

# 出國交換經驗分享

講者：周芷妍Janet (IBBA大四)

交換校：挪威經濟學院NHH

# 目錄

交換之前

雙聯或交換

申請流程

選校策略

找課小秘訣

交換期間

選課參考

學期安排

生活費用

交換結束

學分抵免

心得與建議

照片&生活分享

Tip：點小標題有連結直接跳到對應的頁面！

交換之前

# 雙聯或交換

如果你不知道怎麼選擇，問問自己這些問題吧～

1. 經濟狀況ok嗎？ 學費、生活費...
2. 心理素質ok嗎？ 要在不同的生活圈待至少兩年
3. 配合的學校是你要的嗎？ 雙聯配合的學校不多
4. 真的需要嗎？

# 申請流程

準備英檢

9~10月

考英檢

10~11月

準備資料

11~12月

繳交資料  
(提早交以防缺件)

1~2月

公布名單

注意交換學校資訊  
(信件、網站)

簽證、住宿、出國用品

各檢定成績公布時間

多益：2週

托福：2週

雅思紙筆：2週

雅思電腦：1週

1. 申請表
2. 志願表
3. 英檢成績單
4. 歷年成績單
5. 研修計畫書：預計修什麼課、時間安排...
6. 有利審查資料：獎狀、證書、活動照片...

# 選校策略

兩大方向

先選國家再選學校

國家不重要，學校好就好

分類	考慮因素
目的	<b>學分</b> 、英語環境、第二外語、旅遊
安全	<b>住宿</b> 、生活環境（當地居民、大學城...）
生活	物價、交通、機能、你的獨立程度

# 找課小秘訣（找可抵免的課專用）

英文介面 English version



歷年課程 Non-current course



課程名稱 Course name

搜尋課程關鍵字不要打太詳細  
字尾有變化的話會查不到



舉例：要找財金相關的課，用financ搜尋就好

... finance ...

... financial ...

交換期間

# 選課參考 抵免都有被核准！

課程名稱	授課方式	評分方式	難易度	喜好程度
Finance	講課	實體考試100%	💀💀💀💀	★★
Applied Programming and Data Analysis for Business	線上課	分組期末作業100% ( Pass/Fail )	💀💀	★★★★★
Consumer Behaviour	講課	分組書面報告50% 分組口頭報告50%	💀💀	★★★
Behavioural Finance and Wealth Management	線上密集課 ( 兩星期 )	分組報告50% 實體考試50%	💀💀💀	★★★★★
Competitive Strategy	講課	分組報告50% 實體考試50%	💀💀💀	★★★★★
Supply Chain Management	講課	遠距考試70% 三個分組作業30%	💀💀💀💀	★★★

# 學期安排



## 如何安排考試時間

- 各科目需要多少時間準備
- 考試要集中或是分散
- 高壓期適當留白

粉紅色時間軸是考試時間  
也是適合旅遊的時間！

# 生活費用（台幣）

簽證費 8,100

保險費 9,500

機票費 70,000

住宿費 180,000

生活費 165,000

交通費 10,000

旅遊費 144,000

其他費用（通訊、健身房...）13,000

總花費大約 600,000

— 學校獎助金 120,000（一個月一萬元）

實際支出 480,000

交換結束

# 學分抵免

出國前

## 預修抵免單（實體簽名/電子簽名）

### 電子簽名的好處：

- 不用跟教授約時間
- 不用跑回學校

### 準備資料：

1. 中山的課程大綱
2. 交換校的課程大綱
3. 預修抵免單（標示清楚以免簽錯地方）

回國後

## 申請抵免（西灣的課要70分以上，其他基本上都是60分即可）

### 準備資料：

1. 抵免學分申請表
2. 交換校的成績單正本
3. 中山&交換校的課程大綱

# 心得與建議

獨立 不只是可以接受孤獨，而是 . . .

- 要好好生活（吃、喝、睡、讀、玩）
- 有解決問題的能力
- 有做決定的能力
- 有尋找資源的能力
- 懂得拿捏與人相處的分寸感
- 要學會迎接不確定 & 不習慣（保持熱忱 & 好奇心）

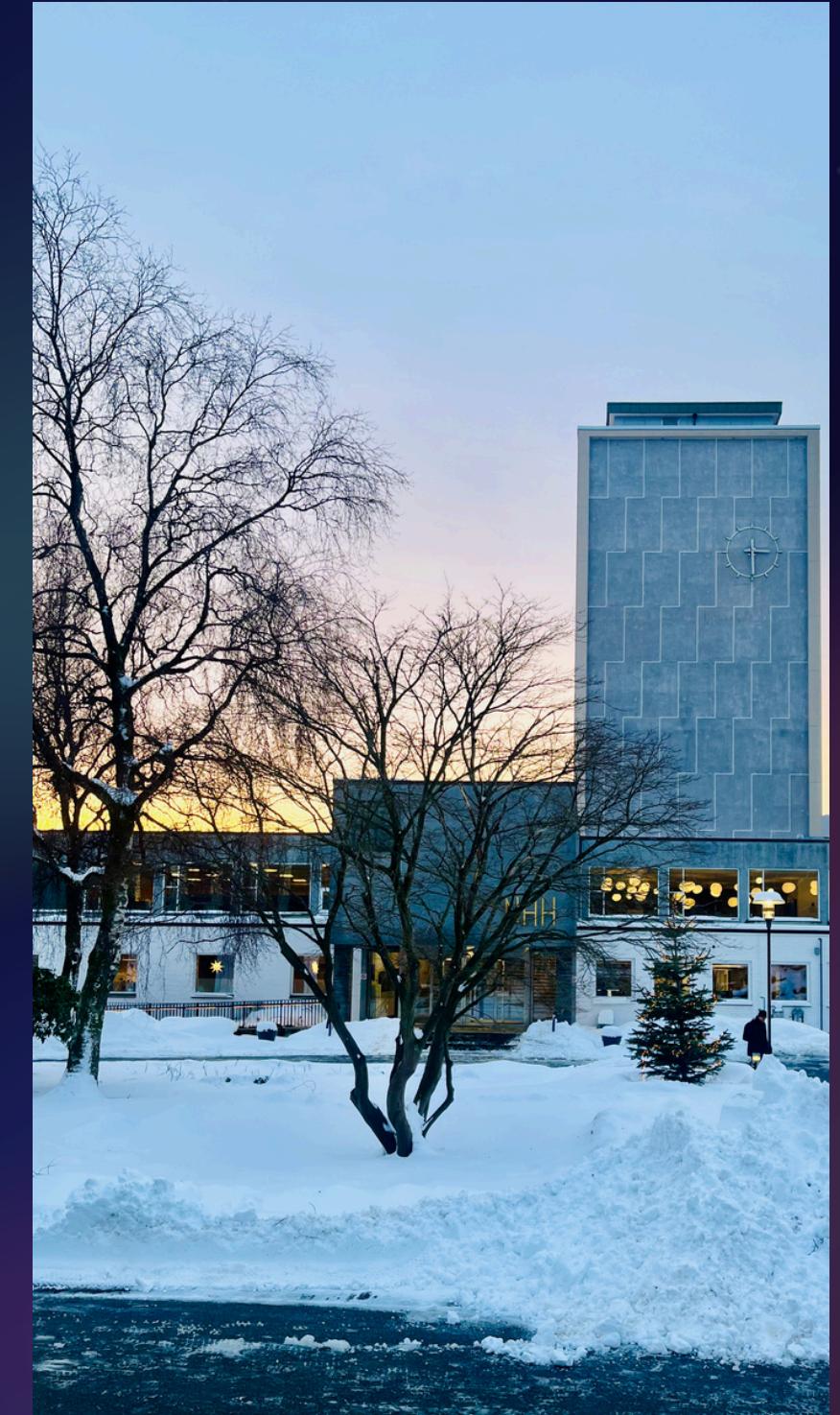
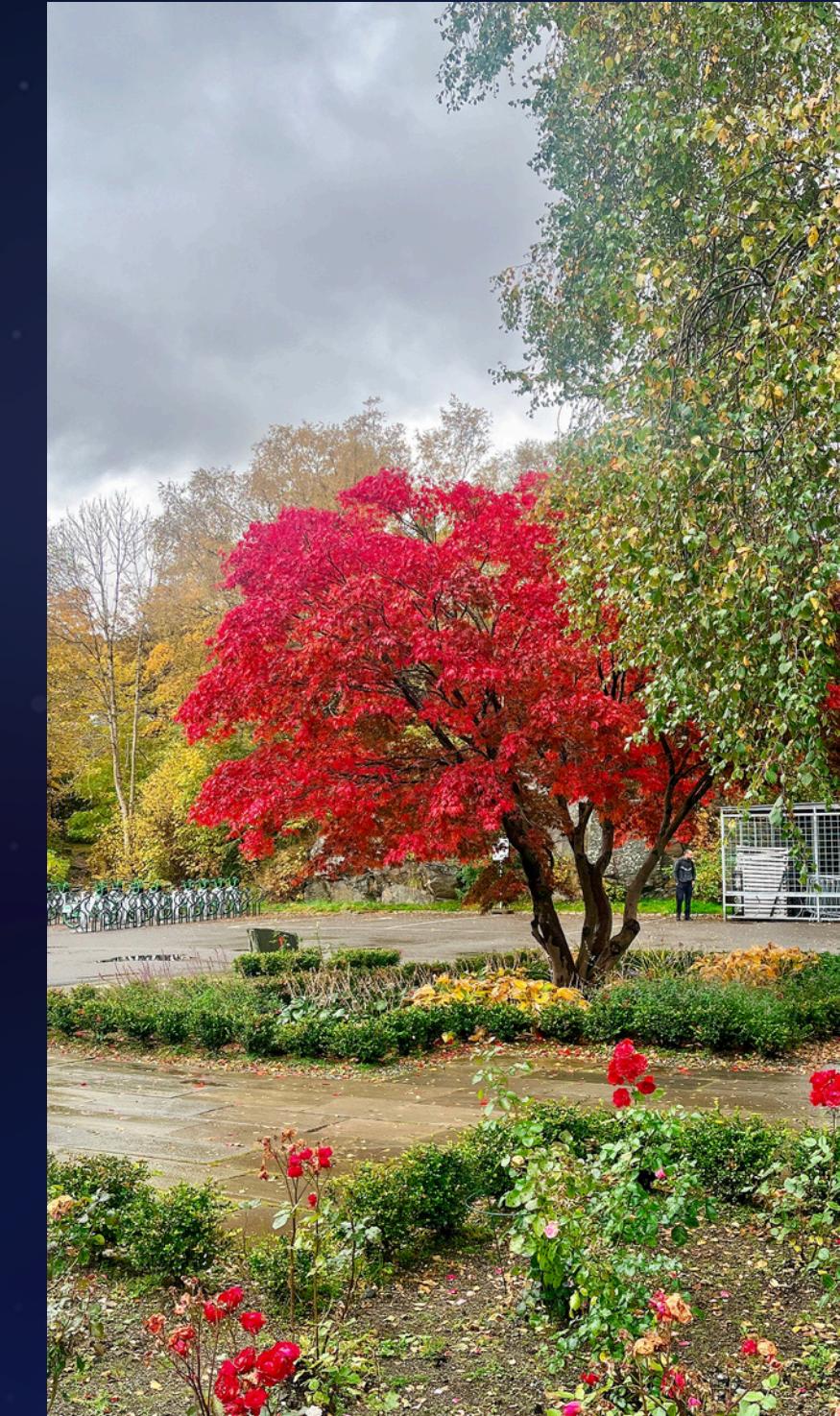
機會難得，好好享受吧！

照片 & 生活分享

# NHH 上課日常 (上課有懂但是考試好難...)



# NHH 校園 (進教室前都覺得去上學很美好)



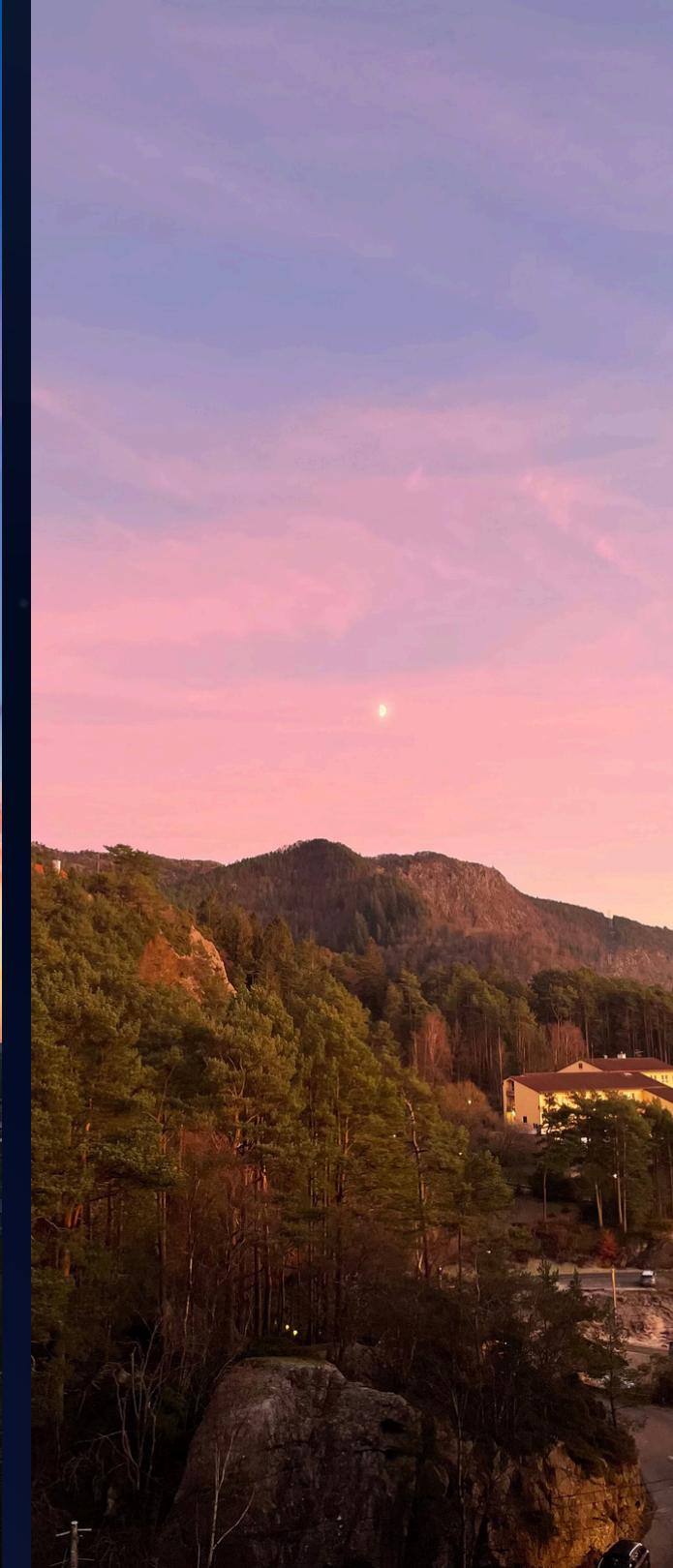
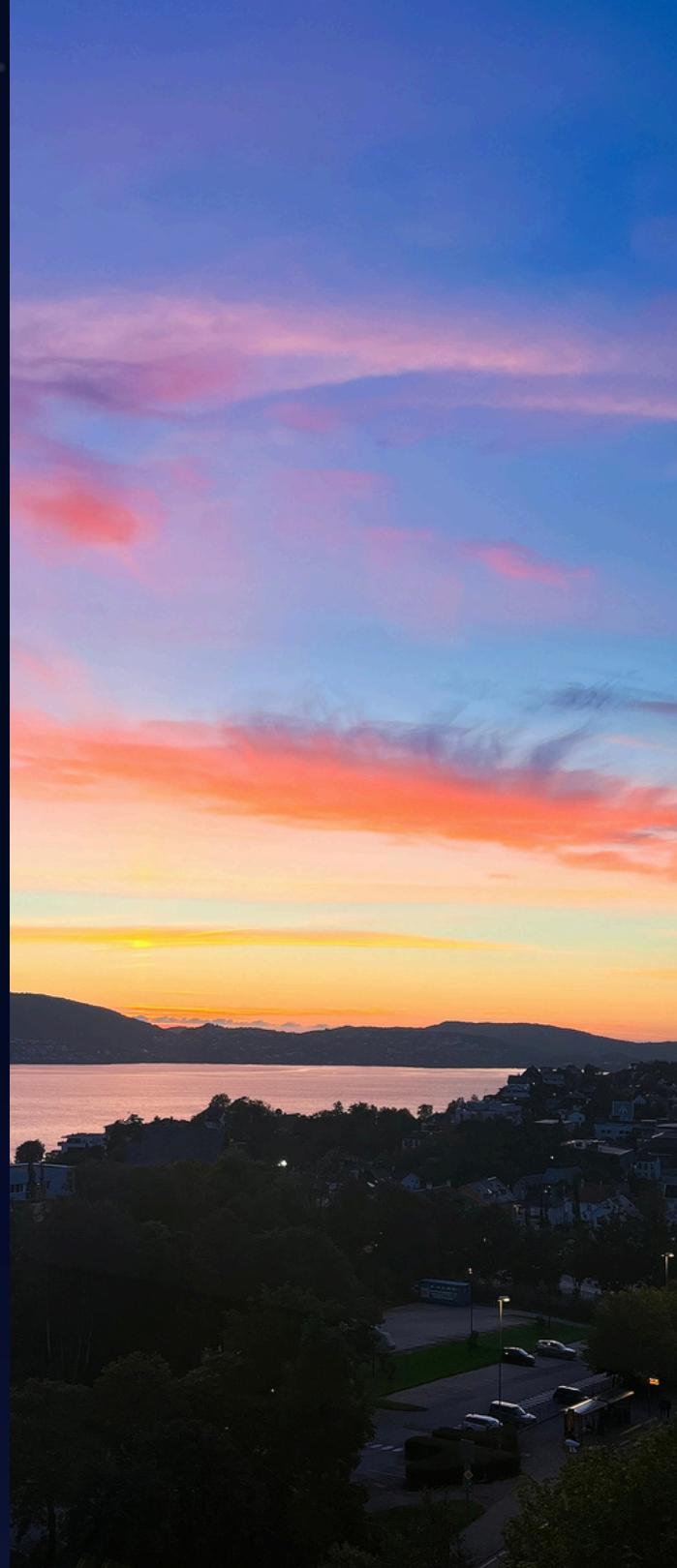
# 宿舍 (懶得出門的時候就是房間、廚房兩點一線)



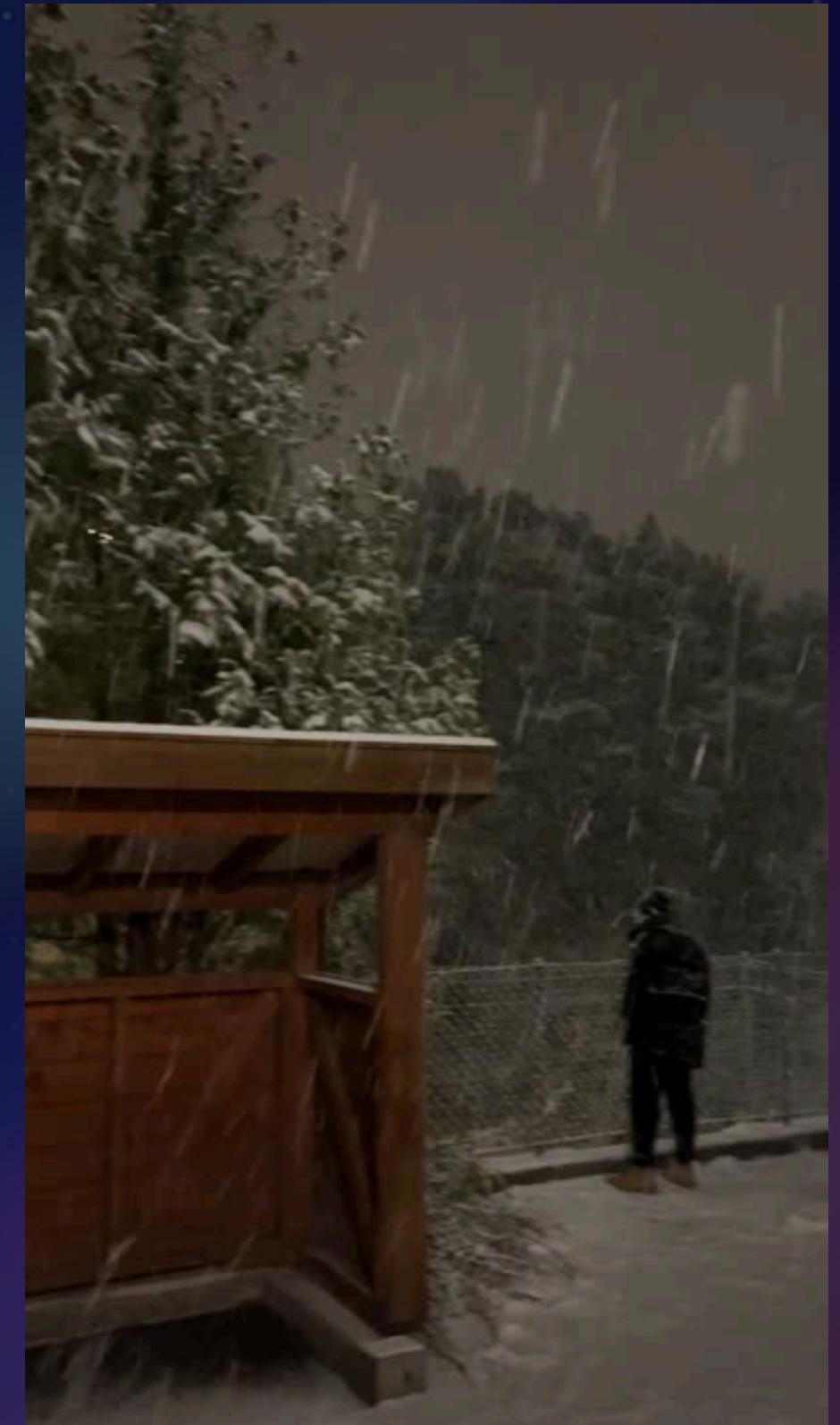
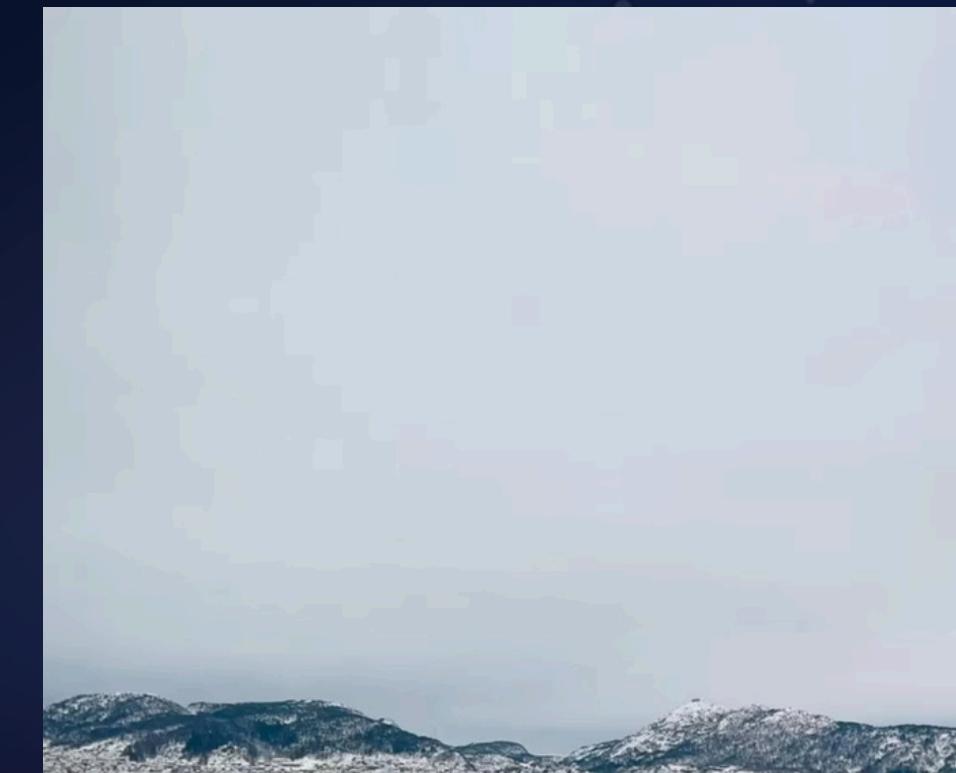
# 宿舍 (地理位置很方便 讚！)



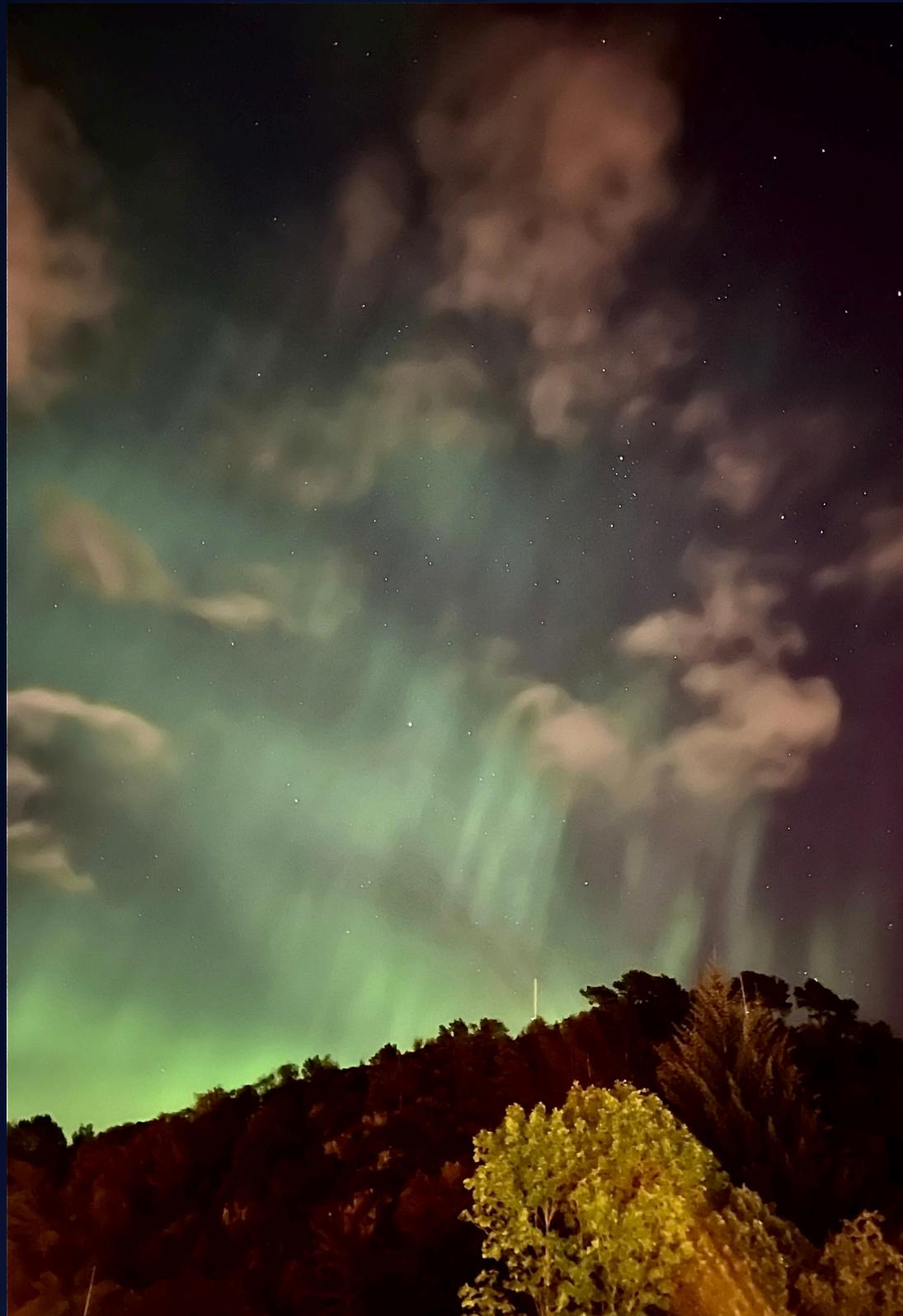
# 宿舍外的景色 (窗外風景真的看不膩！)



# 宿舍外的景色 (窗外風景真的看不膩！)



# 極光 (肉眼其實看不太到，只有一點亮亮的 )



# 極光 (這天的極光好像完全是靠手機才看到的 )



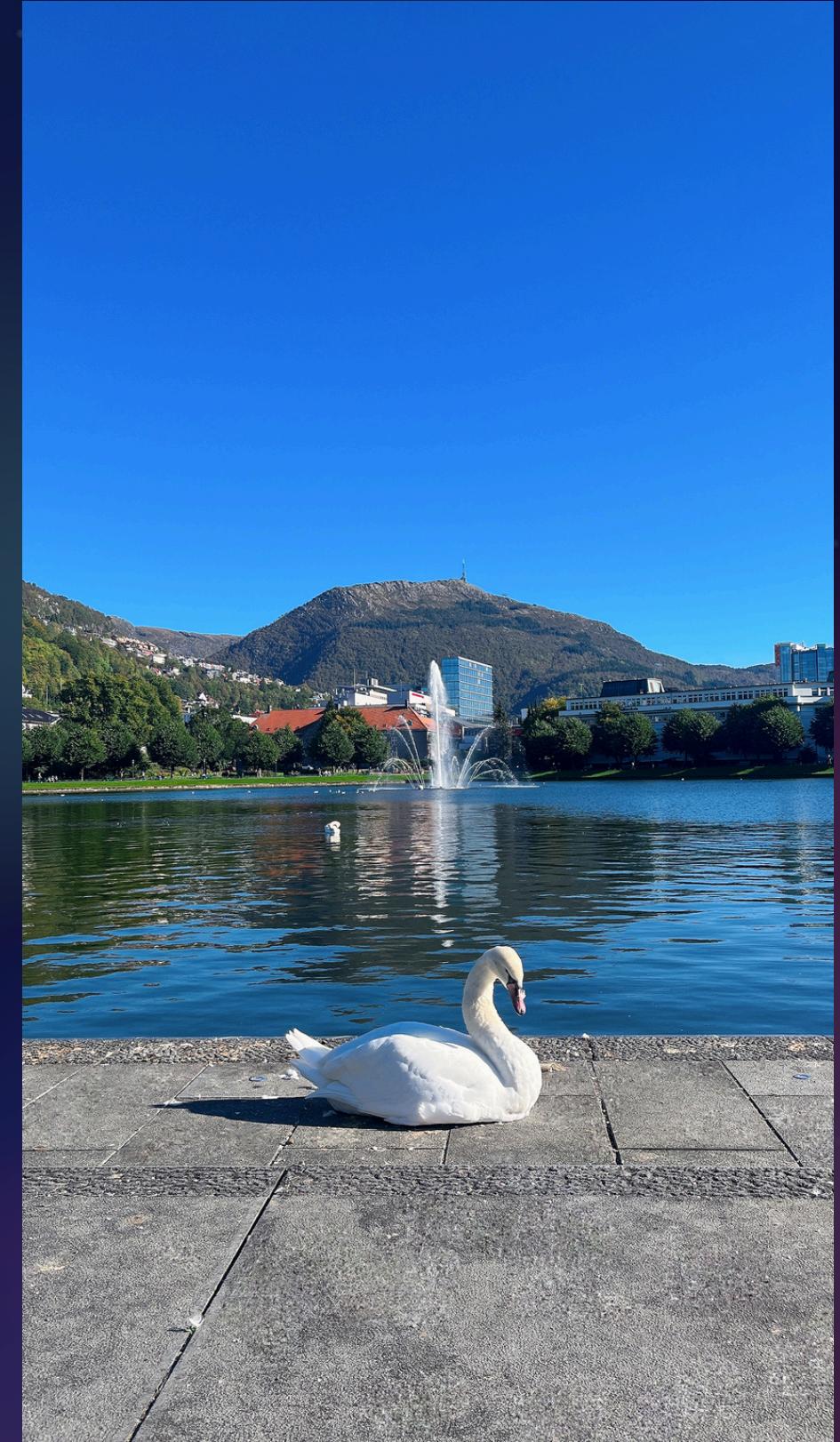
# 卑爾根的聖誕節活動 (很可愛很溫馨~)



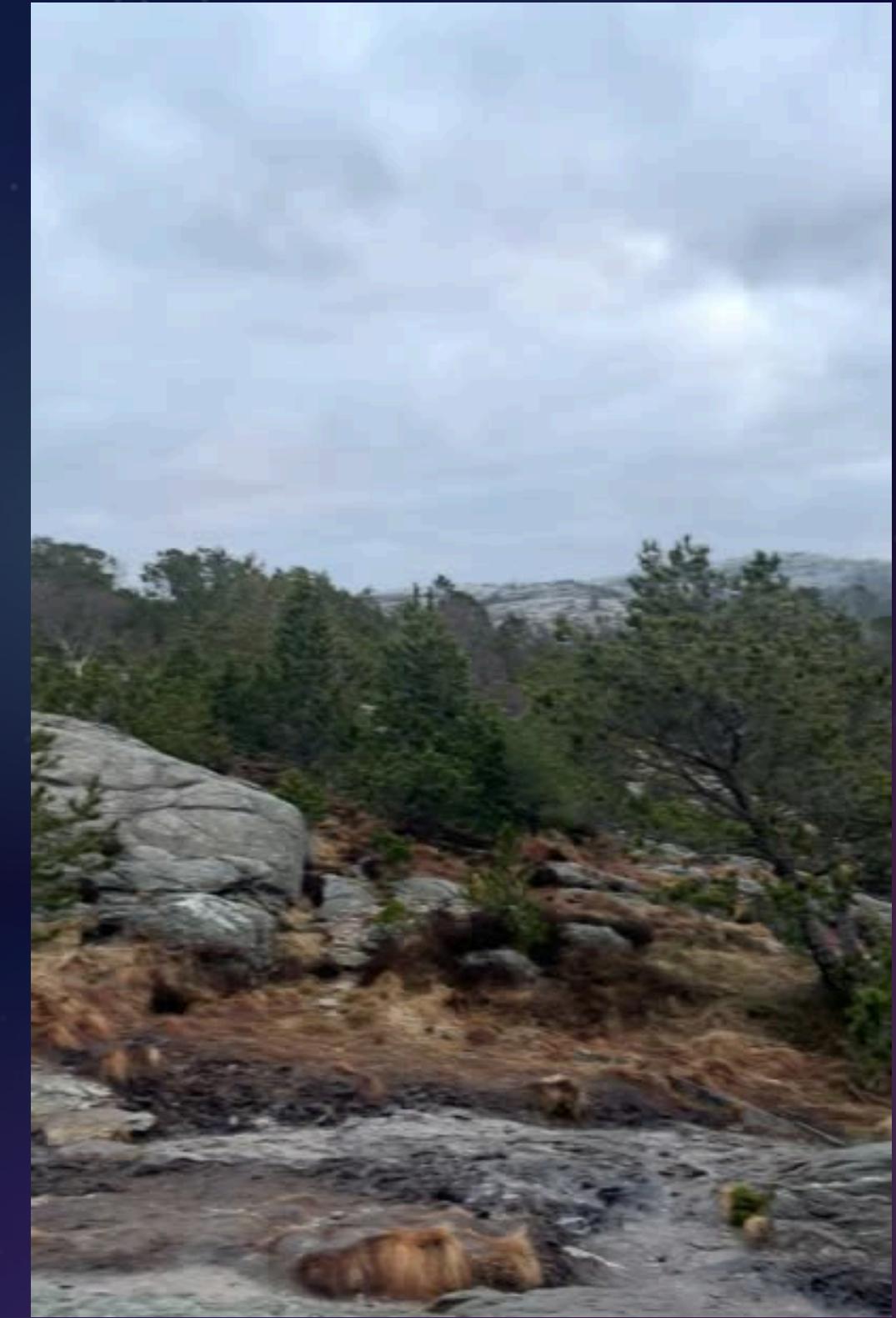
# 弗洛伊恩山 Mount Fløyen



# 卑爾根的一些景色



# 卑爾根的一些景色



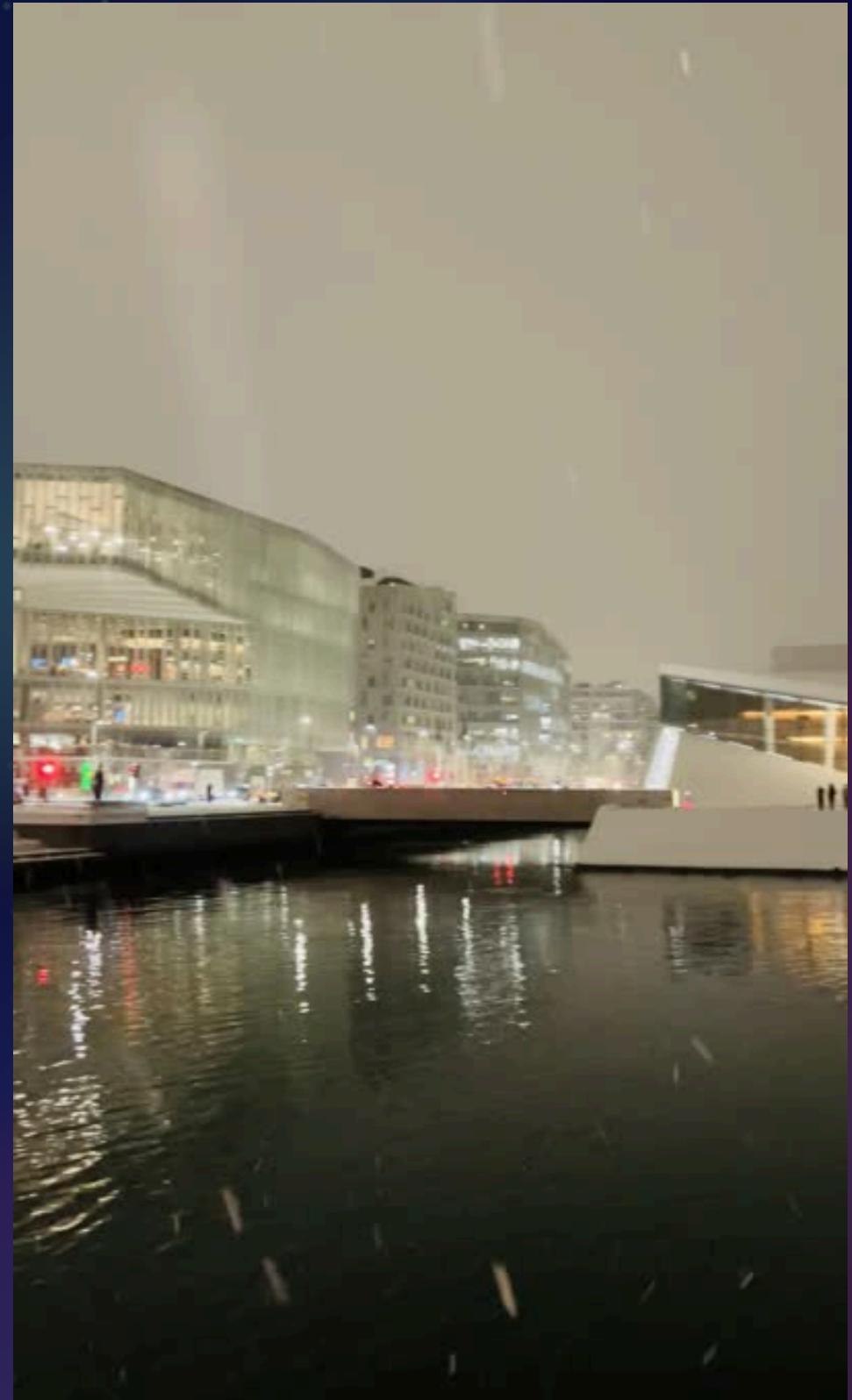
# 一些課餘活動 (常常有人說卑爾根很無聊，但我還是蠻快樂的！)



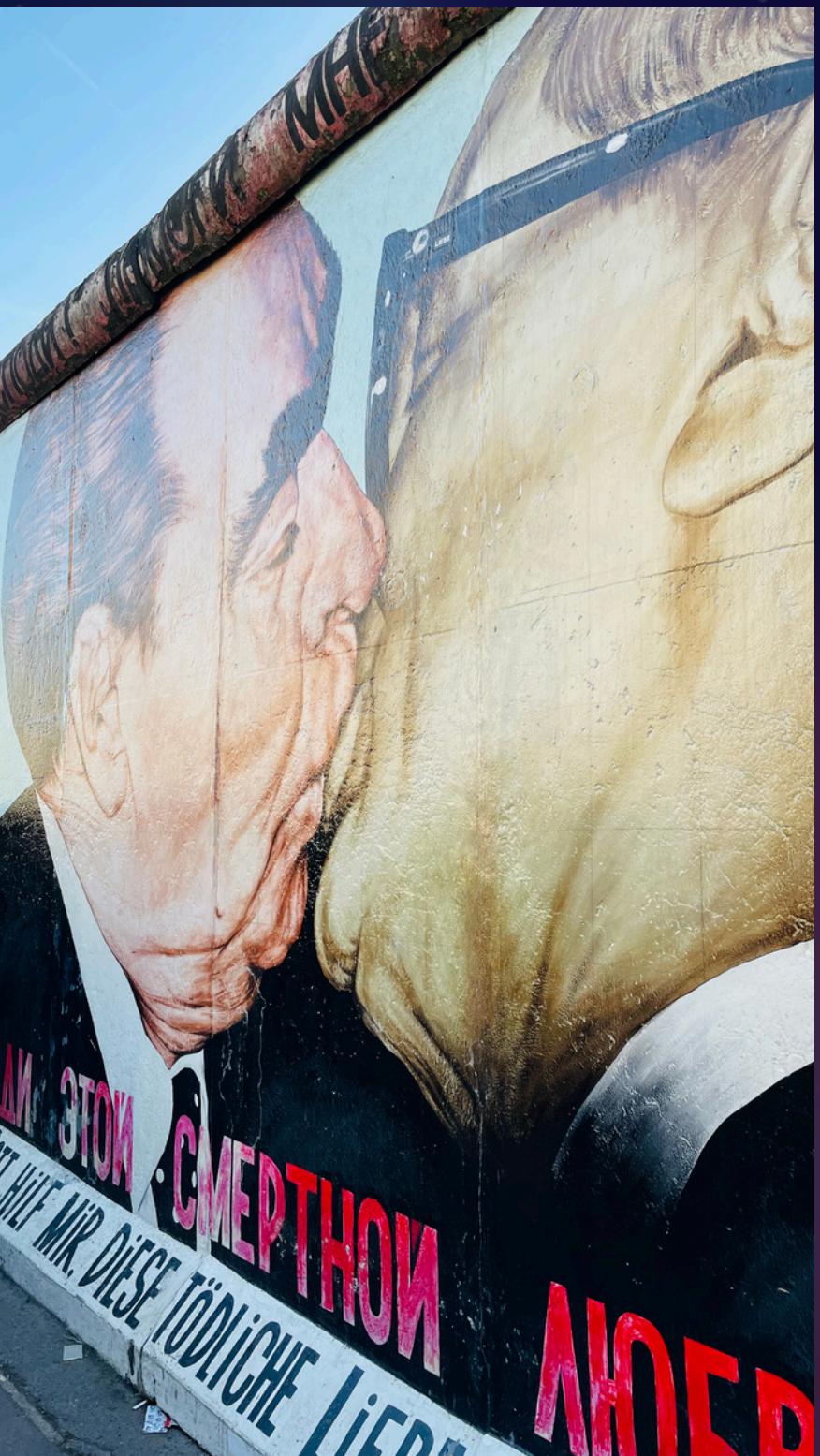
# 一些課餘活動 (常常有人說卑爾根很無聊，但我覺得不會！)



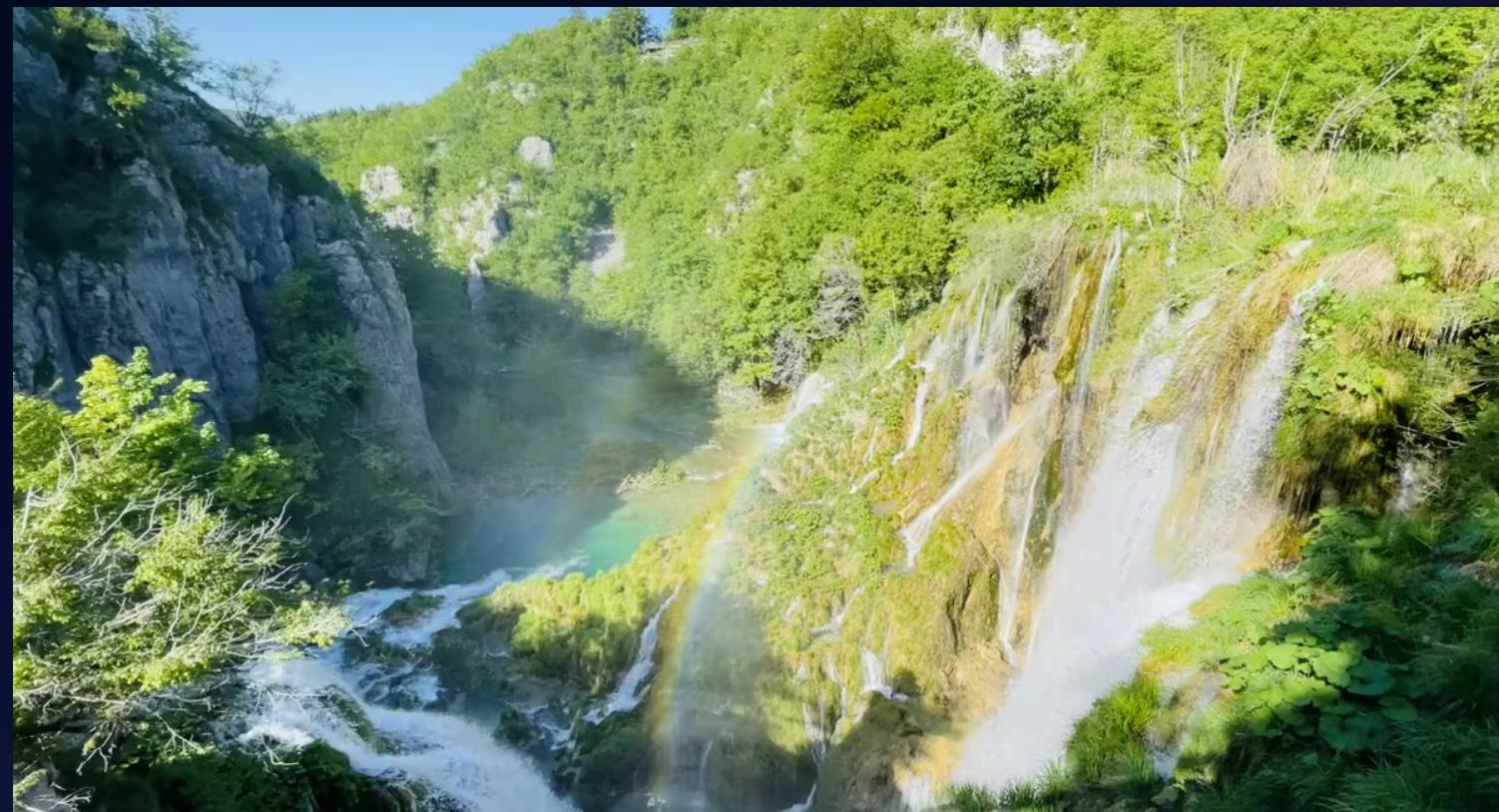
# 出去玩！



# 出去玩！



# 出去玩！



# 吃吃吃！（最左邊影片是自己煮的大合集）

