

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

NHH (挪威經濟學院 : Norwegian School of Economics) 是挪威最著名的商學院，成立於 1936 年，位於挪威西部海岸城市卑爾根。作為北歐地區最大的商學院之一，NHH 在歐洲商學院排名中一直位居前列，提供完整的學士、碩士和博士學位課程。學院特別以經濟學、金融和管理領域的研究聞名，更是挪威唯一一所獲得三重認證(Triple Crown)的商學院，同時擁有 AACSB、EQUIS 和 AMBA 這三項國際權威認證。多年來，許多挪威的商界領袖和政治家都出自 NHH，使該校在北歐地區建立起極高的學術聲譽和就業價值，成為眾多學子嚮往的學府。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在這一年中，我修習了許多的課程，其中我最喜歡的一門課是 BED3E Finance。這是一門金融、財務的入門課程，對應的是管院的財務管理。這一邊的課程大部分都是由兩個老師一起合辦，這一門課也是按照這一種方法進行授課。課堂中，教授除了會講解相關的知識，同時也會使用 excel 作為輔助，讓學生不需要面對龐大的計算量。期末考的時候也一樣是採取 excel 機上考的形式，所以一定要對上課和練習中的公式以及算法進行練習。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

與其他歐洲國家相比，從北歐出發的機票相對昂貴，因此不像在法國或德國的同學可以將旅程分成多段、靈活安排行程。正因如此，妥善規劃寒暑假等長假期的時間顯得格外重要。不僅可以節省交通成本，也能在較長的時間內深入探索一個國家的文化與歷史，讓每一次旅行都更具深度與價值。

北歐人雖然普遍友好、樂於助人，但個性上相對內向，社交活動也較為安靜克制(醉了會像變了

一個人)。所以，如果想要多與他們交流會需要自己主動與他們搭話開啟話題，和大家印象中的外向歐美人有一點差距。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 能強化自身的英文能力
- 能夠訓練自身獨立打理生活的能力
- 能夠認識不同的文化
- 能夠在不同的體制下學習體驗與台灣的差異

E. 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？

在海外交換期間，我曾在一門碩士班的課程中遇到相當大的挑戰。該課程全程使用英語授課，不僅內容艱深，教授講解速度快帶有硬度的特殊口音，且大量使用歐洲當地的實務案例，讓我一開始感到非常吃力，常常無法即時理解課堂內容，也難以在討論中積極發言。

面對這樣的困難，我並沒有放棄，而是嘗試改變自己的學習方式。首先，我會在每堂課前預習相關資料，盡可能掌握基本概念，降低聽課時的理解門檻；其次，我主動與教授溝通，課後請教不懂的地方，也積極參與同儕討論，藉此釐清觀念並提升口語表達能力。這段過程雖然辛苦，但隨著時間推進，我的學習成效逐漸提升，後來也順利通過課程評量。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

最直接的文化衝擊來自於人際互動的方式。在台灣，彼此之間的互動通常較為熱情且講求人情味，而在我所交換的國家，人們普遍較為內向與保留，習慣保持個人空間與界線。例如，在課堂中多數同學較少主動與陌生人交談，社交場合也往往不如亞洲地區熱絡。因此，我覺得我學會了如何與自己相處，擁有更多的自身空間，讓我自己更了解我自己，也可以更適應與孤獨作伴。

G. 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？

延續上述文化衝擊的經歷，反而成為我個人成長的重要契機。起初的不適與困惑，讓我開始反思自己過去習以為常的人際互動模式，也迫使我跳脫舒適圈，主動觀察並學習當地人的溝通方式與價值觀。我學會放慢節奏，並給予自己足夠的空間與時間，同時也更加珍惜每一次深入交流的機會。這不僅讓我在異國建立起穩固的人際關係，也提升了我在多元文化環境中的適應能力與同理心。

在學術學習上，這樣的跨文化經驗也讓我開始更加積極參與課堂討論，並主動與來自不同國家的同學合作，學習用更開放與包容的態度看待不同的觀點與思維方式。即使在語言或文化上遇到挑戰，我也能保持彈性與耐心，努力尋求理解與共識。這段時間，我不僅成為一個更能獨立生活的學生，也成為一個能理解文化差異、具備國際觀與團隊合作能力的學習者。

對我而言，交換不僅僅是一段求學經驗，更是一段認識自我與世界的旅程。這段經歷深刻地改變了我對他人、對文化、對溝通的理解，也讓我明白，成長往往來自於面對陌生與不安的勇氣。未來無論是繼續深造或是參與更多跨文化交流，我都能更自信地面對挑戰，持續在學習中成長。

H. 感想與建議

卑爾根雖然是挪威的第二大城市，但人口僅約三十萬人，與台灣的城市規模相比，仍屬於相對寧靜的小城鎮。對於許多來自台灣的學生來說，初抵此地時可能會感到新奇，卻也有可能覺得生活步調緩慢、活動選擇不多，甚至略顯無聊。然而，卑爾根周圍擁有豐富且壯麗的自然資源，像是峽灣、山林與海岸，隨手可及。與其煩惱沒有事情可做，不如走出室內，親近自然、登山健行或欣賞不同季節的風景，反而是一種身心放鬆、重新與自己對話的難得機會。

I. 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) 500 字以上 赴中國交換者免填英文心得

During my exchange studies, I had the opportunity to take a total of six courses across various disciplines, including sustainability reporting, data analytics, and finance. The course content was both diverse and intellectually stimulating, allowing me to engage with cutting-edge topics that are increasingly relevant in today's business and policy landscape. Each class was taught by professors with deep academic expertise and extensive teaching experience. More importantly, they consistently connected theoretical frameworks with practical applications, enabling us to understand how these concepts function in real-world scenarios. Their teaching style emphasized critical thinking and encouraged open discussion, which significantly enriched my learning experience.

These courses not only helped me strengthen my academic foundation but also broadened my perspective on global business and sustainability challenges. I particularly appreciated how the curriculum emphasized interdisciplinary thinking—something that I believe is essential in navigating complex, real-world issues. I am confident that the knowledge and skills I gained during this period will serve as a solid foundation for my future career development, especially in roles that require international insight and analytical capabilities.

Outside the classroom, life in the Nordic region offered a completely different rhythm and lifestyle compared to what I was used to in Taiwan. One of the first things I noticed was the relatively high cost of travel, especially air tickets. Unlike students in France or Germany who could easily plan multiple short trips, we had to be more strategic in making use of long

holidays such as winter and summer breaks. With careful planning, I found that longer trips were not only more cost-efficient but also allowed for a deeper exploration of local cultures and histories. Each journey became an immersive experience, offering more than just sightseeing—it became a chance to understand the values, customs, and societal structures of the places I visited.

Another unique aspect of life here is the social environment. Nordic people are generally friendly and polite, but they tend to be more reserved and introverted in social interactions. At first, it was a bit of an adjustment, especially coming from a more outgoing and expressive cultural background. However, I gradually learned that once you take the initiative to start a conversation, they open up and are often warm and engaging. Interestingly, during social events involving alcohol, many become visibly more expressive—a sharp contrast to their usual demeanor. This dynamic taught me the importance of cultural sensitivity and adaptability, which are key qualities when working or studying in an international environment.

All in all, this exchange experience has been both academically enriching and personally transformative. It pushed me out of my comfort zone, challenged my thinking, and allowed me to grow intellectually and culturally. I return with not only new knowledge and skills but also a greater appreciation for diverse ways of living and learning. I believe this experience will continue to influence the way I approach problems, communicate across cultures, and navigate my future career path.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
B. 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
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
E. 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？
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？
G. 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？
H. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片