

學校簡介

挪威經濟學院(Norwegian School of Economics, NHH)，位於Bergen，是挪威最好的商學院，歐洲最佳商學院排名前50名，有十種以上的學程，包含商業分析、會計、金融經濟等，傑出校友包含諾貝爾經濟學得獎者、挪威電信公司Telenor CEO等。

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

Behavioral Economics、Behavioral Business Strategy、Blockchain Technology and Applications，受益最多的是行為經濟學，顛覆以往我對於經濟模型的想像，還加入了消費者行為等心理因素進入，因此讓我覺得蠻驚艷的；另外我覺得區塊鏈課程也很有趣，因為中山蠻少有課程在討論區塊鏈的，然而這堂課的講師是特別從盧森堡來的，老師從簡單到應用面都提及了，且只用一週的課程就能簡易的了解區塊鏈的場景及應用，還蠻有趣的，上述的課程都是商業分析學程的課。

為了更加了解商業分析，所以我亦旁聽了Applied Textual Data Analysis for Business and Finance、R Programming for Data Science等課程，老師從簡單的R慢慢的深入到應用，還蠻推薦的。

國外研修之生活學習（課外）

挪威有名的地方在於他的峽谷及登山，因為Bergen有七座有名的大山，因此在課餘中我與一些朋友一起爬山，最後完成了將近七座，也完登挪威有名的三大奇岩(Trolltunga, Preikestolen, Kjeragbolten)，老實說自己也算是登山新手，但是在跟他們相處過程中學習到了歐洲人對於戶外運動的喜愛。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 英語能力進步
- 更加理解最新的金融科技應用及商業分析技術
- 能夠更接納多元不同的文化
- 對於他人的生活方式有更多的體會及了解
- 變得更獨立（自己煮飯、出國旅行、認識不同國家的朋友）
- 解決問題的能力

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？

在海外生病是一件很可怕的事情，特別是在covid的期間中，到了國外之後我好像每個月就會生一次病，因為天氣（超級冷還一直下雨）以及食物習慣等。印象中有一次在旅行的過程中，受到罷工的影響導致原訂的班次無法搭乘，然而當時我人正生著重病，且因為天氣只有六度又是凌晨，當下超級崩潰，後來調整心態還是解決了問題，透過詢問他人的方式找到了解決方式，後來雖然晚一點抵達目的地，但還是有達到原定的目標。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

我覺得到了國外會有蠻多衝擊的，包含生活習慣以及不同的人生體驗，印象中我的室友在他17歲就遠從歐洲到澳洲打工度假，且有蠻多次獨旅的經驗，然而生長在台灣的我從小都沒有自己一個人出去玩，甚至是出國的經驗，當下我超級驚訝，後來我詢問了幾個外國朋友發現多數都有自己旅行的經驗，後來我就毅然決然的嘗試了自己的獨旅，一開始也會有很多的擔心及害怕，但是如果現在不做感覺會後悔，所以我跟大家通知後就出發了，意外的發現很特別，蠻開心我能夠勇敢的嘗試。

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？

我覺得海外生活的歷練他增進了我對於自己的認識，以及發現原來我可以比我想像中的更加勇敢，嘗試更多的可能性，也讓我了解到解決問題有很多種方式，不應該一下子就限制住自己的可能性，應該要思考後動手解決問題。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

會，多虧有這次的獎學金讓我可以到更多國家去體驗不同的文化。

感言及心得感想

這是我第一次到歐洲，雖然bergen是挪威第二大城，但是我還是轉了三次的飛機，第一次搭遠程的飛機，其實一切對我來說都是一件挑戰，包含自己登機、轉機、熟悉新環境、認識新朋友、全英對話上課、出國旅遊等，每一件事情都很有趣，而我想將我的收穫分成三個面向來討論。

第一是學習面：

挪威經濟學院主要是以經濟及商業等系所為主，因此沒有理工相關科系，學校雖然小小的，但是資源卻很豐富，包含有很多自修室及優良的師資。交換生可以選很多課程，且不會像台灣有擋修的問題，所以我自己修了蠻多課程也旁聽了很多課程，當時對我來說有點緊張，因為是用英文上課，且所有東西都是英文的，一開始有點不習慣後來順利地適應環境後就過得蠻快樂的，因為相比於自己不懂的語言來說，挪威人的英文普遍都很好，因此不會出現很難溝通的問題。讓我蠻驚訝的地方是他們除了口說好之外，文法也意外的很好，後來再深入瞭解後才知道原來因為挪威語在歐洲算是小眾，因此他們的電視很多都是英文的，除了挪威之外，瑞典、芬蘭也是這樣，且他們跟我說丹麥語、瑞典語跟挪威與彼此間有類似的方言，但是芬蘭語就有點不同了，我覺得上面的小知識也讓我蠻驚訝的。

除了他們的英文很好之外，我覺得還有一個特別的地方，就是在課程的成績方式，很少有課程會有出席分數，且要考期末考前需要完成幾份小報告或是小考，但是那些小考跟報告可能不會算分數，只會告訴有沒有通過，有通過的話才能考期末考，而且為了避免有老師跟學生串通弊病的問題，他們不採用學號做為考試代碼，而是會透過電腦自動生成不同的數字，因此他們對於成績把關上有一定的要求，我覺得蠻有趣的。

第二是生活面：

在生活面向上，先從交朋友做起，因為我剛到挪威時已經相對來說晚了一週，因此超級擔心找不到朋友的，後來蠻幸運認識了一群朋友，甚至剛到的第一天大家就帶著我一起去採買食物跟生活用品，後來也透過修課、參加朋友聚會等認識了更多的朋友，因此順利的解決我原先的擔心。除了交朋友之外，因為北歐的物價相對來說較高，簡單來講標價是台灣的價格，但是要乘上三倍的匯率，所以要在北歐生活通常會需要自己煮飯。而且特別的是歐洲有很多超市，但是都很早關門，並非24小時營業，但是在超市中可以找到很多好吃的食物跟零食就是了。且因為挪威的休閒娛樂相對台灣來說不太一樣，多數都是戶外運動或是喝酒party等，而我也入境隨俗，爬了許多座山，甚至也報名了健身房。

第三是自我成長：

在旅遊上，因為交換時間剛好會碰到聖誕節，因此自己的課程多數在11月就結束了（也有12才會結束的課程，要看課程規劃），因此在課程結束後我就開始到各個國家旅遊，最後旅行了20個國家，是我第一次旅行那麼久，將近兩個月都在各個國家旅行，遇到了各式各樣的人、面對許多不同的挑戰，但很幸運自己都順利的解決了問題，因此在這次的旅行中讓我更加認識了自己。

舉例來說我曾在葡萄牙得到腸胃炎、在登挪威三大巨山時得到疑似covid的感冒（因為沒測所以不確定）、在意大利差點遺失airpods、在英國遇到罷工、在比利時遇到巴士取消、在荷蘭遇到地鐵施工因此無法到目的地、在德國遇到德鐵誤點、在西班牙因為訂太晚的火車差點嚇死，這一切的一切對於還沒出國的我一定無法想像自己可以去到這麼多個國家旅行，順利的解決了所有問題，得到了很多不同的體驗。

總結：

我覺得在這五個月中讓我成長蠻多的，包含對於自己有更多的想像及認識，路途中也很感謝我的家人跟男友，特別是媽媽特地從台灣到歐洲陪我；還有我的朋友們，一想到我的畢業照是大家舉著我就很好笑，也非常謝謝指導教授軒逸老師願意讓我在論文還沒寫完就跑出去交換，還有瑞茗姐的幫忙，以及中山國際處還有NHH的Nora、行傳所、教育部等協助，讓我能夠有機會收穫那麼多。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

It was my first time in Europe. Although Bergen is the second largest city in Norway, I still had to change planes three times, and it was my first time taking a long-haul flight everything was a challenge for me, including boarding the plane by myself, changing planes, getting familiar with the new environment, meeting new friends, taking classes in full English conversation, traveling abroad, etc. Everything was very interesting, and I would like to divide my achievements into three aspects to discuss.

The first is the study area:

Although the school is small, it has a lot of resources, including many self-study rooms and excellent teachers. I took a lot of courses on my own, and I listened to a lot of courses. I was a little nervous because the classes were in English, and everything was in English. I was surprised by the fact that the Norwegian people are generally very good at English compared to the language they don't speak, so there were no communication problems. What surprised me was that besides speaking well, their grammar was also unexpectedly very good. I was amazed by the above.

I think there is a special place, is in the course grades, few courses will have attendance marks, and to take the final exam before the completion of several small reports or quizzes, but those quizzes and reports may not be counted as marks, will only tell whether there is a pass or not, if there is a pass to take the final exam, and to avoid the problem of collusion between teachers and students, they do not use the student number as the exam. They do not use the student number as the examination code, but will automatically generate different numbers through the computer, so they have certain requirements on the gatekeeping of the results, I think it is quite interesting.

Second, the life aspect:

The prices in Scandinavia are relatively high, simply put, the price is the price in Taiwan, but multiplied by three times the exchange rate, so to live in Scandinavia you usually need to cook your food. The special thing is that there are many supermarkets in Europe, but they are not open 24 hours a day. You can find a lot of delicious food and snacks in the supermarkets.

By the way, Because the leisure and entertainment in Norway are not quite the same as in Taiwan, most of them are outdoor sports or drinking parties, etc. I also followed them and try to climbed many mountains, even signed up for a gym.

Third, self-growth:

My courses ended in November, so I started to travel to various countries after the course ended. I met all kinds of people and faced many different challenges, but luckily I solved all the problems smoothly, so I got to know myself better during this trip.

For example, I got gastroenteritis in Portugal, I got a suspected covid cold while climbing three huge mountains in Norway (not sure because I didn't test it), I almost lost my AirPods in Italy, I encountered a strike in England, I encountered a bus cancellation in Belgium, I encountered a subway construction in the Netherlands so I couldn't reach my destination, I encountered a delay in the Deutsche Bahn in Germany, and I almost died of shock in Spain because I booked a train too late. For me, I can't imagine that I can travel to so many countries and solve all the problems smoothly and get a lot of different experiences.

Conclusion:

I think I have grown a lot during these five months, including more imagination and understanding of myself, and I am very grateful to my family, friends and boyfriend, especially my Professor Hsien Yi, Ruiming, Zhongshan International Office, Nora from NHH and the Ministry of Education.