

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生

返國報告書

注意事項：填畢此報告書後，請印出、連同 2-3 張交換/研修期間的**照片原始檔**寄至 oia.outbound@mail.nsysu.edu.tw & oia.exchange2@mail.nsysu.edu.tw 後，再行辦理返校手續。

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

挪威經濟學院(NHH- Norwegian School of Economics)，位於挪威的卑爾根，成立於 1936 年，是北歐頂尖的商學院之一。NHH 提供高質量的大學、碩士和博士課程，專注於經濟學、商業管理、金融等領域。學校強調國際化，與多所全球知名大學和企業合作，並提供豐富的國際交流和實習機會。NHH 的研究實力在國際上享有盛譽，教師和研究人員在多個領域發表了大量高影響力的學術論文。學校還擁有廣泛的校友網絡，畢業生在全球各地的商業和政府機構中擔任重

要職位。

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

Management Consulting 是我推薦受益最多的課內課程學習。本課程分為兩階段。第一階段為老師授課，在此階段，透過老師的講課，讓我學習到如何分析企業問題、制定戰略方案並制定解決方案。第二階段則包括大量的案例研討、實戰模擬和團隊合作，在此階段不僅可以於模擬情境中應用所學知識，也有機會與外國同學交流討論各種個案，是個非常有趣且新奇的體驗。因此我非常推薦 Management Consulting 這門課程。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了學校上課之外，我也頻繁地在歐洲各國旅遊。歐洲旅遊對我來說，不僅是視覺和感官的享受，更是非常好的學習機會。通過探索歐洲各國的歷史名勝和文化遺產，我更了解了不同文明的發展過程和多樣性。參觀博物館、古蹟和藝術館，讓我有機會親眼見證書中提到的歷史事件和藝術作品，增強了對歷史和藝術的理解。與當地人交流，體驗他們的日常生活和風俗習慣，提高了我的語言能力和跨文化溝通技巧。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 提升語言能力：與外國朋友交流互動，進一步提升英語能力，特別是日常對話和專業術語的應用。
2. 增強跨文化理解：學會以開放心態接受和理解不同的觀點和做事方式，增強包容性和跨國合作能力。
3. 培養解決問題的能力：在國外生活中面對不同環境文化與生活背景，提高解決問題和適應新環境的能力。
4. 強化時間和金錢管理：在國外生活中需自行管理時間和金錢，培養了更好的管理能力。

5. 增強自信心和獨立性：克服國外生活的挑戰後，建立起更強的自信心和獨立性。
6. 提高專業知識和技能：透過與外國同學一起做專案，學習新的知識和技能，並應用在實際工作中。
7. 擴展國際人脈：結識來自世界各地的朋友和同學，建立起國際人脈關係，對未來職業發展有很大幫助。

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？

在海外生活期間，我發現自己不會煮飯，而外食費用又很高，這成為一個很大的困境。為了解決這個問題，除了網路上學習簡單食譜之外，也跟交換生朋友請教烹飪技巧。透過從簡單料理開始，一步一步掌握了更多菜餚的做法，例如：炒飯、炒菜、煎蛋、煎雞胸肉等等。最終，我成功解決了外食費用高昂的問題，並提升了生活品質和自信心。

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？

在海外生活期間，我遇到歐洲人愛喝酒的文化衝擊。為了適應，我先去了當地酒文化的背景，並在社交場合尊重並適量飲用。對於不喜歡喝酒的情況，我選擇了其他飲品(例如:可樂、雪碧)作為替代。學會了設立健康界限，保持自我，同時與歐洲朋友交流觀點，建立了相互理解。這些措施讓我解決了文化衝擊，也結交很多來自不同歐洲國家的朋友。

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？

海外生活歷練顯著改變了我的個人特質和人生觀。首先，我增強了跨文化理解和適應能力，學會了在多元文化環境中有效溝通和合作，對不同文化背景的包容性也得到了提升。其次，這段經歷培養了我的自信心和獨立性，讓我能夠在陌生環境中自主生活和解決問題。面對異國生活的挑戰，我的靈活性和應變能力也得到了提升，能夠快速適應新環境並處理突發情況。而最大的成長

則是，海外經歷擴展了我的全球視野，使我對國際事務和全球趨勢有了更深入的了解，也讓我對不同觀點和做事方式保持開放的心態。總而言之，這些成長不僅豐富了我的人生經驗，也在解決問題方面鍛煉了系統化思維，提升了我在複雜情境中的應對能力，對我的人生和職涯都產生了深遠的而正向的影響。

H. 感想與建議

我在出國交換的這段時間中，深刻體會到了什麼叫做文化衝擊與生活挑戰。這段經歷不僅僅是一次學術上的探索，更是一場人生的大冒險。回顧起來，我從中獲得了許多珍貴的經驗，也學到了如何在陌生的環境中生存和成長。

在異國他鄉，我感受到了與台灣截然不同的文化風貌。每當我漫步在街頭，看到那些我以前只在書本上見過的風景，我總是忍不住感慨萬千。從當地的食物到節日慶典，這些都是在日常生活中難以體驗到的。我記得第一次嘗試挪威的傳統美食-魚餅、魚湯時，我的味蕾被全新的風味驚喜到。這種直接的文化接觸讓我對當地人的生活方式有了更深刻的理解，也讓我更加開放和包容不同的文化觀點。

不過，這段經歷也並非一帆風順。最初，我遇到了不少困難，比如語言障礙和文化差異。語言上，特別是英語，雖然我自詡英語不差，但真正面對面交流時，我還是感到有些吃力。我記得有一次，因為聽不懂澳洲室友的問題而尷尬地陷入沉默。這時，我開始認知並努力學習英語，除了跟他多多對話之外，也透過看美劇學習，進而提高我的英文能力。

此外，生活習慣的差異也讓我有些措手不及。我必須迅速適應當地的生活方式，從飲食習慣到作息時間，特別是挪威獨特的永晝永夜現象，每一個細節都需要我重新調整。雖然這些改變起初讓我感到不適，但隨著時間的推移，我漸漸習慣並開始享受這些新鮮的生活方式。

對於未來的交換生，我有幾個建議，希望能有所幫助。首先，出發前的準備工作是必不可少的。

提前了解目的地的文化、習俗以及多練習英文，這樣可以幫助更快地適應新環境。其次，我發現建立和維護人際關係對於交換生來說是非常關鍵的。與當地學生、其他交換生以及國際學生建立聯繫，不僅能夠擴大社交圈，還能從中獲得支持和幫助。在這段時間裡，我結識了很多志同道合的朋友，這不僅讓我的生活更加豐富，也在遇到困難時提供了不少幫助。

總結來說，出國交換是一段充滿挑戰與機遇的旅程。每一次的困難和挑戰都是成長的機會，只要你勇敢面對，珍惜每一刻，你一定會發現這段經歷是人生中最寶貴的回憶之一。無論是文化體驗、學術收穫還是人生成長，這段旅程都會成為你人生中的一個重要篇章。

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

My semester at the Norwegian School of Economics (NHH) was a transformative experience that left a profound impact on both my academic and personal life. NHH, situated in the picturesque city of Bergen, is renowned for its rigorous academic programs and focus on economics and business. This exchange opportunity allowed me to explore various facets of these fields while immersing myself in Norwegian culture.

During my time at NHH, I enrolled in three compelling courses: International Trade and Globalisation, Entrepreneurship and Business Model Design, and Management Consulting. Each course offered a unique perspective and contributed significantly to my academic growth. The International Trade and Globalisation course provided me with a comprehensive understanding of global trade dynamics and the effects of globalisation on economies. Through engaging discussions and case studies, I gained insights into international trade policies and the strategies businesses use to navigate global markets.

In the Entrepreneurship and Business Model Design course, I delved into the principles of creating and sustaining innovative business models. This course was particularly hands-on, involving projects where we developed and presented our own business ideas. The practical approach not only deepened my understanding of entrepreneurship but also enhanced my skills in strategic planning and business development.

The Management Consulting course was another highlight, offering a deep dive into consulting methodologies and practices. I learned about various problem-solving techniques and data analysis methods used in consulting projects. Real-world case studies and group projects helped me develop a systematic approach to tackling complex

business challenges and crafting actionable recommendations.

Living in Bergen complemented my academic experience in wonderful ways. The city's natural beauty, with its fjords and mountains, provided a serene backdrop that balanced the demands of academic life. I took advantage of this environment, engaging in outdoor activities like hiking and exploring the local landscape, which helped me relax and rejuvenate. The cultural experiences in Bergen, from attending local events to interacting with residents, enriched my understanding of Norwegian traditions and lifestyle.

One of the most valuable aspects of my exchange was the opportunity to connect with students from diverse backgrounds. Collaborating on projects and participating in discussions with peers from around the world broadened my perspective and improved my cross-cultural communication skills. Building these international relationships has been instrumental in expanding my global network and understanding different viewpoints.

Reflecting on my time at NHH, I feel grateful for the academic and personal growth I experienced. The courses provided a solid foundation in international trade, entrepreneurship, and consulting, while living in Bergen offered a rich cultural experience. This exchange has not only enhanced my academic knowledge but also equipped me with essential skills for navigating a globalized world. The lessons learned and the connections made during this period will undoubtedly influence my future career and personal development.