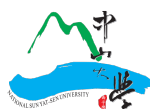


國立中山大學出國交換計畫 返國報告書（心得感想）

null / null
0
null null

2024年7月18日



國際事務處
Office of International Affairs

目錄

學校簡介	3
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	3
國外研修之生活學習（課外）	3
交換/研修之具體效益（請條列式列舉）	3
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?	4
海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?	4
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?	4
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?	4
感言及心得感想	5
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)	6

學校簡介

挪威經濟學院（Norwegian School of Economics, NHH）位於挪威的第二大城市卑爾根，是挪威最優秀的商學院。根據《金融時報》的新排名，NHH的碩士學位課程在經濟學和工商管理領域被評為全球最佳之一。NHH的課程主要涵蓋商管、經濟和能源等領域，並提供豐富的選課選擇。

校內設備完善，無論是24小時自習室、討論室、隨處可見的討論區、圖書館等，還有超豐富的線上資料庫，直接連結課程書單，充分展現學習無紙化。不過，令我覺得特別的是，NHH整個地下室都是學生自主管理的night club，而且據說是Bergen地區最大的club。

住宿方面，挪威學校的住宿都是由 Sammen 此一機構管理。NHH學生大多選擇學校對街的 Hatleberg 學生宿舍，房型包含單人套房與雙人房，各樓層均附有公共廚房，以及擁有無敵海景的公共空間 common room，而 common room 內有討論室、自習室、休憩區。Hatleberg 目前有 7 棟宿舍 A～G，其中 G 棟為 2024 年 5 月剛落成的新舍館。此外，Sammen 也負責學校內的學生餐廳、健身房、醫護、心理諮商、求職媒合、登山健行等服務或活動，部分項目為免費，可以關注 Sammen 官網與 Instagram，或是留意 Sammen 寄發的活動電子郵件。

NHH 周邊交通便利（學校前站牌名 Handelshøyskole）：搭乘 16E、3、4、19、300 等號公車可以在 10 分鐘內抵達市區，3、4 號公車往北抵達 Åsena 區域的各大購物中心、IKEA 等地，就連機場快捷巴士、往返 Voss、Odda 等著名觀光城鎮的長途巴士在此也有停靠站。此外，宿舍區與學校街口就有兩間超市與一間藥局，充分滿足日常所需。

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

NHH 開設相當多課程且主題多元，除了常態帶狀課程，也有客座教授開設的集中式課程（學生通常稱之為 seminar lectures）；教授群普遍年輕且教學活力十足，教學準備充分，課程內容也相當與時俱進。NHH 的每堂課都十分新奇有趣，不妨期初加選時將有興趣的課程通通選修試聽（過了期初加選時間就只能退選），讓自己參與幾堂以便比較，畢竟期末退選期限之前都能線上退課。

國外研修之生活學習（課外）

來到 Bergen 這座被七座山包圍的港灣城市，當然要體驗山區健行。可以參加 Sammen 或是當地登山協會所舉辦免費戶外活動，或是下載登山路徑 app『UT』（不過只有挪威文介面）便可自己按圖索驥，漫步在挪威森林。Bergen 雖然山勢不高，但是登山路徑有各種難易等級任君選擇，路況原始增加挑戰與趣味，森林蓊鬱令人心曠神怡，通常走過一次就會愛上。或是夏季時分像當地人一樣直接跳入海中游泳，冬季時把市區近山當作滑雪場；免費溜冰場、球館...，Bergen 最佳省錢娛樂就是走向大自然。在這裡，戶外小白也會自然而然變成戶外咖。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 體驗北歐生活：除了感受挪威獨特的天然景觀，有山、海、峽灣、雪景等，挪威的極光、長夜、長晝也讓我留下了深刻的印象。我也參加了許多當地的節日和活動，讓我印象深刻的是立憲紀念日（5月17日）會看到所有挪威人會身著傳統服飾上街遊行，讓我感受到了強烈的民族自豪感和文化傳承。當然，還有挪威人重視家庭、尊敬大自然、強調平權的社會文化也是因著近距離觀察才得以深刻感受。例如，無論晴雪或平假日，總是見到挪威爸爸們或是推著嬰兒車、或是騎著腳踏車載兒、或是步行陪著小孩一起從事戶外運動；宗教節日或是國慶日早晨，是全家聚餐重要時刻；企業演說或是學校內標語強調平權、反歧視/反霸凌觀念，甚至企業聘雇人事會注意各色人種、性別的比例平衡。
2. 提升表達能力：挪威的交換生活中，有很多機會練習英語和學習挪威語。與當地人和其他國際學生的交流能夠顯著提高語言甚至表達能力。

3.個人成長：獨自在異鄉生活是一個很大的挑戰，不僅要學會處理日常大小事，心理素質也必須強化：難免會遇到心情低潮或是緊急狀況卻只能自己面對的時候，如何自我排遣與克服，是我在這裡學習到的最大成長。

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？

沒有。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

挪威的教育強調學生自主學習和批判性思維。在NHH（挪威經濟學院），教授們鼓勵學生參與課堂討論並提出自己的觀點，包括課堂作業、學期報告、書面考試等也是鼓勵學生消化完課堂所學後提出看法。此外，NHH強調小組合作，充分展現在課堂討論、小組作業／報告、甚至是碩士論文寫作，也正是透過與來自不同背景的學生討論案例研究，讓我學到了多角度分析問題的方法，這些都是在台灣比較少有的學習經驗。

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？

在挪威的交換學習經歷無疑是一段令人難忘且充滿挑戰的旅程。這段經歷不僅豐富了我的學術背景，更在個人成長和特質上帶來了深遠的影響。

在挪威交換期間，我需要面對和解決許多日常生活中的問題，從適應不同的氣候到處理住宿和日常開支。這些經歷極大地增強了獨立性和自信心。學會自理和面對困難，使我變得更加堅強和有責任感。過去在台灣，家人和朋友的支持讓生活相對輕鬆，而在挪威，我學會了依靠自己，這種轉變是顯而易見的。此外，透過與來自世界各地的學生一起學習和生活，這種跨文化的交流和學習，使我變得更加包容和開放，能夠更好地理解 and 尊重不同背景的人。

在NHH的學習經歷，使我接觸到更先進的學術資源和研究方法。與來自不同國家的同學合作完成課題研究，讓我學到了更多不同的思維方式和解決問題的方法。例如，我選修了企業犯罪偵防課程，結合了法律、資訊、商業金融等跨領域知識，這在台灣課程中是相對少見的，這不僅拓展了知識面，也提升了我的研究能力和創新思維。

最大的成長無疑是個人特質上的轉變和內心的成熟。在挪威的這段時間，我學會了如何在陌生的環境中自我管理、適應變化和處理困難。這種成長不是一蹴而就的，而是通過日常生活中的點滴積累起來的。這段經歷讓我變得更加堅韌、自信和具有全球視野，這些特質將在我未來的人生和職業中發揮重要作用。

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？

有無獎學金不會改變計畫。

感言及心得感想

感謝學校和交換項目給予我這次寶貴的機會，也感謝我的家人的支持和鼓勵。未來，我希望能將這段經歷帶回到自己的學習和工作中，繼續探索更多的可能性。

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)

he exchange study experience in Norway was undoubtedly an unforgettable and challenging journey. This experience not only enriched my academic background but also had a profound impact on my personal growth and character.

During my exchange in Norway, I had to face and solve many daily life issues, from adapting to different climates to handling accommodation and daily expenses. These experiences greatly enhanced my independence and self-confidence. Learning to take care of myself and face difficulties made me stronger and more responsible. Back in Taiwan, the support of family and friends made life relatively easy, but in Norway, I learned to rely on myself, and this transformation was evident. Moreover, through studying and living with students from around the world, this cross-cultural exchange and learning made me more inclusive and open-minded, allowing me to better understand and respect people from different backgrounds.

Although Norwegians generally have a high level of English proficiency, I still made an effort to learn some basic Norwegian. This not only helped me integrate better into the local community but also improved my language skills and communication abilities. Using English for communication in school and daily life significantly enhanced my English proficiency, which is a great asset for my future career development.

The study experience at NHH exposed me to more advanced academic resources and research methods. Collaborating with classmates from different countries on research projects taught me various ways of thinking and problem-solving approaches. For instance, I took a course on Business Crime Detecting, which combined interdisciplinary knowledge from law, information technology, business, and finance—something relatively rare in Taiwanese courses. This not only broadened my knowledge but also enhanced my research capabilities and innovative thinking.

The greatest growth was undoubtedly the transformation of my personal traits and inner maturity. During my time in Norway, I learned how to manage myself, adapt to changes, and handle difficulties in an unfamiliar environment. This growth was not achieved overnight but accumulated through daily life experiences. This experience made me more resilient, confident, and globally minded, traits that will play an important role in my future life and career.