

學校簡介

NHH 挪威經濟管理學院是挪威數一數二的商學院，座落於挪威的第二大城卑爾根，NHH 的上課風格非常活潑，主打實用的課程內容讓學生在教室內不只是聽者的角色，也有很多與教授同學互動的機會。另外，NHH 本身非常鼓勵學生海外學習，因此校內也有許多為交換學生安排的特殊課程，校園內也能遇見許多來自其他國家的同學，是個非常國際化的學校。

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

每學期我都選擇一門交換生課程與專業課程為基本，學習各層面的知識，例如第一學期的挪威語初級課程與Historical Development of Modern Business。挪威語完全零基礎的我所幸透過這門課學到了一些基礎用法，至少在超市的時候能夠比較知道自己到底買了什麼XD（挪威商品幾乎不會有英文，反而比較常附上其他北歐語系國家的語言），而Historical Development of Modern Business則從企業模式的演進作為主軸介紹，期中書面報告我選擇了介紹台塑企業與日本的財閥文化進行比較，發現東方的公司結構與形成過程和西方有很不一樣的面貌，透過國外課程回來審視自己國家我認為是很有意思的交流。

而下學期我則選修了Norwegian economy, history and politics以及Seminar: Climate Change and Ethical Challenges，特別想說Norwegian economy, history and politics這堂課真的十分有趣，透過上課、報告、校外參訪與戶外踏青等形式，用各種不同角度去切入挪威的歷史與文化等等，讓身為外國人的我們能夠深入淺出了解挪威這個國家的背景。而Seminar也非常有趣，教授每堂課都會邀請不同領域的專家來講解氣候變遷的議題，讓我印象身甚至有一次邀請到了哲學教授，完全想不到能用以往沒想過的方式思考氣候問題。

每堂課的內容都很豐富，但如果只能選一個的話我最喜歡Norwegian economy, history and politics，只是任課教授Bjørn Lorens Basberg似乎11-1學期過後便打算退休，可能還要注意一下NHH有沒有繼續開這門課

國外研修之生活學習（課外）

除了課堂活動外，交換學生的活動也很精采，挪威卑爾根Bergen的原文意思是「被山環繞的」，顧名思義卑爾根就是一座充滿山的城市，我和其他學生常利用課餘時間天氣好的時候去爬山，接近大自然的度大概是有生以來最頻繁的，卑爾根著名的有七座山，依高度排列分別為Ulriken、Fløyen、Rundemanen、Sandviksfjellet、Damsgårdfjellet、Lyderhorn和Løvtakken，以路線來說我最喜歡Damsgårdfjellet，因為有一段路需要攀岩我覺得很有趣，最常去的則是靠近市中心的Fløyen，因為它山頂能夠眺望整個卑爾根市區，風景非常美，而且山頂還有可愛的山羊！幾乎只要有朋友或新同學來我們就會相約去爬Fløyen！可以說是每個人開始認識卑爾根必經的回憶，非常喜歡挪威這樣城市與大自然無縫相接的環境。

另外，熱愛看電影的我當然不會錯過難得的機會，報名了10月卑爾根電影節(BIFF)的志工，不僅在非當班時間可以免費看好多電影，當班的時候更是認識了許多同樣熱愛電影志同道合的好朋友，收穫滿滿！

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- ☐ 體驗到歐洲大學生的上課模式
- ☐ 透過校內課餘活動，例如期末party與welcome week認識其他外國學生並文化交流
- ☐ 認識當地文化與普遍的休閒娛樂方式(e.g.爬山)

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？

剛來到挪威，最不習慣的就是幾乎不會用到現金，因為挪威的行動支付非常方便，連當地小店也幾乎都用信用卡支付，這讓在台灣習慣使用現金的我一開始很不習慣，也後悔沒有在出發前好好研究比較各家信用卡的回饋方案。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

最大的文化衝擊就是挪威人非常sporty,卑爾根的天氣常常陰雨綿綿,只要今天不下雨,就會有一群人迫不及待要出門爬山!一開始沒有運動習慣的我很不適應,但一年下來不知不覺我也被他們影響,只要早上起來看到窗外天氣不錯,第一個念頭就是:"待會要去哪裡爬山?"我覺得是對我很有趣的改變

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？

最大的改變是我變得比較獨立,更勇於主動參加許多活動和人交流,也不會害怕用英文開口搭話

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,因為我的家庭並不算富裕,是和家人討論了很久才決定去到那麼遙遠的地方交換,獎學金一定程度上幫助了我和家人,讓他們每個月能夠少替我煩惱一些

感言及心得感想

我認為能透過交換學生的身分到當地生活是非常珍貴的體驗，融入當地也豐富了自己的人生體驗，尤其北歐國家的英文水平非常高，即使挪威與不好的我也完全不會有無法融入的問題，而且挪威人真的都非常友善，假如有計畫到歐洲交換的同學非常推薦挪威！尤其是喜歡大自然的人，完全會被挪威壯麗的自然景觀所震撼

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)

Going abroad and deepening local life has been my dream since I was a child.

Through this one-year exchange, I not only experienced the university life in Norway, but also meet many friends because of my personal interest (watching movies).

I think this is the most precious when it comes to exchanging life, not just in the campus but also extracurricular activities, everything is a totally new experience. Everything in Norway allows me to learn a lot