

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 (以下簡稱 NHH) 坐落於卑爾根 (Bergen)，是挪威最頂尖的商學院，也是歐洲著名的「三冠王」(EQUIS, AMBA, AACSB) 認證學府。儘管校區腹地相較於國內綜合大學而言並不算大，但其學術聲望與國際化程度極高。

NHH 的學生組成非常多元，除了極具競爭力的挪威本土學生，還有來自全球的交換生與國際碩士生。根據我的觀察，南歐 (如義大利、西班牙) 與西歐 (如德國、法國) 的學生比例相當高。究其原因，除了 NHH 優異的學術聲譽外，北歐獨特的地理位置與自然環境也是吸引他們主動爭取交換的主因——對於生活在歐洲大陸的學生來說，北歐代表了一種遙遠且神秘的自然美學與社會福利典範。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

1. 最推薦的是 Working successfully across cultures，Working successfully across cultures 這門課由專業與跨文化溝通學系的 Associate Professor Annelise Ly 與 Associate Professor Kristin Rygg 共同授課。課程設計非常適合交換生，因為它不僅包含理論，更強調實務互動，每一堂課的課後都要繳交 reflection note，就是類似課後心得的東西，13 堂課中至少要繳交 7 次，因為課堂中都會有很多討論時間，每堂課都會與很多不同的外國人討論或聊天，會在輕鬆與激烈辯論間切換，後續幾堂教授會幫我們分組，並討論期末報告的事情，期末報告要我們找兩個有跨文化工作經驗的受訪者進行，我的小組剛好都有親戚有相關經驗，而且都很凱瑞的完成受訪與報告討論，我認為體驗了一個相當成熟且良好的跨文化合作，在期末報告中，我們小組探討了「面子文化(Face Culture)」在不同國界的差異。身為組內唯一的亞洲人，我成為了華人社會價值觀的「文化大使」，向組員解釋面子如何影響人際溝通與職場倫理。看到歐洲組員露出驚奇且好奇的表情，讓我深刻體會到「跨文化溝通」不僅是書本上的術語，更是真實的交流碰撞。
2. 另外推薦的是 Introduction to the use of Spatial Data，是一個一週的密集型課程，五天上課與實作，並在兩週後完成教授出的作業，這堂課是學習一個名為 GQIS 的地理系統，白話文就是可以對地圖資料進行標注、統計等操作，是一個相當直觀且完整的一個系統，教授 André Seidel 是一位德國人，對 GQIS 超級熟，講課很有趣，都會有笑話參入其中，期末的作業是 study the effect of average secondary home (holiday homes/cabin) usage during the COVID-19 pandemic，我們小組憑藉高效的協作，在三天內完成了詳盡的數據報告。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

1. 挪威就是一個自然資源很豐富的地方，我造訪了松恩峽灣、特羅姆瑟與羅浮敦群島。在零下數十度的氣候中目睹極光跳動、在雪山巔峰俯瞰地景，這些震撼的美景不僅洗滌了靈魂，也在旅程中認識合一群好的旅伴，共享這些人生難得的時刻。
2. 日常生活: 挪威的高物價促使我走進廚房，就是在超市購物並煮菜，挪威常見的超市是 kiwi, Rema，在歐洲生活，廚藝真的會變好，我們三五好友很多時候都是因為吃而聚在一起，像是火鍋趴、烤肉趴，我最自豪的是成功做出了一道「脆皮豬排」，朋友們都讚不絕口。
3. 國外旅遊: 透過獨旅，我造訪了多個歐洲國家。這段壯遊破除了我對歐洲的許多幻想，例如德國治安的挑戰與火車誤點的常態；同時也意外發現了如波蘭、匈牙利等物價親民、文化底蘊豐富的遺珠之地

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 自信心的重塑： 在全英文環境中求學與社交，讓我發現自己具備在陌生環境生存的能力。
2. 深度的獨立性： 從簽證申辦、租房、行程規劃到突發狀況處理，我真正磨練出「從零到一」獨立完成事物的實力。
3. 社交廣度的拓展： 學習了西方文化中的 Small Talk，並能將話題延伸至深度的社會議題，如與挪威人討論政治，或與德國人聊 TSMC 股票。

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？

1. 在在離開英國準備前往下一站時，我因為行程失誤沒趕上早班飛機。當下在月台很焦慮，但我隨即利用手機與 AI 助手 Gemini 進行討論，快速評估了所有替代方案 (包括火車、長途巴士與下午班機的票價比對)，最終冷靜地買到了下午的機票。這個經驗想呈現的是，海外生活一定會遇到很多鳥事，但冷靜並尋求幫助很重要，然後 Gemini Pro 是個好東西，遇到有什麼鳥事都可以先找他討論。

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？

1. Small Talk 的挑戰： 初到國外時，常因話題接不上，而與很多外國朋友聊天時會出現無話可講的尷尬處境。我認為必須主動充實各領域的素材(從體育到政治)，重點是要有自己的觀點，這樣才可以與他人進行思想碰撞，話題也才能聊深。
2. 酒精文化： 在歐洲，社交與酒幾乎是密不可分的。起初我感到有些難以融入，後來我才意識到，是因為我太過看重酒局中的『社交產出』，總想著要聊出些什麼。後來我調整了心態，試著將自己單純投入在現場的音樂與互動遊戲中，學會放鬆並放大自己的情緒表達。當我不再執著於『找話聊』，而是去享受當下的氛圍時，原本那種格格不入的不適應感，也就自然而然

地化解了。

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？

我認為我更認識自己了，過去，我對自己的能力或許還帶點不確定，但當我隻身一人踏上陌生的國度時，我可以把旅程規劃得這麼精彩、玩得這麼盡興。當我實際與各國友人交流時，竟然能如此流暢自然，這種「我做不到」的成就感，給了現在的我極大的自信。

自己在溝通技巧上有提升，雖然尚不滿意，但已經比半年前的我更厲害了，並且，我發現當在討論關於「自我成長」與「人際互動」的深度話題，這類對話總能讓我和不同文化背景的朋友聊進心坎裡，我也能有更多思維與收穫

H. 感想與建議

我這半年一直在品嚐一句話“不做不會怎樣，做了很不一樣”，因為我是一個比較懶的人，所以前面幾個月都是朋友有旅遊局，我加入一起討論才會出去玩，而在離開前，給自己一個一個月的獨旅，發覺玩下去，讓自己多了很多視野與想法，其實半年真的很快，像夢一般，一下子就結束了，每個人都可以有自己的交換旅程，有得人會想要去將歐洲的所有熱門國家採過一遍，也有人包括我可能沒有太多想法，佛系玩歐洲，但還是強烈建議大家，都來歐洲了，規劃一次旅遊看看吧！相信我，會有很多收穫的。

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

School Introduction: NHH Norwegian School of Economics NHH Norwegian School of Economics, located in the scenic city of Bergen, is the most prestigious business school in Norway and a member of the elite "Triple Crown" accredited institutions (EQUIS, AMBA, and AACSB). Although the campus is compact, its academic reputation attracts a highly international student body. During my exchange, I observed a significant number of students from Southern and Western Europe, such as Italy, Spain, and Germany. For many, NHH offers a unique opportunity to experience the pristine nature and advanced social welfare of the Nordic region while receiving a world-class business education.

Academic Learning: Courses and Insights I enrolled in four courses at NHH, eventually passing two key professional modules that deeply impacted my academic perspective. The first was "Working Successfully Across Cultures." Led by Associate Professors Annelise Ly and Kristin Rygg, this course emphasized reflection and active discussion. We were

required to submit reflection notes for at least 7 out of 13 sessions. As the only Asian student in my project group, I played the role of a "cultural ambassador," explaining the concept of "Mianzi" (Face Culture) and its influence on professional relationships in Chinese society. This real-world exchange of values was far more enlightening than any textbook. The second course, "Introduction to the Use of Spatial Data," was an intensive one-week module focused on QGIS. Professor André Seidel provided a comprehensive and humorous introduction to spatial analysis. Our final project involved analyzing the social effects of holiday home (cabin) usage during the COVID-19 pandemic in Norway. This experience equipped me with the skills to integrate spatial data into business decision-making, a valuable asset for an Information Management student.

Life Learning and Solo Travel Norway's natural landscapes are breathtaking. I traveled to the Sognefjord, Tromsø, and the Lofoten Islands, witnessing the Northern Lights and snow-capped peaks. These experiences were shared with new friends from across the globe, fostering a sense of international camaraderie. Daily life in Norway centered around grocery shopping at Kiwi or Rema and cooking at home. My culinary skills improved significantly, and hosting "Hot Pot" or "Barbecue" parties became a primary way of socializing. Furthermore, my solo travels through various European countries, including Poland and Hungary, allowed me to witness the diversity of European cultures and debunk common stereotypes about safety and punctuality in certain regions.

Personal Growth and Conclusion The exchange program fostered a great deal of independence and self-confidence. I learned how to handle emergencies—such as using AI assistants like Gemini to quickly rebook a flight in the UK after missing my original one. I also learned to navigate "Small Talk" and deeper discussions regarding geopolitics and the global semiconductor industry (e.g., TSMC). My biggest takeaway is the realization that "nothing happens if you don't do it, but everything changes once you do." Moving from a passive participant to an active solo traveler has broadened my horizons. This semester felt like a dream, providing me with memories and skills that will undoubtedly shape my future career and personal character.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
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
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. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片