

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

挪威經濟與商業管理學院在經濟和工商管理領域內高品質的教育和研究水準是每一個想從事於經濟管理的學生的理想選擇。截至目前為止，成立於 1936 年的挪威商業學院已經培養出了一大批在商業界和公共生活中擔任要職的優秀畢業生。2005 年挪威商業學院被《金融時代》評為歐洲最好的 20 個碩士管理課程之一，而經濟學位居第一，金融學位居第四。建校時間：1936 年學校性質：公立 挪威管理學院和挪威經濟管理學院優秀的商科，也是莘莘學子們不錯的選擇。2004 年諾貝爾經濟學獎的獲得者就是從挪威經濟管理學院畢業的。

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

1. Norwegian language: 老師人很好會引導我們試著開口說挪威語，上課過程也很歡樂，基本上有出席期末考試都會過，所以建議修。
2. Maritime economics: 老師是位中國人，上課內容有趣且會跟班上同學互動，基本上上課要稍微專心一點，可以學到很多海事經濟的知識。
3. Management consulting: 這堂課是我最喜歡的課，老師人很和善，學期的一半課程是老師講解課程，後半學期則是小組做報告，老師會給每組準備學校的討論室，同時也會去各個討論室詢問同學有沒有問題，我很幸運地跟台灣 香港 及當地的挪威同學一組，最後老師也誇獎了我們這組的報告做的最好也給了很多的建議。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

挪威的最大資源之一便是其豐富的山林，因此遠足往往是下課後的首選活動。挪威第二大城市卑爾根，因其常年多雨而被稱為“挪威雨都”。不過據當地同學說，今年卑爾根的天氣異常良好，

降雨天數不多，我覺得相當幸運！以下是我分享的一些遊覽點：

Fløyen 山：卑爾根被七座山包圍，因此登山是當地主要的休閒活動之一。Fløyen 山是最受歡迎的登山路線之一，甚至有纜車可以直達山頂，不愛爬山的人也可以方便地乘坐。徒步攀登大約需要 30 至 40 分鐘，沿途風景優美，讓人不知不覺就到達了山頂。從山頂可以俯瞰整個卑爾根市區，景色非常迷人。山頂設有紀念品店、餐廳和一個小公園，讓遊客可以休息放鬆。

- **Ulriken 山**：Ulriken 山是卑爾根最高的山峰，海拔約 643 米。除了徒步登山外，這裡還有纜車可直達山頂，提供遊客俯瞰城市和峽灣的絕佳景致。
- **Løvestakken 山**：Løvestakken 山海拔 477 米，是另一個受歡迎的登山地點，從山頂可以欣賞到美麗的卑爾根全景。
- **Rundemanen 山**：Rundemanen 山位於 Fløyen 山附近，海拔 568 米，提供了類似但不同的美麗景觀，也是徒步愛好者的熱門選擇。

這些山區都有良好的徒步路線和設施，適合各種級別的遊客。無論是享受風景、攝影還是健身，都是探索卑爾根自然美景的絕佳地點。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

文化交流和理解：透過與挪威人交流和互動，增進對當地文化的理解和尊重。

語言能力提升：在真實的語言環境中學習和應用語言，提升語言溝通能力和流利度。

學術知識和專業技能：獲得不同國家或機構的最新學術和專業知識，拓寬學術視野。

國際視野擴展：透過比較不同國家的教育、社會和文化，擴展國際視野和全球意識。

人際網絡擴展：與來自不同背景的人建立聯繫和友誼，擴展人際網絡。

自我成長和自信心：挑戰新環境和情境，增強自我成長和自信心。

跨文化溝通技巧：學習在跨文化和多元化環境中有效溝通和合作的技巧。

專業職業發展：增強個人履歷，為未來的職業發展和就業機會增添競爭力。

- 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？

在挪威生活的這半年其實過的很舒服沒有太大的問題，唯一想到的是剛搬進宿舍時發現房間暖氣壞掉，當時外面又下著大雪，因此室內溫度相當低我當時甚至連棉被都還沒買，於是就趕緊在報修系統通知了這件事，隔天就有人來維修，但當時的他只說暖氣可能有點弱就走了，我等了兩天發現暖氣根本沒有在運作，於是我就去查了租約並把裡面的條項回傳，說明他們應該要提供給我一台新的暖氣，於是隔天一早就有人送來了一台全新的暖氣。

- 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？我發現挪威人基本上都很害羞也不跟人交談的，因此就自己多主動一點就好了。

- 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？

我覺得應該是獨立了一點，因為在國外生活或旅遊如果遇到了問題基本上都是要自己想辦法解決或是找到人可以尋求幫忙，跟在台灣截然不同，在台灣是個熟悉的環境，到處都會有家人朋友可以協助你，因此在挪威生活也讓我獨立了一點。

- H. 感想與建議

NHH 這所學校適合非商學院背景的學生，他開給交換生的課程相當多樣，從基本到難都有，因此不同背景並非是個問題。當初居然會選擇北歐交換是被他的美吸引道的，實際到這邊生活後才發現這邊比我想像的更美，極光、駝鹿、雪跟北歐的單純真的讓我不斷回味這段美好時光，因此如果大家預算還可以的話，相當推薦挪威。

- 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

The Norwegian School of Economics (NHH) is an ideal choice for students aspiring to pursue high-quality education and research in the fields of economics and business management. Established in 1936, NHH has produced numerous outstanding graduates who hold key positions in both the business world and public sector. In 2005, NHH was ranked by the Financial Times among the top 20 Master's in Management programs in Europe, with its Economics program ranked first and Finance program fourth. NHH is a public institution renowned for its excellence in business education, making it a preferred choice for aspiring scholars.

1. Norwegian Language: The teacher is very good and guides us to try speaking Norwegian. The classes are enjoyable, and basically, if you attend and take the final exam, you will pass. Therefore, I recommend taking this course.
2. Maritime Economics: The teacher is Chinese, and the class content is interesting with interactions among classmates. It requires a bit of focus during classes, but you can learn a lot about maritime economics.
3. Management Consulting: This is my favorite course. The teacher is very friendly. In the first half of the semester, the teacher lectures, and in the second half, we work in groups on presentations. The teacher provides school discussion rooms for each group and also visits to ask if there are any questions. I was fortunate to be in a group with students from Taiwan, Hong Kong, and local Norwegian students. In the end, the teacher praised our group for having the best presentation and gave us a lot of feedback.

One of Norway's greatest resources is its abundant forests and mountains, making hiking a popular activity after classes. Bergen, Norway's second-largest city, is often referred to as the "Rain Capital of Norway" due to its year-round rainfall. However, local students have mentioned that this year Bergen has unusually good weather with fewer rainy days, which I find quite fortunate! Here are some places I'd like to share:

- **Fløyen Mountain:** Surrounded by seven mountains, hiking is a primary leisure activity in Bergen. Fløyen Mountain is one of the most popular hiking routes, with a funicular available for those who prefer not to climb. The hike takes about 30 to 40 minutes, offering beautiful scenery along the way, leading to a panoramic view of Bergen city from the top. The summit features souvenir shops, restaurants, and a small park for visitors to relax.
- **Ulriken Mountain:** Ulriken Mountain is Bergen's highest peak, standing at approximately 643 meters above sea level. Besides hiking trails, there's a cable car that takes visitors

directly to the summit, providing excellent views of the city and fjords.

- **Løvstakken Mountain:** At 477 meters high, Løvstakken Mountain is another popular hiking spot offering stunning panoramic views of Bergen.
- **Rundemanen Mountain:** Located near Fløyen Mountain, Rundemanen Mountain stands at 568 meters above sea level, providing similar but distinct beautiful views. It's a popular choice for hiking enthusiasts.

These mountains offer well-maintained hiking trails and facilities suitable for visitors of all skill levels. Whether you're there to enjoy the scenery, take photographs, or get some exercise, they are excellent locations to explore Bergen's natural beauty.

NHH is a school that is highly suitable for students from non-business backgrounds. They offer a wide variety of courses for exchange students, ranging from basic to advanced levels, so different academic backgrounds are not an issue. I was initially attracted to Northern Europe for exchange because of its beauty. After living here, I discovered it's even more beautiful than I imagined. The northern lights, reindeer, snow, and the simplicity of Northern Europe continually remind me of this wonderful time. Therefore, if your budget allows, I highly recommend Norway.

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