

學校簡介

挪威經濟學院（NHH, Norwegian School of Economics）是挪威最厲害的商學院，位於挪威第二大城卑爾根。NHH 1936 年創校，在國際上很有名，曾經被評為歐洲最好的 20 個碩士管理課程之一，經濟學第一名、金融學第四名。NHH 有學士、碩士和博士班，教經濟、商、管理、金融、會計這些科系。學校的教學和研究都很厲害，畢業生在全世界都很成功。

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

學校環境雖然不大，但該有的都有，而且都很新、很漂亮。教室、圖書館、宿舍都很乾淨舒適，學習環境很讚。學校附近的生活機能很方便，有超市、餐廳、商店等，可以滿足日常生活的需求。交通也便利，搭公車 15 分鐘就可以到市區，想去哪裡都很方便。學校後面有一座山，假日可以去爬山，欣賞山頂的美景。

另外關於選課，因為能源一直以來都是挪威很重視得議題，所以我選擇了一堂 Energy and Resource Industries，主要是邀請講者來介紹各種能源，內容包含能源分配、以及如何永續。

國外研修之生活學習（課外）

平日基本上都是去上課以及超市買菜，因為這裡的物價很高，所以主要都以自己煮為主，學校附近有兩間超市 分別是 SPAR 跟 REMA，滿推薦 REMA 賣的一個袋裝魚湯，非常好喝，另外在學校附近的 IKEA 旁也有亞超可以買一些台灣的東西，例如沙茶醬之類的。另外，假日偶而跟朋友去爬山或到市區走走，這裡最有名的山是佛洛伊恩山，多數觀光客會去的山，也是我最喜歡的山，沿路的風景很美，可以走路上去當做運動，旁邊也有纜車可以直達山頂。如果有時候看到便宜的機票，也會約朋友到歐洲其他地方旅遊，這次去了很多周圍的國家玩，例如瑞典、英國、丹麥等，雖然卑爾根飛出去的機票還是會比奧斯陸貴一些，但通常還是都可以買到來回 3000 台幣左右的機票，這幾趟旅行下來，看了很多不一樣的教堂、博物館，了解不同的歷史文化。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

認識世界各地的人、學習獨立生活、提升英文口語能力、學會煮飯

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?

我曾經在海外遇到溝通障礙的經驗。當時我在一個非英語系國家旅行，但對方與我無法用英語溝通，這導致我在旅行中遇到了一些困難。

為了解決這些困難，我下載了一些翻譯應用程式，這些工具可以在需要時提供即時翻譯，幫助我理解當地人說的話，另外，我也選擇了一些比較簡單且容易理解的方式來溝通，例如使用手勢、圖片或身體語言。

最重要的是，要有開放的態度和耐心。我發現到溝通障礙是一個普遍的問題，而不是我個人的問題，因此我不斷努力克服困難，並且不放棄嘗試。透過這些努力，並且在海外旅行中變得更加順利和愉快。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

無

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？

更懂得如何在外面獨立生活、能夠更理解以及包容不同文化的人、拓展視野

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？

讓我在交換花費上減少負擔。沒有獎學金應該也是不會改變參與交換計畫，只是在花費上需要再更節儉一些

感言及心得感想

透過這次的交換真的讓我學到了很多，也成長了很多，在交換前曾經無數次的想放棄，到後來出發去交換，開始獨立在國外生活，在一開始的生活有種種的不順利，但後來認識了很多不一樣的人，發現世界真的很大，每個人都在為自己的夢想努力，每個人都在努力的面對問題解決問題，就突然給了我勇氣繼續往前，現在回頭看當初的自己真的覺得改變了很多，變得更獨立也更懂得冷靜地解決問題。

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) is a top business school in Norway. It is located in Bergen, the second largest city in Norway. I was lucky to have the opportunity to participate in an exchange program and spend a semester at NHH.

NHH is a small but well-equipped campus. It has modern facilities and is located in a convenient area. There are supermarkets, IKEA, and Asian supermarkets nearby, so it is easy to shop for groceries and other necessities.

I took two courses during my exchange: Energy and Norwegian Language. Energy is an important issue in Norway, and the Energy course invited many industry experts to share their experiences. I learned a lot from this course. The Norwegian Language course progressed quickly, so I had to do some self-study in advance.

In addition to my studies, I also traveled to Sweden, the United Kingdom, and Denmark during my exchange. I visited many churches and museums, learned about different historical cultures, and tasted local delicacies.

This exchange program allowed me to grow both academically and personally. I would like to thank my parents, school, and government for their support. I also encourage everyone to bravely step out of their comfort zone and experience different cultures and lifestyles.