

A. 學校簡介

- Norwegian School of Economics 簡稱 NHH，位於挪威第二大城卑爾根 Bergen 的商學院，是挪威最好的商學院。NHH 的挪威文唸起來是「恩訥訥」。卑爾根是個不大的城市，有山有港口，被峽灣圍繞，天氣好時相當漂亮，可惜是個雨都。學校不算大，不過設備都很新很齊全，有不少供學生討論的空間，討論室是要提前預約的。自習室也很多間，不過幾乎都很搶手，特別是考前一個月，早上 9 點過後都是全滿，學校的圖書館與台灣不同，是可以講話討論的，也有一些個人沙發位。從上課表現、參與度，還有自習室可以看出同學都很認真努力在課業上。學校有學餐廳，有販賣冷的麵包、三明治，(通常下午 3 點過後還沒賣完會打五折)，大部分同學都裝自助餐，有不少選擇，價格不算很便宜但跟挪威外食比已經很便宜，秤重計價，我跟朋友大約都吃台幣 200，也蠻多同學帶自己的保鮮盒裝午餐到學餐廳吃。
- 住宿方面，挪威的住宿是由 Sammen 的組織在管理，學期前可以先在網站上登記想要的宿舍與房型，交換生大部分都選擇離學校只有走路 5 分鐘的 Hatlebag，有兩種房型，通常交換半年的都會分配到 F 棟，上下舖的雙人房，房間有廁所，一層樓 12 房共用一個廚房，但冰箱冰櫃都有自己的空間，一個月大約 13000 台幣。另一種是單人房有自己的廁所，一層樓 7 房共用一個廚房，一個月大約 16000 台幣。價格都已經包含電費跟水費，我住的 F 棟房內空間有兩個衣櫃，但只有一張書桌跟椅子，我入住這學期剛好是新整修完，設備都很新，缺點是房間光線不太夠，建議自行購買檯燈。另外，挪威的水龍頭打開的冰水可以喝(熱水不行)，想喝熱水要自己煮，廚房、學校都有提供熱水壺，挪威的生飲水是非常好喝。
- 交通的部分，從卑爾根機場到學校我通常都搭輕軌轉公車，輕軌直接從第一站坐到最後一站，就是市區！也可以選擇搭機場巴士 Flybussen，但價格貴蠻多。從市區到學校有許多公車可以到(學校的站名：Handelshøyskolen)大約 15 分鐘，公車：3, 4, 12, 16E, 19，交通是很方便，單程學生票是 29nok，月票是 496nok，很建議第一個月買月票，因為通常會很常搭去採買或去市區逛逛，認識新環境。學校往大賣場(IKEA、XXL)跟往市區是反方向，學校往 IKEA 的方向，也有幾站會抵達百貨公司，(可以下載 Skyss

Reise、SkyssBillet 這兩個 app，一個是公車購票一個是路線查詢)。挪威採信任制，平常上下公車不用刷票，遇到查票人員再出示就可以。查票的機率不多但大家還是記得買票喔！被抓到會罰 3000 台幣！

- 學校旁邊有一間 Circle K 加油站，建議喜歡喝咖啡的人可以買他的環保咖啡杯，只要拿該店的杯子可以全年無限量裝，非常划算，單買一杯很貴，有很多選擇，茶、黑咖啡、拿鐵、熱可可。
- 挪威不是歐盟國家，幣值使用「挪威克朗」，但幾乎所有人都使用電子交易，我並沒有看過挪威克朗，市區可換錢，但匯率不好，不推薦換。
- 環保與回收：挪威重視環保，超市塑膠袋需付費(約 5 克朗)，建議自備購物袋。寶特瓶與鋁罐可回收(Pant)，每個退 2-3 克朗，退回方式多為超市抵用金！請不要亂丟垃圾才可以省錢喔！

●

A. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

- 學校的選課很彈性，可以第一週聽完再決定，課程沒有人數限制，即便衝堂課也可以選。退選也很自由，上網自行退選就好，我選的課都是一週上兩次，一次兩小時。這學期修了四門課
- 1. NOR10 Norwegian Language for Foreign Students level I (A1) 挪威文課程，蠻多交換生都會修這堂課，主要學習挪威文日常用語，聽說讀寫並重，老師的教學步調很快，回家需要花點時間複習、整理筆記，課堂也有很多對話練習，與交換生同學也有許多聊天機會。期末考是寫作筆試跟口說考試，筆試：第一大題閱測並回答問題，第二大題有三個主題，選一個寫小作文。口說：輪流跟不同同學以挪威文進行日常對話，內容像是自我介紹、平時休閒、旅遊等。整體來說，通過不難，但考前需花時間，背片語用法、常用單字等等。但是可以在超市看懂很多東西，也透過課程了解挪威文化與生活，非常推薦。

- 2. FSK20 Working successfully across cultures 教授帶我們認識「跨文化」的背景、理論，了解個人和組織必須能夠與來自不同背景、文化和語言的人們有效地合作。班上學生來自全球約 20 個不同國家，可和世界各國學生交流，從課堂中了解各國工作文化差異，平時上課也很多隨機討論，平常作業是交課程心得。期末報告和不同國家學生一起製作上台報告，實際演練跨文化工作，蠻有挑戰性，但也受益良多。
- 3. BAN401 Applied Programming and Data Analysis for Business 課程內容包含三種程式語言：Python（佔課程內容的一半），R,SQL。雖然完全從基礎教起，但是教學節奏明快，內容非常扎實，可以學到很多東西，很快就能應用在數據分析上。2025 秋季學期採線上教學方式，教學內容是採非同步線上教學，每週一和週四會上傳影片和簡報到線上平台，可以照自己的步調去觀看，學期初的時候就會分組，一組三人，可以在線上平台找組員，期中和期末都是以組為單位繳交檔案到線上平台。期末考是小組專案，要完成涵蓋三種程式語言的一些題目，給我們大約 10 天的時間完成，上傳到線上考試平台 Wiseflow 即可。

B. 國外研修之生活學習（課外）

- 飲食：由於挪威外食費用相當貴，一餐外食選擇都要 600 台幣起跳，多數交換學生選擇自行採買食材並在宿舍烹飪。我與朋友們在交換期間也經常一起煮飯，不僅能控制生活開銷，也成為日常交流與建立友誼的重要時光，也學習獨立生活。NHH 校園附近設有兩間超市，分別為 Rema 1000 與 Spar，採買食材相當便利。推薦優格、冷凍秤重蝦子、wasa 巧克力餅乾！
- 穿著：卑爾根多雨，尤其爬山時更要注意，當地人多穿防水外套，重視衣物功能性。推薦大家可以到 XXL（運動用品店）購買防水登山鞋，絕對是爬山必備！在卑爾根交換有很多爬山的機會，因為卑爾根就是一座被七山圍繞的城市，很幸運把七山都爬完了，在登山的過程中也是學到很多知識，也分享一些心得跟注意事項

- 登山：出門前要看天氣預報，就算看起來不會下雨建議還是要帶防水外套，山上常常下雨或是起大風，穿適合的衣服、登山鞋，帶適合的裝備

1. 帶足夠的水和食物，通常我會帶一些餅乾、香蕉上山補充能量
2. 下載離線地圖、看日落時間，尤其是 10 月後日照時間越來越短，特別留意下山時間。
3. 注意有沒有走在路上，挪威的山上會有一些記號標示路徑，有些是石頭上噴漆，像是紅色的 T。
4. 關於路線：通常都會參考 Study in Bergen 看要從那哪裡開始爬、搭到哪一站，然後看 Google Map 規劃的路線找到登山口，也可以用 AllTrails (一款 App) 找路線，通常到山裡面都會有一些記號標示路徑，就算不看手機也不會迷路，但是建議還是下載一下地圖以防萬一。

- 旅行：如果多人的時候可以住 Airbnb，大家一起分滿划算的，我旅遊時住 Airbnb 的經驗都很好！而且住 Airbnb 就可以煮飯，可以省下不少餐費。如果住青旅的話，要配得帶鎖頭，很多青旅的置物櫃和寄放行李的地方都沒有鎖，要自己帶鎖頭鎖起來，還有要自己帶洗髮精、沐浴乳和毛巾。

從卑爾根出去玩大多都要用飛的，推薦大家在附近國家玩的話可以買 SAS (北歐航空) 或是 Norwegian Air Shuttle (挪威航空) 的機票。SAS 有賣青年票 (youth ticket)，挪威航空則是要在買票的時候在促銷代碼那邊打 UNDER26，通常這些青年票都滿便宜的。我會先用 Skyscanner 或是 Google Flight 查有哪些班機，然後再去官網看有沒有學生票或是學生優惠，在官網買票。

因為挪威屬於申根區，所以去其他在申根區內的歐洲國家不用過護照檢查，如果沒有托運行李的話，就只要去機場過安檢然後就可以去搭機了，登機也只要刷手機的 QR Code 登機證就好，有時候我都覺得簡單到像是在搭火車！雖然通常都不會檢查護照，還是提醒大家出國的時候記得護照和居留證都要帶，

偶爾還是會被隨機檢查。注意：英國不在申根區！！

C. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 體驗北歐生活：在幸福指數如此高的國家生活半年屬實美好，經濟水準高，好的治安、民主，社會福利，除了物價不可愛外，美好的自然環境，山海峽灣擁抱，真感受到「宜居」！隨處可見爸媽帶著還自出門玩、爬山，能同為一起居住在挪威，而非只是短短旅遊，讓我更喜歡這裡，認識到的挪威人也都非常好～～
2. 學術專業的深化：挪威在永續能源、海洋工程、環境法律及社會福利政策領域位居世界領先地位，能獲取最前沿的產業洞察，也拓展自己的視野。
3. 英語實戰與多元語境：挪威人的英語普及率極高，課堂、日常、宿舍等都使用英文，在完全的英語溝通環境中提升語感，可以訓練自己更勇於表達、開口，因為交換生也幾乎不是來自母語是英語的國家，大家都還是能聊天～～
4. 擴展國際人才網絡：與來自全球的交換學生及挪威本地頂尖學生建立長期聯繫，建立未來的跨國職涯人脈網。

D. 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？

對我來說遇到最大的意外，應該是在西班牙租車被砸破車窗、我的背包被搶。

解決辦法是報警，然後去警局報案，雖然東西確實沒有被找回來 (不清楚他們有沒有去找或調監視器)、保險理賠也沒有下落，但啟發是任何東西都不要留在車上，就算是後車廂也不完全安全！！

另外，租車一定要保全險，真的很重要，不要為了省小錢！！學生是很難承擔任何車子的損傷。

E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

文化衝擊我覺得還好，但在面對不同國家的朋友，會感受到生活節奏與人際邊界的差異。在修習「跨文化溝通」課程時，我對老師提到的「低語境溝通」(Low-context Communication) 有極深的感觸。作為習慣亞洲委婉、重視「讀空氣」文化的一員，初次面對歐洲朋友直截了當的熱情有嚇到。另外以前我是個急性子的人，慢慢學會了尊重、理解到放慢步調並不代表缺乏效率，而是一種對身心健康的投資，這種節奏的轉換，讓我從初期對時間掌握的焦慮，逐漸轉變為能從慢生活中獲得能量。

F. 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？

我認為最大的特質轉變在於我學會了「不著急」。與外國朋友相處時，我發現他們更看重生命的廣度與當下的體驗。比起急著做出影響一生的決定，他們更傾向於「慢慢走、慢慢看」。這種餘裕感讓我體會到：人生的腳步不必總是衝刺，適度的留白反而能讓人看得更清、走得更遠。過去我習慣為事情定下嚴密的計畫，一旦脫軌便會感到焦慮，但在海外生活中，突發狀況是常態，我也開始隨遇而安的旅遊，不需要安排到處打卡拍照，隨意走走看看，慢慢享受那個國家的美好。

不敢說未來都有面對未知的從容與豁達，還是會擔心，但是容許自己擁有一段模糊地帶，去探索不同的可能性，我理解到每個人都有自己的時區，與其盲目追趕別人的進度，不如在慢慢行進的過程中，把底子打深、把視野拓寬。這份在交換學到的從容讓我能以更開放、更包容的心態去面對未來的挑戰。

G. 感想與建議

感想是充滿感謝，這半年來去了許多國家，能有增廣見聞的機會，感謝政府撥款、學校的獎金支持，加上爸媽的全力支持，也很開心有這個機會跟家人租車到處玩，一同感受挪威的美好，不論是城市周邊的山、還是峽灣景色，都令人心曠神怡，忘卻煩憂，也可以體驗一種古人的詩詞中與世隔絕的感覺。不僅在卑爾根，鄰近的城市也有其他知名的岩石，想推薦 Trolltunga，中文為惡魔之舌。這座山雖然需要連續爬 12 小時才能完成，但景色是非常值得，建議先訓練過，不過與台灣不同的是，台灣的山幾乎有登山步道，但卑爾根周遭的

山都是由“人”走出來的，幾乎沒有人工設施，他們不想要破壞自然環境，要格外小心有些山的登頂是要運用雙手雙腳並用，往上爬。

整個北歐的英語水平確實令台灣望其項背，雖然身為日耳曼語系的挪威語本身就和英文較為相似，但是更重要的是他們將英文置於日常生活中，例如挪威的部分電視頻道時常有英語節目，所以小孩喜歡看電視不足為奇，重要的是在這種環境下耳濡目染，無形之中便能快速掌握掌握這門語言。我認識的挪威朋友英文都相當流利，他們說從小就在接觸，「因為大家知道挪威語太小眾，不可能大家都會」，畢竟未來面對的是全世界，所以接軌國際是挪威人在教育上非常重視的一環。這部分台灣可以效仿，我們也是從小時候接觸英文，但大多以考試的方式，較難完全融入，並使大家喜歡英文並活用英文。

H. 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

1. School Introduction

The Norwegian School of Economics (NHH) is the leading business school in Norway, located in Bergen, the country's second-largest city. Bergen is a coastal city surrounded by mountains, fjords, and a harbor, offering breathtaking scenery on clear days, although it is also well known for frequent rain.

NHH is not a large university in terms of campus size, but its facilities are modern, well-equipped, and designed to support high-quality learning. The learning environment is highly international, and the school has a strong academic reputation, particularly in economics, business, sustainability, and social policy. The campus atmosphere is professional yet friendly, and students enjoy close interaction with faculty and classmates.

2. Academic Learning

(1) NOR10 – Norwegian Language for Foreign Students (A1)

This introductory Norwegian course is popular among exchange students. It focuses on everyday language use and balances listening, speaking, reading, and writing. The teaching pace is quite fast, so regular review and note organization outside class are necessary. Lessons include many dialogue exercises, which create opportunities to interact with other exchange students.

The final assessment consists of a written exam and an oral test. Through this course, I became able to understand many items in supermarkets and daily contexts, and I also gained insight into Norwegian culture and lifestyle. It is highly recommended for students who want a deeper local experience.

(2) FSK20 – Working Successfully Across Cultures

This course introduces the background and theories of cross-cultural communication and cooperation. It emphasizes how individuals and organizations must effectively work with people from different cultural, linguistic, and social backgrounds.

The class included students from around 20 different countries, which made discussions especially meaningful. Through frequent in-class discussions and reflection assignments, we learned about differences in work culture, communication styles, and values across countries. The final project required group collaboration with students from different cultural backgrounds and a class presentation. It was challenging but provided practical experience in intercultural teamwork.

(3) BAN401 – Applied Programming and Data Analysis for Business

This course covered three programming languages: Python (the main focus), R, and SQL. Although it started from the basics, the pace was fast and the content was very solid, enabling students to quickly apply programming skills to data analysis.

In the Fall 2025 semester, the course was delivered fully online in an asynchronous format. Lecture videos and slides were uploaded twice a week, allowing flexible self-paced learning. Students worked in groups of three, and both midterm and final assessments were group-based submissions. The final project, completed over about ten days, required solving tasks using all three programming languages. This course greatly strengthened my technical and analytical abilities.

3. Life Learning

Studying in Norway allowed me to experience Nordic life in a country consistently ranked among the happiest in the world. The high standard of living, strong social welfare system, good public safety, and democratic values contribute to a strong sense of social trust. Although prices are high, the natural environment—mountains, sea, and fjords—makes the country exceptionally livable.

It was common to see families spending time outdoors, hiking and exploring nature together. Living in Norway for an extended period, rather than just visiting as a tourist, helped me better understand local lifestyles and values. Norwegians I met were friendly and approachable.

Academically, Norway is a global leader in areas such as sustainable energy, marine engineering, environmental policy, and social welfare systems. Being in this environment broadened my academic and professional perspectives.

English is widely spoken in Norway, and it was the main language used in class, daily life, and dormitory settings. Communicating in a fully English-speaking environment improved my confidence in speaking and expressing ideas. Since many exchange students were also non-native English speakers, communication felt inclusive and supportive.

Finally, I built friendships with exchange students from around the world as well as high-achieving Norwegian students. These connections have become a valuable international network for my future career.

4. Concrete Benefits

- Improved cross-cultural communication and teamwork skills
- Strengthened data analysis and programming abilities
- Greater confidence in using English in academic and social contexts
- Broader understanding of sustainability, social systems, and global perspectives
- Development of an international personal and professional network

5. Reflection and Personal Growth

The most significant personal change I experienced was learning not to rush. Many international friends valued the breadth of life and present experiences more than making fast, life-defining decisions. I began to understand that life does not always have to be a constant sprint; allowing space and flexibility can lead to clearer thinking and longer-term growth.

Previously, I relied heavily on detailed plans and felt anxious when things did not go as expected. Living abroad, where unexpected situations are common, taught me to adapt and enjoy experiences without over-planning. I learned to accept uncertainty and to move forward at my own pace rather than comparing myself with others.