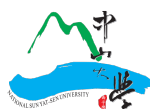


國立中山大學出國交換計畫

返國報告書（心得感想）

null / null
0
null null

2024年6月22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？	3
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）成立於1936年，是挪威最具聲譽的商業與經濟學院。它位於卑爾根，專注於經濟學、商業管理和金融領域的高等教育和研究。NHH以其嚴謹的學術標準和國際化的學術環境著稱，吸引了來自全球的學生和學者。

NHH提供本科、碩士和博士學位課程，涵蓋範圍廣泛的經濟和商業領域。學院強調理論與實踐的結合，鼓勵學生參與實習、國際交流和企業合作。

學院的研究在北歐乃至全球具有重要影響力，特別是在行為經濟學、國際貿易和可持續發展等領域。

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

國際貿易(International trade)

有三個老師共授，每個禮拜會有不同主題，雖然是碩士課程，但並不會太難，一學期共有三次課程討論時間，老師會事先定好主題，要在上課前先準備，透過討論不只可以聽到來自不同地方的人的想法，也可以了解其他國家的貿易趨勢，同時可以增進口說能力，幸運的話還可以認識不同國家的朋友。

推薦挪威文(Norwegian)

一週上課兩次，一次兩小時，因為超市的標示都是挪威文，會點挪威文還是不錯的，老師上課也很有趣，考試也不難，一定會過。

國外研修之生活學習（課外）

平常沒有旅遊計畫的時候就是待在卑爾根上課，下課的時候跟朋友一起逛街、煮菜，其實生活跟在台灣並沒有太多的不同，但因為挪威位處高緯度，夏天的日照很長，我們常常會聊天聊到忘記時間，導致常常九點十點才吃飯，又或是聊天聊到三更半夜。我們幾個比較好的朋友也常常相約出國遊玩，在交換的一年間我大概去了二十個國家，儘管平均一個月出國超過兩次，每次出國前還是很興奮，每次的體驗都很奇妙，也有很多不同收穫。儘管卑爾根是個群山環繞的城市，但是一年下雨超過280天，所以我們去爬山的日子其實很少，但也因為如此，我們更把握天氣好的時光，就算只是去市區散步喝咖啡也好，在卑爾根的日子雖然平凡又單調，但是每天都很開心。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 面對雷包的時候可以心平氣和地解決
2. 對爛事發生可以更平靜的看待
3. 處理事情的態度可以游刃有餘

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?

沒遇到什麼困境

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

西方人吃完飯都不洗碗，都要累積很久，講也講不聽。習慣就好。

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？

變成脾氣更好的人

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？

獎學金讓我可以有更多餘裕去做自己想做的事。沒有獎學金不會改變交換計畫。

感言及心得感想

交換的這一年可能是我人生中過的最快樂的一年，不用煩惱課業，想去哪就去哪，就算遇到一點爛事也可以輕易解決。雖然我是延畢交換，曾經覺得一年是不是太久了，但後來想想人生很長，以後我可能再也沒辦法想現在一樣無憂無慮並且有充足的體力待在國外生活這麼久，且交換一年可以體驗一個國家的四季變化，不會好不容易熟悉一個地方就要說再見。這一年我體驗挪威的學習方式，飽覽許多國家的風景、遊歷許多不曾去過的國家、和不同背景的人建立友情，磨練自己的耐心、學會跟自己獨處。我覺得交換不只是課業上的學習或是出國玩樂，更是在進入社會之前放鬆和認識自己的好機會，因為交換有大半的時間在跟自己相處，不僅可以思考自己未來的路，也可以更認清自己是什麼樣的人、想要的是什麼，因此我覺得延畢這年非常值得，收穫了很棒的友情、去了很美的國家、也更了解自己喜歡什麼，推薦大家有餘裕的話可以交換一年。

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)

The Norwegian School of Economics (NHH), established in 1936, is a prestigious business and economics school located in Bergen, Norway. Renowned for its rigorous academic standards and international environment, NHH offers undergraduate, master's, and doctoral programs in economics, business administration, and finance. The school is committed to integrating theory and practice, encouraging students to engage in internships, international exchanges, and corporate partnerships.

This year of exchange might have been the happiest year of my life. I didn't have to worry about academics, and I could go wherever I wanted. Even if I encountered some bad situations, I could easily handle them. Although I extended my studies to go on exchange and once thought that a year might be too long, I later realized that life is long. In the future, I might never be able to live abroad so carefreely and with so much energy again. Additionally, spending a year on exchange allows me to experience the seasonal changes of a country, so I won't have to say goodbye just as I'm getting familiar with a place. During this year, I experienced the Norwegian way of learning, admired the landscapes of many countries, traveled to places I had never been, and established friendships with people from diverse backgrounds. I also honed my patience and learned how to spend time alone. I believe that exchange is not just about academic learning or traveling abroad for fun; it is also a great opportunity to relax and get to know yourself before entering society. Since a large part of the time is spent with yourself, you can reflect on your future path and better understand who you are and what you want. Therefore, I think extending my graduation for this year was absolutely worthwhile. I gained wonderful friendships, visited beautiful countries, and got to know myself better. I highly recommend exchanging for a year if you have the opportunity.