

學校簡介

挪威經濟學院（NHH Norwegian School of Economics）是位於挪威第二大城卑爾根的商學院，在歐洲及挪威的排名都十分優秀。NHH的校區不大，距離市區只要搭車15分鐘的車程，校園對面即是走路就能輕鬆抵達的宿舍區，周邊則有超市、運動場，生活機能完善。雖然校區不大，但學校內部設備十分新穎，也有許多可以借用的討論室、圖書館及地下室的酒吧。一踏入學校大門便能感受到濃濃的北歐風設計，上起課來都覺得很幸福。

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

在這半年內一共修習了兩門課程分別是Norwegian language for foreign students level I 及 Historical development of modern business。我最喜歡的是挪威文課程，雖然一開始還不習慣挪威老師的教學方式，但到後期隨著練習次數的增加，也越來越得心應手。不同於台灣人學習外語的方式，挪威老師更注重讓同學們開口說，因此一堂課通常每10~15分鐘就會有一次的分組對話練習，起初練習總是十分緊張，很怕自己說錯，但歐洲同學們則是不論文法對不對，發音是否標準都很勇敢的練習，也常鼓勵我們說錯了沒關係，也因為日常生活中隨處可見的挪威文，當在超市看到自己能看懂的單字時就更有動力學習了。期末考的方式也與台灣十分不同，老師將同學們隨機分成三人一組，進行20分鐘的挪威文日常對話，比起台灣的筆試，這種方式能讓我們更快融入當地，將挪威文運用在平常生活中。

國外研修之生活學習（課外）

除了課業方面的收穫，透過與不同國家的人交流能從中學到更多。因為剛好住在整棟幾乎都是交換生或外籍生的宿舍，參加過幾次同層樓舉辦的dinner party，與不同國家的交換生輪流煮晚餐，分享各國美食與文化差異是十分難忘的體驗。旅遊，佔了交換生活中十分重要的一部分，在這半年內旅行了許多挪威城鎮與其他歐洲國家，有跟好友一起也有獨自一人旅行的經驗。在旅行的過程與不同個性的人相處、磨合，留下了珍貴的回憶。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學習獨立，與適應國外生活

在歐洲生活並不像台灣與室友同學間的關係十分緊密，經常有自己獨處的時間，而該如何填滿這些時間而不是只留下空白變得十分重要。因為挪威物價昂貴的關係，幾乎餐餐都要自己煮，也因為歐洲可以買到的食材和台灣十分不同，起初光是想菜色就花了好多時間，後來也經常與朋友約煮飯，大家一起包水餃、煮咖喱飯等等再與外國朋友們分享。

2. 問題解決能力

從出國前到抵達挪威生活，辦簽證、繳交各種學校需要的文件及申請住宿到出國旅行遇到的各種問題，有許多都要靠自己解決與留意的，一步一步的自己查資料，詢問其他交換生，便能發現其實沒有這麼困難。

3. 語言能力的提升

在台灣並沒有這麼多能練習英文口說的機會，而北歐人的英文都非常好，日常溝通基本上不會有問題，因此用到英文的機會多了非常多，或許文法或用字仍然沒有歐洲人流暢，但會變得更敢開口說英文了。

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?

在歐洲旅行時曾遇到鐵路罷工，到車站時才發現所有列車都取消了，我與朋友們只好不斷詢問站務人員是否有其他解決方式，最後找到了唯一一班有營運的夜間巴士抵達下個城市。過程中體會到旅伴的重要，以及有耐心，不要慌張，冷靜思考下一步，才是問題解決的關鍵。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

初期還沒有很適應歐洲人直來直往的個性，及對於公共區域整潔標準的不同，但透過幾次與室友們交流的過程中有改善許多，在心態上也會放寬一些，因為大家都是來自不同國家，不同成長背景，本來就可能遇到文化衝擊，更要學著互相包容。

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?

最大的成長是更勇於挑戰新事物，在交換期間常會覺得這次不做或許就沒有下一次了，透過一次次地跨出舒適圈發現實際並沒有想像中困難。

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?

不僅在交換校學習，也能透過旅行其他歐洲國家獲得更多體驗。不會改變出國計畫。

感言及心得感想

很感謝中山提供了許多國際交流的機會及獎學金的補助，也感謝過去的自己把握了大學期間出國交換的機會，是一個完全不後悔也非常值得的決定，在卑爾根生活的這半年可以說是人生中最快樂的半年，同時也充分感受到了北歐人對於幸福的定義。有別於在台灣步調緊湊的生活，在挪威能感受到自己的步調放慢了，更懂得享受人生，發現日常的美好事物。出國交換不僅有課業上的學習，與人之間的相處更是難得的經驗，如果再讓我選擇一次，會希望能交換一年，有更多的時間好好認識挪威這個國家。

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)

One of the most correct decisions in my life is being an exchange student and studying abroad. I had a lot of unforgettable experiences living in Norway during these seven months . My exchange school is Norwegian School of Economics in Bergen, Norway, also one of the best European economics schools. I took two courses, Norwegian language for foreign students level I and Historical development of modern development in this semester. In Norwegian language class, the teacher focused on speaking and listening. There is a big difference between Taiwan and Norway. We had many group discussions during the class, but it made me learn Norwegian faster and fit into local life. After the semester, I traveled around Europe, such as Italy, Germany and Copenhagen. Traveling with different people not only left precious memories but also made me more brave. It is the happiest year in my life and I will never regret it. If I could choose once, I think I would exchange one year, and explore Norway more deeply.