

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：

挪威經濟學院是北歐商業與經濟領域的佼佼者，以挪威同學不準確的排名來說，經濟領域的排名甚至超過奧斯陸大學。其課程設置以國際化為導向，涵蓋經濟學、財務管理、行銷與創新等多元領域。作為位於挪威第二大城卑爾根的學府，NHH 擁有令人讚嘆的自然環境，但欣賞美景的同時，兩天的時長真的會讓人瘋掉。這座城市被群山與峽灣環繞，風景如畫，絕對是凹門愛好者和風景攝影師的天堂，如果您是城市愛好者，請三思。在學業之餘，我會和夥伴相約組織山間健行、划船、越野跑等戶外活動，夜在同時深刻體會挪威人對自然的尊重與熱愛。此外，挪威人提倡的「慢生活」文化令人耳目一新。當地人崇尚「Hygge」，即營造溫馨放鬆的生活氛圍，就是很「chill」的意思！這種理念也逐漸影響了我的生活方式，使我更懂得在快節奏的現代生活中尋求平衡，體悟心靈祥和。

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

在挪威經濟學院的交換學習中，令我印象最深刻且受益最多的課程是 Economics of the Environment and Climate。這門課不僅以淺顯易懂的方式剖析複雜的氣候經濟議題，還讓我深刻理解了氣候變遷對經濟的影響及相關政策的應用。

課堂氛圍非常自由！教授從來不點名，不會像某些課程說不點名結果偷扣你分數。而且這堂課給予學生充分自主學習空間的同時，授課內容也毛不遜色。期末考是以線上小論文的方式繳交，我們可根據自己的興趣選擇主題。在研究過程中，我深入學習了碳稅、碳交易制度等工具如何在實現減排目標的同時促進經濟發展，並進一步了解歐洲國家在氣候治理上的現況和兩難。

這門課拓展了我的知識視野，也讓我對氣候議題與經濟政策之間的關聯有了更全面的理解。它促使我反思如何在經濟發展與環境永續之間取得平衡，這對我未來的學術研究與職業發展都有著重要的啟發。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課餘時間，我真正深入體驗當地文化與生活，包含去在地人家裡蹭飯、除雪、打屁、去教會唱合唱團、被相親等等。由於我對課程的態度較為佛系，因此我花了非常多時間規劃旅遊和自駕行，這不僅讓我更了解挪威當地特色，還認識了來自世界各地的朋友，拓展國際視野。而當冬天來臨或資金緊張必須在宿舍獨處時，則是靜下心來思考未來方向的好機會，無論是對畢業後的生涯規劃，還是對自身的探索，都對我產生不少的影響。

而與來自不同文化背景的人交流時，我樂於互相分享彼此的觀點與經歷，從煮飯到國際政治，每次對話都讓我學習到更多不一樣的世界觀，同時也擴展見聞和人脈。若想在無聊的生活中加點調味料，不妨引導香港人與中國人對話，或是請左派歐洲人與中國人聊聊政經，相信您會在娛樂的同時收穫不少說話的技巧。由於課程時間並非每天排滿，這段經歷也教會了我如何更有效率地安排時間 (旅遊)，讓生活與學習更加有條理。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 學習如何在辦理簽證環節出現意外時，耐心接通 3 小時的電話，並在接通後好聲好氣地解決問題
2. 學習如何在新生派對上，向歐洲人一樣認識新的異性朋友
3. 學習如何在課堂上，公開與意見相左的同學用英文激昂討論
4. 學習如何尋找便宜的旅遊方式，並利用有限資源賺錢回血
5. 學習如何在聽不懂店員 80%挪威文的情況下，順利完成點餐或購買產品，而不被發現聽不懂

6. 學習如何在雪路開車，並在車子打滑即將撞向山壁時迅速回正
7. 學習如何物價高昂的環境，尋找最便宜食材及技術性節約交通費
8. 學習如何在機場或車站的地板打舒適的地鋪，並擁有一夜好眠
9. 學習如何使用 Ai 獲得學校工作機會，並與各國同事融洽共事
10. 學習如何在英文程度不佳的情況下完成每週一小時的助教課授課，並收穫讚揚

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？

對我來說，在海外交換最大的困境莫過於資金的不足，想遊歷的國家太多、但可以花的錢卻不夠。因此如何用便宜的方式儘可能遊歷更多的國家，是我這半年來學到最實用的生活技能之一。為了節省夜晚的住宿費、便宜的過夜火車（非臥鋪）和過夜巴士是最優解；若有搭機需求，只要有羽絨衣兩件、軟性後背包、眼罩和充氣頸枕，機場每個角落都可變身五星級酒店。至於事件的啟發及未來的解決之道，莫過於增加賺錢的動力，以及對生活不確定性的韌性。

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？

挪威不只在地理上與台灣相隔非常遠，包含文化、習俗乃至於生活的各方面，都與台灣大相逕庭。由於有幸認識在地朋友，吃過不少在地人的菜餚，因此對於文化衝擊可說是身有感悟。其中最讓然人無法接受的，不是語言、文化、人種、宗教，而是當地的食物！以挪威聖誕節三大名菜為例，分別為 Pinnekjøtt（很鹹的鹽滷羊肉）、Lutefisk（黏滑且味道極具特色的鹹水魚）及 Ribbe（無調味大塊烘烤五花肉），三道菜在進食過程中皆讓人體會到什麼叫真正的「文化差異」，日常的食物也大差不差，若是想品嚐異國美食也所費不貲。為了因應一天三次文化衝擊，學習使用北歐小城市的食材烹飪亞洲菜，實屬關係生存的當務之急了。

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？

我想，個人特質很難因為半年的交換生活，而出現顯著的改變，尤其當局者迷，很多細微的改變，愚鈍的我其實非常難發覺。因此我想用身邊夥伴的例子，來回答這題。同行有一位他校外文系的交換生，雖然英文程度極佳卻因羞澀始終不敢開口，每次都需要我用破英文出馬解決。直到他遇到了心儀的日本女孩，才鼓起勇氣打開心房，雖然結局極度不盡人意，但他卻更有開口的自信；另一位香港女孩，在交換前對某些國家有極深的不諒解，甚至出言不遜，不過經過一學期的認識和調適，她學習到如何將不諒解埋藏心中而不被發現；來自挪威的男孩，從原本的骯髒拉踏到後來對共用廚房無微不至的清理照顧...。而我想，我最大的成長，莫過於對身邊人、是、物產生更多的關心及好奇，而非每天困在訊息繭房享受奶頭樂。

H. 感想與建議

挪威風景秀麗、人群友善，卻因物價高昂、交通不便、距離大城市非常遠、冬天非常寒冷等因素，使許多人望而卻步，甚至我自己都不會太推薦作為首選交換地。但這片我待了半年的土地，卻乘載了我一輩子難忘的回憶，人、事、物皆是我想要再回去的理由。如果有機會，請各位一定要親身感受，說不定到那時，你會在路上和我擦肩而過哦！

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

The Norwegian School of Economics (NHH) stands as a leading institution in Northern Europe for business and economics. Despite being overshadowed by the University of Oslo in some rankings, NHH' s programs in economics, finance, marketing, and innovation offer unparalleled academic depth. Located in Bergen, Norway' s second-largest city, NHH is surrounded by breathtaking natural landscapes, making it a paradise for outdoor enthusiasts. However, the city' s frequent rain can test one' s patience. The local culture, centered on "Hygge" (a sense of coziness and well-being), also inspired me to adopt a more balanced lifestyle.

One of the most impactful courses I took at NHH was Economics of the Environment and Climate. This course provided profound insights into climate change's economic implications and policy responses. The class encouraged independent learning, as attendance wasn' t mandatory, but the content remained rigorous. For the final project, I

explored the role of carbon taxes and trading schemes in balancing economic development and environmental sustainability. This experience broadened my perspective and deepened my understanding of the challenges faced by European nations in addressing climate change.

Beyond academics, life in Norway offered invaluable cultural and personal growth opportunities. I immersed myself in local traditions, such as joining community events, singing in church choirs, and even attending matchmaking dinners. These experiences allowed me to engage with people from diverse backgrounds, broadening my worldview and enriching my social connections. Traveling on a tight budget also taught me practical skills like finding cost-effective ways to explore multiple countries, such as sleeping in airports or taking overnight buses.

Cultural differences occasionally presented challenges, particularly regarding food. Norwegian cuisine, especially dishes like Pinnekjøtt (salted lamb ribs) and Lutefisk (lye-soaked fish), tested my palate. To adapt, I learned to cook Asian dishes using local ingredients, turning this challenge into a creative outlet.

My exchange experience profoundly shaped my resilience, adaptability, and curiosity about the world. Although NHH and Norway may not be the first choice for every exchange student due to high living costs and long winters, it provided me with unforgettable memories and lifelong lessons. I encourage anyone considering this path to embrace the challenges, as the rewards far outweigh them. Perhaps one day, you'll find yourself walking the same streets and creating your own stories.

