

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生返國報告書

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。

住宿：

在Sammen網站上申請，可以選擇距離學校最近的Hattaleberg，走路約10分鐘內。因為疫情，完全改為一人一間，所以不會有室友，但仍會機會跟隔壁房共用一間浴室。

交通： 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)、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己買票。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)，位在一出機場樓下的地方。雖然有機場巴士Flybus sen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。

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)。這堂課雖然小作業比較多，但不會很難

，最後考試為Oral exam也不用太緊張，老師會引導你回答問題。

行為經濟學是受益許多的課程，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。

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，會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，比較可以不用擔心群聚的問題。

Bergen

是充滿歷史人文與自然的城市，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。

另外也可以從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，推薦冬天至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。

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。

交換/研修之具體效益

1. 了解北歐的學習方式
2. 了解挪威是個自由與平等的國度及北歐文化

3. 提升個人英語閱讀、口說能力
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及訓練危機處理能力
6. 識來自世界各地的朋友，了解不同文化

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？

因為疫情減少許多社交活動，也減少去學校上課的機會，所以減少認識朋友的機會。後來主動參與登山社團也就認識了幾個好朋友，在日後也一起去了小旅行。另外，在共用廚房時若遇到kitchen mates 可以主動聊天、small talk，也主動邀約一起吃晚餐。雖然在疫情下限制了許多活動，但仍有機會可以認識朋友，最主要還是要主動、open minded還是可以認識到不少朋友。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

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。

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？

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、校園時開放時關閉。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。

感言及心得感想

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，人力費用也十分而貴，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，所以旅行時一定要做好功課，才可以省錢。雖然在疫情期間，沒辦法隨意出國，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、樂團表演。

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，但總是能把事情完成得很好。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。

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。

英文心得

