

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	
B. 國外研修之課程學習 (課內)，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. 感想與建議	
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	

中文心得報告	
學校簡介	學術資源 可以感受到這裡的每一個教授都在各自的專業領域中有深厚與堅實的知識基礎，講授速度偏快，所以單單一堂課程內容的充實、豐富程度通常都等同於台灣兩至三堂課，儘管如此，教授們依舊很熱於與學生討論問題與解答疑問，課堂上時不時都會有學生舉手提問，課中休息間也常能看見學生討論問題。然而，學校圖書館的開放時間卻讓我不禁懷疑這所學校的學生是不是都不讀書，平日只開放到晚上六點，假日甚至不開放，臨近考前圖書館則一位難求(圖書館很小)，導致我考前讀書基本上都只能在房間，有時候效率不是很好。學校時常舉辦講座、就業博覽會等，但是我沒有在挪威繼續升學或工作的想法，所以基本上不參加這類的活動。 校內設施與學習環境 撇除學校圖書館很小、討論室根本預約不到之外，這邊的選課及課程系統整合的非常易讀與方便取用，學生使用一個單獨的軟體與網頁去獲取所有與課堂、考試相關的重要資訊，更重要的是，教授們也都非常習慣與熟練使用這個統一的課務系統，學生們所有課堂活動都在上面進行，實在是非常方便與易讀。另外，當初選擇挪威經濟學院有很大一部分原因就是有保障住宿，我現在就住在學校對面的宿舍，上下課都很方便，也有私人衛浴，雖然是公共廚房，但是整體來說住宿體驗還是不錯的。學校旁邊就是健身房，雖然一個學期要繳五千台幣的會費才能使用，不過對於有健身、運動習慣的人還是蠻方便的。除此之外，有一個比較可惜的點就是這間學校雖然社團選擇多樣，但多數不收國際學生，就算有收也不一定進的去，所以我沒有參加任何的社團活動。
國外研修之課程學習 (課	課程與學習體驗 我在兩個學期總共修習了七堂課，有大學部以及碩士班的課程，這邊的課程很看重小組討論與實作作

內)	業，許多課堂作業與報告都是需要與組員溝通、協作一同完成，並且非常強調自主學習，大多教授在課堂上教授的只是必要知識，如果自己不去複習、理解並且融會貫通，是絕對無法在作業與考試中取得好成績。除此之外，課堂中的作業與報告大多不算分數，通過了才能參加最後一戰定生死的期末大考，整體來說課業壓力比台灣大上不少。這裡的學生都很認真的參與每一堂課程，就算是被大多台灣學生認為可有可無的客座課堂，每一位學生還是認真的做筆記，因為這裡的教授認真到會從客座講座中出題作為期末大考的一部分。每一堂課都能學到很多，都很推薦，有興趣的話都可以選課去聽聽看。 學術挑戰 上學期剛開始上課時，有一堂課的教授印度口音很重，整堂課聽下來只能理解一半左右，更不幸的是這堂課的內容是我修習的四堂課中最困難的，所以在這堂課上面花了很多心力。這裡的作業與報告也需要花非常多時間去理解題目、依題回答，最令人挫折的是雖然已經照教授上課所給的例子去寫，答案還是錯的很離譜，這也讓我間接學習了如何在情緒起伏時保持冷靜並且告訴自己一定可以的(就算結果可能不理想)。這裡的作業需要非常清晰的邏輯，盲目的代公式或照抄是完全行不通的，只有完全理解教授上課教的內容並且一步一步推導過程才能完成作業。
國外研修之生活學習（課外）	課外生活 如上述所提到的，我沒有參加任何的社團活動，但是學校有為秋季的國際學生辦了為期一週的迎新週活動，我本來有報名溜索活動，雖然最後因為天氣因素取消，我去挪威其他城市還是有體驗到溜索，真的是刺激又好玩，推薦給不懼高又不怕死的人。迎新週其實大多是酒精路跑的活動，當時我聽說挪威人會逼人喝酒，所以安全起見，我沒有參加舉辦在晚上的活動。除此之外，我有透過其他方式認識一些交換學生，我們會一起在廚房煮飯聊天交流，也有一起去爬山(挪威最常見的休閒娛樂活動)，一起去其他挪威的城市旅遊，沿途風景美不勝收，透過這些方式，我也算是有深入體驗到當地自然環境與生活方式。上學期考完試放寒假後，我也有約旅伴去歐洲其他國家進行為期一個月的旅遊，迷路、趕車、扛著行李箱克難的在各國火車上上下下的場景時常上演，這趟旅程讓我體驗到了自由行的挑戰與樂趣，從規劃交通、訂房到實際安排行程，每一步都讓我更加獨立，也更能應對未知的突發狀況。
交換/研修之具體效益	學術知識與專業能力 挪威經濟學院非常看重小組討論、課堂互動與批判性思考，作業、報告與考試都必須是自己學習、思考、融會貫通後的成果，這也意謂著光是上課聽懂還不夠，課後要自己查找補充資料，分析、討論、統整，這也加強了我獨立分析與申論的能力。 生活技能與自理能力 這將近一年的交換生活，讓我學會獨立處理住宿、就醫、交通、煮飯、申請居留證等大大小小的生活事務，遇到事情第一件事就是想辦法解決、處理，如果無法當下立即處理，也不要焦慮、緊張，很多事情其實都沒有我們一開始想的這麼糟、嚴重。我也更有提前規劃能力與備案意識，面對突發狀況或重要的事（如航班延誤、寄送文件）時雖然還是會緊張，但比以前更能快速冷靜應對與判斷。 跨文化溝通與人際互動 前面有提到很多課程都需要分組作業、報告，溝通與人際互動的技能是不可或缺的，即使我們多少都會下意識逃避這種時刻。我時常需要與來自其他國家的學生進行討論及溝通，藉由這個機會，我更能理解、包容不同的做事習慣，尤其是時間感的差異，大多亞洲學生習慣提前完成該做的報告或作業，但我發現歐洲學生普遍都會拖到截止前的最後一刻才交上去，雖然完成度與品質依然很高，但我常常因為他們鬆弛的時間感感到焦慮，後來也只能接受不同的做事方法。我也學會了如何更準確的主動表達我對課業上的想法，去更有效率、更好的分配工作與協作。
海外生活期間困境	天氣適應與孤獨情緒 自己一個人獨自在國外求學、生活、一手包辦食、衣、住、行、育、樂一定會遇到大大小小的困境，

	不過最讓我印象深刻的便是剛到當地時的適應問題與像海嘯般襲來的孤獨情緒。還記得初到挪威時就是常常下雨的天氣、風大、日落時間接近凌晨，當時剛經歷過九千多公里、飛行時間接近十六小時疲累的長途跋涉的身體有點不堪負荷，又加上調整時差，睡眠品質差、免疫力下降，讓我很快就發燒感冒了，所幸靠著從台灣帶過去的藥品與多休息恢復了。學期初的時候要熟悉周邊環境、校內設施與適應新的課堂節奏與加重的課業量，常常感到壓力與焦慮。另外，新環境意味著新的社交圈與人際互動，我經歷了社交與人際的巨大變動，當時的心理狀態非常的差，甚至覺得自己無法繼續為期一年的交換計劃。後來，我慢慢學習建立固定的生活節奏、把自己的每一天過得更加充實，也會覺察、紀錄情緒狀態，理解自己的情緒來源並尋找方式去排解。
海外生活期間文化衝擊	到當地慢慢適應生活後就發現北歐人的社交距離與表達方式比較內斂，最讓我衝擊的一點是，有兩個doormate 雖同為挪威人，在公共廚房遇到時也不會主動寒暄、聊天，反觀亞洲學生，就算再怎麼不熟，都一定會問候、聊上幾句，他們也幾乎不會主動攀談，讓我一開始覺得他們不易親近。另外，歐洲的日常制度也讓我一直都不是很有習慣，就比如星期日幾乎所有超市、藥局、商場等都不會營業，我印象很深刻，復活節假期時，超市一連就關了四、五天，讓幾乎最後一刻才知道的我差點就要因為來不及去超市採買足夠的食材而餓死在宿舍。還有一點是我去其他歐洲國家旅遊才得知的事情，就是去餐廳吃飯如果要叫服務生，不可以舉手示意，這被認為是很不尊重他們的舉動，必須要看著他們，等他們等你四目相接時，他們才會過來服務，這件事讓我覺得有點矯枉過正，我認為舉手示意已經是禮貌且有效率的舉動，畢竟如果要等服務生看見你清澈的雙眼，與你四目相接並理解你的意圖後，可能都要坐上半小時才能點上餐，尤其是生意火熱又人手不足的觀光客餐廳。不過後來花時間慢慢適應與理解後，其實這就是文化與生活方式的差異，歐洲人重視人際關係的界線、隱私、尊重他人的主體性，也很注重生活與工作的平衡，挪威人並不是冷漠，而是他們的民族性已經根深蒂固，北歐人真誠、尊重人與人相處的界線的態度。
生活歷練帶來個人特質上的轉變與成長	自在的與自己相處 以前在台灣，生活中充斥著各種吵雜不知不覺的把生活填滿。朋友的邀約、家裡電視機的背景聲、路上車水馬龍的喧囂，不知不覺之間，時間被填得滿滿的，沒有縫隙。我在這樣的日子裡享受著熱鬧，也偶爾被那些突如其來、非出自本意的日常插曲惹得心煩。那時候的我並不覺得哪裡有問題，只以為「這就是生活」，一種以熱鬧為名的充實，一種以忙碌為證的存在感。 但當我來到挪威後，世界忽然變得出奇地安靜，因為時差，深夜不再有熟悉的訊息跳出、不再有家人朋友的語音問候。有時候，即使剛和其他交換生一起吃完晚餐、結束了一整天的行程，當我打開宿舍門、回到那個空蕩蕩的房間時，心裡卻忽然升起一種近乎慌張的孤單，房間的寂靜像一種吞噬，彷彿連呼吸聲都會被吸進黑洞裡，那時候的我，第一次明白原來自己過去從未學會如何好好獨處，我以為，只要把日子填滿、把行程排好，就能迴避那些突如其來的空白，但越是往外抓取，內心的空洞卻越來越深，像喝再多水都無法止渴的那種乾，我開始感到焦慮，甚至恐慌。心裡像響起了警報，一方面想躲避那股下墜的情緒，一方面又責怪自己怎麼這麼沒用，為什麼別人都能適應、我卻這麼脆弱，我強迫自己趕快恢復「正常」，去讀書、去運動、去做正事，但那些情緒沒有消失，它們只是在等夜深人靜時，反撲得更猛烈。後來我才懂，有些情緒不是用解決的，而是要學著陪伴、學著聽見，我開始放下那種我應該馬上好起來的焦慮，試著與自己深入對話、溫柔的接住自己的所有情緒，我開始傾聽自己內心真正的內心與想法，接納自己當下的軟弱與混亂，學會讓心裡的空位留給呼吸、留給柔軟，也留給還不確定的明天，我不再責備自己「為什麼還沒有好起來」，我願意陪自己走過情緒低谷、而不是一味逃避。我也學著放過自己，不再逼自己符合所有貼在我身上的那些「應該怎麼做才正確」的標籤。我一直想成為一個情緒穩定的人，認為情緒常常被外界影響而波動是不成熟的表現，但其實那些不安、低落，都是我正在改變的證據。終於，在孤獨與自由交錯的時刻裡，我開始嘗試與自己好好相

	處。費勁，但值得。很痛苦，但蛻變與成長的速度超乎想像。成長不是變得堅不可摧，而是變得溫柔而堅定。 這一年，當然有英文能力的增強，也有學術能力的提升，但最珍貴且難得的是學會怎麼跟自己好好相處，不再因為沒有人陪而感到焦慮，也不再因為今天沒那麼努力就責備自己，真正的勇敢，是允許任何事情的發生，並且堅定地相信能靠強大的自己走過所有困難；是在情緒最不穩定的時候，還能夠牢牢地接住自己，並且相信自己值得被善待。 最大的成長，是我終於開始喜歡現在的自己，即使她有時候還是會脆弱、會迷路。
感想與建議	交換生活沒有想像中完美，有孤單、迷茫、也有成就與驕傲，它改變了生活觀、價值觀，讓我在某個普通的日常瞬間感慨並意識到，我真的長大了。它是我生命中無法取代的經歷，它讓我看見自己的脆弱，也看見自己的韌性，世界依舊複雜難懂，但我變得更加游刃有餘。

英文心得報告	
Academic Environment Professors at NHH are deeply rooted in their fields, and their lecture delivery pace is fast. One lecture often feels like two or three in Taiwan. Despite the intensity, professors are approachable and genuinely welcome questions, both during class and breaks. It's common to see students actively discussing course content, even outside of formal instruction. However, I was quite surprised by the limited access and availability to the school library. During exam season, seats became nearly impossible to find. Facilities and Learning Infrastructure Despite the tiny library and fully booked discussion rooms, I found the course registration and academic platform to be well integrated and user-friendly. Professors and students rely on one centralized system for everything from schedules to assignments, which makes academic stuff smooth. One key reason I chose NHH was the guaranteed student housing. My dorm was located just across from the campus, with a private bathroom and a shared kitchen. The gym nearby requires a fee, but it's accessible and useful for students with regular workout routines. However, one downside was student clubs, while there are many, most don't accept international students. As a result, I didn't participate in any. Coursework and Academic Challenge I took seven courses across both undergraduate and master's levels. Almost all courses at NHH emphasized group work, hands-on assignments, and independent learning. Professors focused on foundational concepts, leaving it up to students to extend advanced learning on their own. Also, assignments often didn't count toward the final grade, you had to complete them to be eligible for the final exam, which accounts for 100% of the course grade. As a result, the pressure was higher than what I was used to. I remember one course with a professor whose heavy Indian accent made comprehension difficult. Unfortunately, it was also the hardest subject I took that semester. With spending many hours trying to understand materials and solve assignments, I learned to stay calm during emotional lows and to believe in my ability to figure things out, even when the results weren't ideal. Life Beyond the Classroom Although I didn't join any student clubs, I attended the welcome week for international students in the fall. Unfortunately, the zipline activity I signed up for was canceled due to weather, but I still tried ziplining later in another city, and I enjoyed the thrilling experience and stunning landscape. Most welcome events were	

alcohol-centered, and at that time, knowing that some Norwegians tend to encourage drinking, I chose not to attend evening events for safety and comfort. Instead, I connected with other exchange students through cooking in the dorm kitchen, hiking, which is Norway's favorite pastime, and traveling across the country. The landscapes were breathtaking, and I gained a deeper appreciation for Norwegian life and nature. During winter break, I traveled across Europe with some friends for a month. We got lost, ran through train stations, and lugged suitcases across borders. It was exhausting, chaotic, and unforgettable. Planning routes, booking accommodation, and handling unexpected setbacks helped me become more independent and adaptable.

Skills and Personal Growth

I became more capable of critical thinking, independent analysis, and self-directed learning. In daily life, I managed everything on my own, from finding doctors to cooking and handling paperwork. I developed stronger crisis management and planning skills, learned how to remain calm and focus under pressure, and realized that most challenges weren't as impossible as they seemed at first.

Cross-Cultural Communication

Collaborating with international classmates in group projects improved my communication and teamwork skills. I also observed distinct cultural differences, especially in how we perceive time. While many Asian students, like myself, prefer to work ahead of deadlines, European students often submit work at the last minute, the quality and degree of completion are still high. It initially made me quite anxious, but I learned to adapt and manage expectations. I also became more comfortable expressing my ideas and negotiating responsibilities with clarity and respect.

Biggest Challenge

The hardest part of exchange wasn't the courses—it was holding myself together emotionally. I arrived in Bergen after a 16-hour flight, facing cold, rainy weather, long days with late sunsets, and a weakened immune system that left me sick. Navigating a new campus, adapting to unfamiliar systems, and managing academic pressure while being alone took a toll. The social shift was difficult, too. I went from a familiar environment full of noise, and connection to a quiet dorm room in a country where even my local doormates barely acknowledged each other. I felt lonely and anxious, and I started to wonder whether I could really hang on for the full year.

Learning to Be Alone with Myself

In Taiwan, my life was packed—noisy, busy, full of distractions. However, in Norway, the silence forced me to listen inward. I realized I didn't know how to be alone without feeling empty. Over time, I accepted that emotional waves didn't mean weakness. And in the quiet moments, I began to understand what kind of life I truly wanted.