

學校簡介

挪威經濟學院(Norwegian School of Economics, NHH)位於挪威的第二大城卑爾根，是挪威最優秀的商學院。很多財經濟和管理的優秀人才，學生們也都非常認真，許多知名（國際）企業也都很喜歡到學校徵才（如：Deloitte、PwC、L'Oréal、KPMG等等），對想出國工作的同學是非常好的機會！NHH交換生非常多（2022甚至超過400名），很容易交到各國不同的朋友。

卑爾根有七座山又有港口，學校在靠山的位置，很像來到北歐的中山。因為地理位置，bergen的氣溫不會太低（9月16度~12月最冷約-4），不常下雪，一年有300天都在下雨，有雨都之稱，所以只要有太陽就要好好把握趕快出去玩！另外，室內暖氣都很強，建議洋蔥式穿法。

NHH校區不大，整體建築風格簡約乾淨（就是北歐風）！設備跟環境很新穎舒服，進出教室校園要用磁扣，學生證在app上沒有實體的，學校內有學生餐廳、書店、cafe、自習區、圖書館、bar，搭3或4號公車至市中心僅需15 mins，學校旁有兩間超市、餐廳、pizza店，整體生活機能很好。

住宿方面，NHH是委託sammen管理，先Sammen網站上申請排志願，但沒辦法保證會被分配到自己想要的房型。可以選擇距離學校最近的Hatleberg（走路約10分鐘內），或比較遠但設備較新的fantoft(要搭公車轉輕軌，約40mins)。我是住在fantoft的shared room，兩人一間房，大約8間房一起共用廚房、dining and living area，還有陽台整體空間設備齊全，我也常常到Hatleberg找朋友玩，對各個宿舍房型和設備都蠻了解，所以想了解更多宿舍細節可以私下問我：)

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

我這次修了三門課及旁聽一門，為Human Capital, Mobility and Diversity in Firms、East Asian Culture and Communication、Sustainability & ESG Reporting、sustainable business mode

以下分別簡短介紹課程：

1.Human Capital, Mobility and Diversity in Firms

這門為碩士選修課，老師非常chill and free，除了上專業知識外會搭配case study，會用各種不同議題讓同學分發表想法和意見進行交流（e.g. diversity in firms, Women helping women, labor markets, Flexible work arrangements ...），這門課不重視出席，but requirement of course approval有兩個1-8 ppl（老師會希望越多人越好）的group paper，就是一份考卷以小組為單位回答問題，皆為開放式申論題，無標準答案，會以每週主題出題，通常不會太難。期末考為home exam，考題形式跟group paper大同小異，只是要自己在4 hr內寫完。

2.East Asian Culture and Communication

兩位老師共同授課，為大學部選修課，兩個小組報告，一個個人reflection report，沒有期末考，非常重視出席和各堂參與，於每堂課後要交簡短的reflection，整體這門課比較簡單和輕鬆，加上談東亞文化，相較於歐洲人我們會更了解，較易於分享經驗可信度也較高。

如果想單純輕鬆練習英文聽力口說和交朋友可以選！課程老師會請你去找一名在亞洲工作的人進行訪談，並透過課堂所學理論結合實務，分析製作成一份小組報告。

3.Sustainability & ESG Reporting

一樣是兩位老師授課，碩士課程，每堂皆會用attendance code方式簽到。主要介紹許多ESG報告書的定義和相關準則（e.g., GRI, SASB），搭配case study，課堂中會教如何看以及如何寫好報告書，並實際以小組為單位練習撰寫報告書，最後requirement of course approval有一個小組報告：選擇一家公司撰寫ESG Report，不同以往年的是今年考試為school exam，最後一堂課老師會介紹出題方式和回答方式（小洩題概念），school exam電腦會被鎖，只能開答題系統，所以要好好唸書！

4.sustainable business mode（旁聽）

這門課由兩個老師共同授課 Lars Jacob and Sveinung Jorgensen, requirement of course approval有三項, 3-5 人的 term paper, 找一家有價值的永續公司來研究、po 文在 FB 社團, 還有回覆別人 po 文提出自己的想法 8-10 次以上, 課程中老師會請很多公司來演講, 會有很多 guest lecture and case workshop, 老師也常常於課堂中給予跟隔壁同學的討論時間。期末考試範圍一整學期上課內容跟 case paper 和 guest lecture。

國外研修之生活學習 (課外)

挪威是一個自然景觀非常漂亮的地方, 在卑爾根當地主要休閒活動為爬山或健身。交換生當然也會常常去旅行, 不管是在挪威 (像是 Voss, Flåm, Oslo, Tromso, Lofoten islands 都是值得去探索的地方!) 或是到歐洲各國旅行, 都是很好的人生體驗。

這次交換剛開始我跟所有 flatmates 去爬了位在 bergen city center 的 Fløyen, 上山約 40 mins (也有纜車能搭), 一起到山頂吃披薩、聊天, 在這爬山是一個很好認識朋友的活動!

交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 練習英文聽說讀寫, 認識歐洲上課模式
2. 體驗各國文化 (不管在生活習慣、教育方面、愛情觀、價值觀等等)
3. 學會獨立生活照顧自己
4. 跟多國的交換生社交
5. 自己解決問題、做決策, 找出問題點並想辦法處理

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?

NHH 的 welcome week 是在 8/15~22, 當時因為在台灣有暑期實習的關係, 沒有參加到, 因此許多活動沒參加, 也少了認識朋友的機會, 開學後其實大家都一群一群了, 就較難認識到朋友, 後來主動跟宿舍的室友們出去爬山、參加 flat party, 並透過其他台灣朋友認識其他宿舍的朋友們, 主動聊天、不要害羞、盡量多跟新朋友聊天, 在課堂上其實也能交到許多朋友。也可以多約其他朋友一起煮晚餐吃, 在宿舍都是 shared kitchen, 也能在廚房遇到很多朋友!

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊, 您如何去面對及適應?

1. 時間觀念較不同, 通常約十點, 可能最後出現是十點半或更晚, 最後適應方式就是我會自動延後半小時~一小時 xdd, 歐洲人的生活步調相較亞洲慢很多, 如餐廳要等待服務生來帶位, 不能直接走進去坐下、火車飛機也常常 delay、辦事效率都會比亞洲慢。
2. 另一部分是歐洲人講話較直接, 最令我意外的是, 很多人第一次見面的人會問我對台灣和中國目前的看法, 會不會擔心打仗之類的問題~就是平常心去說明想法, 其實許多歐洲人都知道台灣的情況, 也都是出於擔心台灣。
3. 喝酒文化, 在歐洲喝酒跟喝水一樣, 常常開 party 或是去 club, 甚至會在宿舍裡自己製作一大桶酒, 慢慢的我也開始體會到喝酒的快樂哈哈, 喝酒也是快速交朋友的方式, 但要記得保護好自己!
4. 最後一個是好的衝擊, 在挪威, 也可以說整個北歐, 其實汽車對路人都非常友善!!! 甚至在 100m 外如果注意到有行人要過, 他們就會開始放慢速度然後停下車, 等行人過了他們才開 (在挪威又更明顯汽車會禮讓行人, 我認為這是一個好的感受與文化, 因此回到台灣後, 我開車也都會禮讓行人!

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？

最大的成長是變的有自信，開始覺得任何事都有可能，甚至從一開始排斥出國工作到現在我覺得如果有機會我一定要出國工作！從不管是交換、歐洲各國旅行中，也讓我學到不慌不忙做決策（選擇），然而每個選擇都會影響到後續的結果和流暢度，例如歐洲航空經常誤點、英法大眾運輸罷工，當面對罷工，要想如何轉乘其他工具，並馬上改變旅遊路線，讓時間不白白浪費和面對事情的結果變的更開放、不糾結，planA不行還有BCD！

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？

我領的是六萬元的獎學金，最大幫助是讓我能繳每月的宿舍費用（一萬出頭），也讓我在花費上更彈性了一些，可以多去幾個國家旅行～

感言及心得感想

謝謝所上規定交換為畢業門檻和學校提供的獎學金，才讓我那麼快有機會到歐洲交換、旅行，一直到回台前都還覺得自己能在歐洲很不可思議！也謝謝我的家人支持我到物價很高的挪威，在這邊母語除了挪威語還有英語，交換生非常多，是個能交到各國朋友及增進英文的學校！非常推薦學弟妹來挪威經濟學院交換！在這邊還能學到如何享受生活、學會如何做自己不那麼在意他人眼光。

在台灣我從來不會躺在地上曬太陽，但在我到oslo旅行時我卻在歌劇院外的地上躺了一兩個小時曬太陽，非常享受，整個人放慢了下來，挪威其實常常下雨，所以當有太陽時都會格外幸福<3

或許因為在挪威，我感受到歐洲人的溫暖和善良，跟以往歐洲很危險的刻板印象差很多，印象最深刻的是我曾經半夜在卑爾根的輕軌上身體不適暈倒，而有一名挪威人接住我，很努力的要問我在哪下車，攙扶我下車後，照顧我直到我好轉恢復意識後，甚至幫我查了下一班車確定我沒事後才走，有趣的是那個晚上大家都去club參加Halloween party，他們除了安撫我的情緒外，還問了我『今晚你有開心嗎？』我回答：有！他們才說：有就好，這才是最重要的！那一刻讓我了解活著開心真的很重要，享受人生中的每一刻。就算暈倒造成別人麻煩也不是什麼事情，互相幫忙、互相包容，這個世界還是非常有溫度的！

當然去到挪威也要好好享受大自然，要多美有多美，空氣也格外清晰，挪威人也都不會造成環境負擔和污染，是個值得學習的民族！

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)

The Norwegian School of Economics (NHH), located in Bergen, Norway's second largest city, is the best business school in Norway. Many excellent talents in finance, economics and management. For example, Finn E. Kydland, ALEXANDER WRIGHT CAPPELEN...etc

Also, NHH is one of the leading business schools in Europe, and the Financial Times has ranked the MSc in Economics and Business Administration programme at NHH the best master's programme of its kind. Although NHH is not a big campus, NHH have well equipment. You always can check the time table and the classroom on the screen once you entered the building. If you wanna enter to the classroom then you have to use your key chip that can be picked up at IT user support at the Service Centre. By the way, Student card in NHH is a digital card in the application.

What I learned from the courses while I was exchange including three points below.

First, I improved my English ability and felt more confident to talk about my thoughts in English. Second, I can demonstrate a strong understanding of sustainability reporting and the importance of sustainability reporting. Also, I know more about the regulations and standards of ESG/CSR/sustainability. For instance, GRI and SASB. Now I can read, prepare and assess the ESG performance of a company from the annual report at an advanced level. And can identify key material issues for a company's sustainability performance and present it in accordance with regulations and reporting standards.

The last but not least, from the other module, I knew more interesting topics and cases about Human Capital, Mobility and Diversity in Firms. For example, labor markets, Women helping women?, Wage transparency laws/ Fatherhood and management style, Women and Science...etc.

So I start to think about how to build a good and equal working environment as a professional HR specialist.

According to life, my biggest growth is becoming more confident. I started to feel anything is possible. At the beginning, I even rejected working abroad. Now I feel that if I have the opportunity, I must to work overseas! From exchanging and traveling in Europe, I also learned how to make decisions without haste. Every choice will affect the follow-up results and smoothness.

I become more open-minded. If plan A does not work, there still have plan BCD!

However, I'd like to give thanks to my family and the staffs in NSYSU that they give me lots of assistance and support! I still felt incredible that I could be in Europe and had this exchange opportunity until I returned to Taiwan! I highly recommend students to exchange at the Norwegian School of Economics. Here you can not only learn some professional knowledge about economics and management but also learn how to enjoy your life and be yourself like you don't need to hide yourself because you're afraid of what others think of you. You have the choice to live your own life! :-)