願，很高興自己能有機會體驗在北歐這個夢幻國度生活。在國外交換的這段日子，是一個很棒的經驗，我在這裡結交了許多來自世界各地的朋友，也在不知不覺中走訪了十幾個國家，完成許多自己的願望清單。
- 旅行多國後，發現講英文沒什麼口音很好懂的是挪威人，英文平均水準高的是挪威人，最友善的也是挪威人。在挪威，只要你敢開口，他們絕對很樂意在你遇到困難時幫助你。而且相較其他國家，這裡的亞洲人不多，就 NHH 而言台灣人加中國人十個左右而已。真的非常適合和我一樣是第一次出國，又想練練英文的人。
- 最後，特別感謝一路上支持我的家人及朋友們，指導教授吳世傑老師，經濟所所長李慶男老師及經濟所所辦的秀燕姐、育萍姐幫忙，經濟所、社科院、中山大學和教育部的獎助，中山大學和 NHH 提供的姊妹校交換計劃，以及中山大學國際事務處同仁們的多方協助，讓我的交換生活得以順利圓滿地完成。