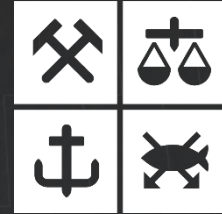




NHH



挪威經濟學院

Norwegian School of Economics

108 學年度：國立中山大學，經濟學研究所，碩士 3 年級，劉漢慈

研修國家與學校：挪威，挪威經濟學院

國外研修成績：Behavioral Economics (B)、Norway：Economy, History, Politics and Society (Pass)

目錄

一、緣起	2
二、研修學校簡介	2
三、國外研修之課程學習(課內)	3
四、國外研修之生活學習(課外)	4-5
五、研修之具體效益	6
六、感想與建議	6

一、緣起

有幸至中山大學就讀研究所，發覺中山大學有許多國外交換、雙學位等等計畫的資源。同時，在學姐的鼓勵之下與有學海飛颺獎學金的推波助燃，激起我把握最後的學生生涯中的機會，以學生的身分出國擴展視野。同時期望能透過在國外生活的經驗，增加語言及溝通能力外，能與各國國際學生交流，了解不同國家的文化。

二、研修學校簡介

NORGES HANDELSHØYSKOLE(NHH)，挪威經濟學院成立於1936年，為挪威知名的商管學院，位於挪威第二大城市 Bergen。在過去有許多優秀的校友在政治、經濟、文學界表現優異，此外2004年諾貝爾經濟學獎得主之一，由挪威經濟學院畢業，由此可見挪威經濟學院有高品質的教育與研究水準。

NHH校內有書店（有販售學校紀念品），學生餐廳因為疫情也是關閉的狀態，自習室、圖書館有開放，但仍隨著疫情變化仍偶爾會關閉校園，任何相關資訊都可以在學校網站 Canvas 公布相關資訊。學期期間並沒有去圖書館念書的經驗，因為挪威學生習慣在圖書館內討論，再加上大多學生都未佩戴口罩，所以大多時間都是在宿舍讀書。若有需求還是可以借討論室，可以獨自在討論室念書。

住宿：在 Sammen 網站上申請，可以選擇距離學校最近的 Hatleberg，通常國際生會住在 F 棟，走路約 10 分鐘內到學校。因為疫情緣故，政府規定學生宿舍必須為一人一間，所以不會有室友。房型由個人填寫自願安排，除非是 single room，仍有機會跟隔壁房共用一間浴室。另外 Shared kitchen 設備很齊全，可以先看有沒有共用鍋、刀具，在決定要不要去 Ikea 添購。

交通：學校離市區搭公車大約 15-20 分鐘，可以下載 APP-Skyss Reise(用來購買公車、船、輕軌票，也提供月票可以購買)與 Skyss Billet(用來查詢路線)，最靠近學校的公車站名為 Handelshøyskolen，利用 Skyss Billet 可以輕鬆查詢可以搭的交通工具。從學校搭車至市區，可以搭乘 3、4、5、6、300，至 Ikea 可以搭乘 4、300，注意乘車方向。除了 Skyss Reise 可以購買交通票，在公車站旁邊也有機台可以自助買票。從機場至 Bergen 市區或學校，通常是搭輕軌(再轉乘公車 3、4、5、6 號等公車至學校)，搭乘處位在一出機場樓下的地方。雖然有機場巴士 Flybussen 直達市區，但目前為止(2021.06)由於疫情的緣故，仍為暫停服務的狀態。

防疫旅館與檢疫：至 2021.06 為止，入境時挪威仍需要 72 小時前 PRC 檢測，入境之後須在旅館隔離 10 天，本學期的政策是 NHH 會支付旅館住宿費與食宿費。由國際線入境挪威，會先快篩一次，過約 1-2 天會以手機簡訊通知檢測結果。在就學期間若有疑慮，市中心也有設立快篩

站，提供免費的快篩服務。

三、 國外研修之課程學習(課內)

在春季入學學期從一月中旬至六月中旬，但大部分考試會在五月初至六月初，所以學期可能在五月就結束，還是依據個人選課的時程。本學期(2021, 01-06)大部分的課程仍為線上課程，少部分實體課仍會同時提供線上直播，給在家隔離的同學上課。雖然 Bergen 疫情比起首都 Oslo 平穩很多，但偶爾還是會在放長假前後，進行半封城，就會全面改為線上上課。若為線上上課的課程，考試會以 home exam 進行，線上交卷時務必詳閱考試的注意事項，避免因為資訊沒填寫確實而沒通過考試。

NHH 有許多國際生，挪威人的英文水準也很高，所以在這裡講英文完全不是問題，學校有提供國際生挪威與課程可以學習。另外也推薦”挪威的經濟、政策和歷史”這門課，可以更深入認識挪威，另外也會有校外教學，參觀博物館、city walk、爬山(這學期又因為疫情最後取消了爬山的校外教學)。這堂課雖然作業比較多，但不會很難，最後考試為 Oral exam 也不用太緊張(這學期也改成線上跟老師連線考試)，老師會引導你回答問題。

另外，行為經濟學是讓我受益許多的課程，行為經濟學是較新的經濟學分支，結合心理學與經濟學，以解釋過去傳統經濟學模型無法解釋的人類經濟行為。2017 年諾貝爾經濟學獎授予美國芝加哥大學教授塞，表揚他在行為經濟學的貢獻，表示行為經濟學的重要性。在本課程中，教學著重於個案討論結合理論，教學目標主要是能讓學生學會如何在生活、商業中運用行為經濟學。除了上課的講義，還有提供許多額外的參考資料與論文可以參閱，從中可以學到更多行為經濟學的知識與實例。

四、 國外研修之生活學習(課外)

這學期由於疫情的緣故，許多學校的活動改為線上也減少許多，例如 Welcome Week 的活動，由於當時還在台灣，因為時差的緣故，就沒有參與。挪威人最大的娛樂是爬山、滑雪、喝酒。學校就位在 Bergen 由 7 座山包圍的城市，而且都離市區不遠，不需要長途跋涉就可以到登山的 starting point。建議加入登山社，是這學期的新社團，會有挪威同學帶隊去爬山、做營火等等，有很多國際學生參與，尤其是在疫情許多 social activities 取消的形況下，可以透過爬山認識同學，比較可以不用擔心在室內群聚的問題。



Bergen 是充滿歷史人文與自然的的城市，除了有世界遺產 Bryggen，還有許多博物館可以參觀。另外在交換期間，完成圍繞 Bergen 的 7 座山 (Ulriken, Løvestakken, Fløyfjellet, Damsgårdsfjellet, Lyderhorn, Rundemannen, and Sandviksfjellet.) 攀登，其中 Fløyfjellet 和 Ulriken 有纜車可以搭乘，但 Ulriken 纜車目前 (2021, 06) 重建中，所以沒有體驗到。Bergeng 有在歐洲有雨都之稱，在這裡有一句話” No bad weather only bad clothing”，所以建議挑選防水外套、防水登山鞋將會很實用。



也可以從 Bergen 搭公車+船到 Rosendal 看冰川(glacier)，也可以搭火車到 Voss 轉公車至 Gudvangen 看西挪威知名的峽灣。除了 Bergen 附近的小旅遊，也推薦至挪威北部玩，推薦冬至 Tromsø 看極光，春夏推薦到 Lofoten island 看不同的景觀。最後也推薦挪威縮影的行程從 Bergen 搭火車到 Oslo。最後挪威最大的慶典就是每年五月十七日的國慶日，當地人會穿上傳統服飾上街，也會有樂團表演及煙火。



疫情：挪威地廣人稀，在廣大的土地只有 540 萬人口，所以在戶外活動可以輕易保持安全距離。不過年輕族群仍常常喝酒聚會，仍時不時聽到同學的室友或同學確診，所以要自己衡量要從事怎樣的活動。挪威政府目前安排的時程為 2021, 06-07 實施第一劑疫苗施打 40 歲以下族群。另外可以申請進入臉書社團”旅挪華人聯誼會”，會長會不定期更新疫情相關資訊。

五、 研修之具體效益

1. 了解北歐教育的學習方式
2. 了解挪威為自由與平等的國度之淵源、北歐文化與歷史
3. 提升個人英語閱讀、口說及溝通能力
4. 提升對環境的適應能力，生活上更加獨立自主
5. 能面對不確定環境因素有危機處理能力，面對多變的環境保持彈性
6. 結識來自世界各地的朋友，了解不同文化

六、 感想與建議

能在疫情下出國，實在很幸運，也因為旅客大幅減少，所以旅途上實在順暢。然而北歐物價是台灣 3-4 倍，人力費用也十分昂貴，所以要自己煮三餐才能比較省錢，旅遊時多利用學生身分，可以享有很多優惠，旅行時一定要做好功課，才不會多花錢。

雖然在疫情期間，沒辦法隨意至其他歐洲國家，但也因此能透過自己的雙腳更認識挪威。也參與到挪威最大的盛事 5/17 的國慶日，看到許多人穿著傳統服飾上街。挪威生活步調相較於台灣十分緩慢，雖然因此做事效率會比較慢，但總是把事情完成得很好。也看到挪威人如何跟大自然和平相處，而政策的安排也會考慮到未來世代的利益。

面對文化衝擊是外國人講話比較直接，會對台灣與中國之間的關係感到很好奇。面對這樣的情境，其實就好好的表達自己的想法，也不要矮化自己的文化，用客觀的角度把台灣介紹給國外的朋友。另外也許有些問題比較隱私，也可以用較委婉的方式回答，也不要太放在心上，因為國外的朋友問一些問題就只是因為好奇，所以不用想太多。因為疫情的緣故，從出國到回國之間，許多大大小小的事，不論是等待簽證、機票被改期、校園時而開放，時而關閉。最大的轉變是越能適應千變外化的環境，在計畫已經永遠趕不上變化的環境，要如何讓自己保持彈性、如何安排 plan B、如何取捨。

最後，要感謝家長可能支持我出國的決定，也很謝謝學校在其間對交換生的關心，以及教育部獎學金的支持，能讓我順利圓滿的完成交換計畫。