

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 ( Norwegian School of Economics，簡稱 NHH ) 創立於 1936 年，位於挪威第二大城卑爾根 ( Bergen )，是該國歷史最悠久且公認最頂尖的公立商學院。NHH 不僅是 CEMS 全球管理教育聯盟的成員校，更長期位居挪威商學排名首位，培育出無數政商界領袖，素有「挪威商界搖籃」的美譽。

學校地理位置得天獨厚，校園依山傍海，從教室與圖書館即可俯瞰壯闊的峽灣海景，環境清幽宜人，且距離市中心僅需約十分鐘車程，完美平衡了自然景觀與生活便利性。在學術方面，NHH 提供多元且高品質的英語授課課程，優勢領域涵蓋能源經濟、金融、策略管理與永續發展，教學風格強調理論與實務並重。

此外，NHH 擁有全挪威最活躍且組織龐大的學生會 ( NHHS )，從學術研討到大型慶典皆由學生自主籌辦，社團活動極為興盛。對於交換生而言，這裡不僅是鑽研頂尖商學知識的殿堂，更是透過豐富社交活動融入北歐文化、結交世界各地人才的理想場域。

#### B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

我於八月抵達挪威經濟學院，雖然學校在開學前兩週由學生會舉辦迎新週 ( Welcome Week )，提供各式活動讓交換生參與，但實際課程大多於八月中下旬才正式開始。整體而言，挪威的課程安排與台灣相當不同：上課時間並非每週固定一次，而是會在學期初公告各門課的完整上課時程。有些課程採取密集授課形式，可能一週上課三天，並在學期前段即結束，因此每週課表變動性高，選課時需特別留意是否會發生衝堂。較常見的情況是段考時間重疊，不過挪威的教授整體而言相當彈性，只要事前以電子郵件說明情況，多半可以協調調整考試時間。

而我在選課時主要有兩個考量。第一，我希望學期能較早結束，以便有更多時間前往歐洲各國旅遊，因此我選擇的課程多集中於學期前三個月密集上課，最後一個月僅需準備期末作業或考試即可結束學期。第二，我本身相當喜歡與人互動，也希望能認識來自不同國家的朋友，因此特別選擇需要大量小組討論與團體報告的課程。

在上述考量下，我最終選修了以下兩門課程：

##### 1. Working Successfully Across Cultures ( FSK20 )

本課程旨在引導學生理解文化差異，並學習如何透過調整自身的溝通方式與行為模式，有效地與來自不同文化、背景與語言的人合作。這是在挪威修課期間最喜歡的一門課。課程由三位來自不同國家的教授輪流授課。與一般課程不同的是，教授在課前並不會提供完整簡報，因為課堂重點並不在於單向知識傳遞，而是透過提問與討論引導學生思考。老師通常會先提出一個與文化相關的主題，再讓來自不同國家的同學分組討論，而討論過程與結果本身，正是教

授認為這門課最精華的部分。

舉例來說，有一堂課老師請大家分享各自國家如何稱呼學校教授。有些國家直呼教授名字被視為自然且平等，但在多數亞洲社會中，這樣的稱呼方式可能被認為不夠尊重。透過這類討論，我能非常直觀地感受到文化差異，也更加理解不同文化背後的價值觀。此外，每堂課後都需要撰寫一篇簡短的反思日記，記錄當天課程帶來的收穫與感受，而教授也都會非常認真地逐一回覆，給予具體回饋。這門課沒有期中考，僅有期末報告。期末時，教授會將學生分為 3–4 人一組，我們這組的題目是訪談兩位具有跨文化工作經驗的人，並運用課堂所學理論分析其經驗，最後製作簡報報告。

由於組員中有人曾在賽車公司實習，我們有機會訪問到一位 F2 賽車手及車隊工作人員，這對我而言是非常新鮮且難得的體驗。此外，報告內容也需反思小組成員在跨文化合作過程中的互動與溝通方式，與課程主題高度呼應。整體而言，這門課學習氣氛輕鬆但收穫豐富，課業負擔不重。如果你是外向、喜歡交朋友、樂於討論各種議題，並希望在交換期間修一門「快樂但有深度」的課程，我會非常推薦這一門。

## 2.Management Consulting ( SOL12 )

本課程的核心目標在於讓學生理解管理顧問如何透過與客戶之間的互動與溝通，協助客戶做出最佳決策，並在過程中最大程度地維護其利益。課程特別強調管理顧問與客戶之間關係的建立，以及合作、開放的資訊交流如何影響最終的分析與建議品質。這是一門內容相當扎實的課程，老師在學期一開始便提供完整講義與建議閱讀書單，並強烈建議學生在每堂課前完成預習，如此才能在課堂上即時理解內容並參與討論。在課堂中老師會結合自身業界經驗，詳細說明實務上管理顧問的運作模式，並搭配相關理論進行講解。此外，老師還會提供多個實際案例，讓學生模擬管理顧問與客戶互動的情境，並運用理論進行分析。學生需以 5–6 人為一組，選擇兩個案例進行深入分析，期中時須繳交分析大綱，通過審核後才具備期末評量資格。期末評量為一篇結合上述兩個案例的學術論文，占總成績 100%，相當重要，需要花時間好好準備。老師會給予約七週的時間讓你進行撰寫，繳交後也會逐一回饋需要修正之處，必須依照建議修改至老師滿意後，才能順利通過課程，整體要求嚴謹，但學習成效非常明確。

我會特別推薦對管理顧問產業有興趣或好奇的同學修習這門課，因為確實能對顧問工作的實務內容與思考方式有更深入的理解，而且這門課沒有期中考，也不需要上台報告，評量方式單純聚焦在期末論文，因此在考試壓力上相對可控。此外，老師通常在十月底前便完成所有授課內容，後續時間可自行與組員安排討論，時間彈性較高。不過也意味小組成員的選擇相當重要，建議在分組時多加留意。

### C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

「欸，你這週有沒有計畫？要不要去爬山？」

我想，這句話大概是我來到挪威之後，生活中最常出現、也最能代表我改變的一句話。

其實在來挪威之前，我並不是一個特別熱衷戶外運動的人，但來到這裡後，實在很難不被

挪威壯麗又貼近日常的自然景觀所吸引。在假日時，我經常與朋友相約搭車前往市區周邊的山區健行，剛抵達挪威時正值夏末秋初，氣候涼爽宜人，不僅不會流汗，也幾乎沒有蚊蟲干擾，是非常適合爬山的季節，也正是在這樣的環境下，我開始慢慢喜歡上爬山這項活動。而在健行之外，我也曾與朋友一起體驗獨木舟，感受挪威湖泊與自然景色交織而成的寧靜氛圍。

除了卑爾根市區周邊著名的幾座山外，我們也特地前往挪威相當知名的景點「巨人之舌」健行，這趟行程來回共花了約十個小時，過程相當辛苦，但當真正站在崖邊、俯瞰壯闊峽灣的那一刻，所有疲憊都瞬間被眼前的景色取代，那種震撼與滿足感至今仍讓我印象深刻。此外，我們也曾租借帳篷，爬上海邊附近的山區進行野營，在自然環境中度過一晚，是一次非常特別且難忘的經驗。平日時的午後，也常與朋友相約到湖邊慢跑、散步，或單純坐著欣賞夕陽，生活節奏顯得格外悠閒而愜意。若對戶外活動與自然風景有興趣，挪威絕對是不二之選。

除了戶外活動之外，挪威人對於運動賽事同樣充滿熱情。在市區的酒吧中，常能看到許多顧客一邊享用啤酒，一邊觀看電視直播的各類運動比賽。我也曾在一位挪威朋友的邀請下，前往當地足球場觀賞挪威女子足球比賽，現場氣氛十分熱烈，能深刻感受到當地人對足球運動的支持與投入，是一次相當有趣的文化體驗。另外，也相當推薦市區一家名為 Silent Disco 的夜店，入場後可配戴雙音軌耳機，自由選擇音樂頻道，在舞池中盡情舞動，體驗別具特色的挪威夜生活。

#### D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- **拓展國際視野**：透過在挪威求學與歐洲各國旅行，實際接觸不同文化與社會運作方式，使我能跳脫原本熟悉的環境，以更宏觀、多元的角度看待世界。
- **英語溝通能力顯著提升**：由於課程中大量的小組討論與團體報告，必須頻繁以英語表達想法、協調意見，使我在實際溝通上的流暢度與自信心都有明顯進步。
- **旅遊英語與獨立行動能力大幅成長**：交換期間多次獨自旅行，需自行規劃行程、安排交通並即時解決突發狀況。由於國外交通與指示標示不一定清楚，我必須用英文主動詢問路線與資訊，久而久之，已能在陌生國家中獨立行動、不易迷路，並享受探索過程。
- **危機處理與臨場應變能力提升**：在歐洲旅途中經常遇到突發狀況，學會在壓力下保持冷靜、不慌亂，並迅速分析問題、尋找解決方案，使我在面對不確定情境時更具韌性。
- **跨文化理解能力深化**：透過與不同國家的人相處與合作，我更能體會文化差異如何影響思考與行為方式。例如，法國人普遍展現高度自信，義大利人熱情外向、擅長社交，而挪威人做事則特別重視邏輯與結構，這些觀察讓我在跨文化互動中更具同理心與彈性。
- **生活自理能力提升（廚藝進步）**：北歐物價太貴，須學會在超市挖寶自行料理
- **對自我有更清楚的認識**：在交換期間嘗試了各種不同的生活方式與活動後，我能更明確地辨識自己的興趣與價值取向，清楚知道自己喜歡與不喜歡的事物，對未來方向也更有想法。

- **安全意識與風險判斷能力提升**：曾在義大利遭遇扒手事件，使我對人身與財物安全有更高的警覺心，也學會在旅行與日常生活中做好風險管理與自我保護。

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？

在海外生活期間，我所遭遇到最大的困境，主要來自於與不同文化背景的同學進行課程報告與學術討論。雖然我的英語口說能力在日常生活溝通上並沒有太大問題，但當需要以英語清楚、完整地表達較為抽象或複雜的觀點與想法時，仍具有相當難度。此外，小組成員多半也非英語母語人士，在彼此都需以第二語言溝通的情況下，時常會出現理解落差或表達不完整的情形。再加上不同國家的同學在思考邏輯、工作節奏與做事方式上皆有所差異，語言隔閡與文化差異交織，使得前期的小組溝通過程相對耗時且具挑戰性。

為了解決這個問題，我開始嘗試調整自己的溝通方式。在討論前，我會先將自己的想法以文字形式完整整理出來，再輔以簡單明確的英語表達，甚至直接將書面內容分享給組員閱讀，以降低即時口說可能造成的誤解。透過這樣的方式，小組成員能更清楚理解我的觀點，討論效率也明顯提升。同時，我也逐漸學習配合不同組員的工作習慣，調整自己的做事方式，在反覆磨合中建立起更順暢的合作模式，最終也能順利完成各項報告。

回顧這段經驗，我認為最大的收穫並不僅是語言能力的進步，而是學會理解並尊重他人不同的思考邏輯與行事方式。在跨文化合作中，若過度拘泥於自身原有的工作框架，反而容易造成摩擦與誤解。只有保持彈性、願意換位思考，並嘗試以不同角度處理問題，才能在多元文化的環境中有效溝通並達成共同目標。

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？

在海外生活期間，我曾在課堂小組報告的合作過程中，明顯感受到文化差異所帶來的衝擊。當時我的組員分別來自挪威與義大利，我們多半透過線上訊息進行討論與分工，而這樣的合作模式，與我過往在亞洲學習環境中所熟悉的方式有相當大的不同。在工作分配上，我習慣需要明確的任務界定，例如清楚知道自己負責哪一個部分、需要在何時完成哪些內容。然而，我的組員並未採取如此明確的分工方式，而是先共同討論出整體架構，接著便認為任何人只要發現內容有不足、需要補充或修正之處，都可以直接動手修改。當我詢問下一次討論前自己應完成哪些具體內容時，他們並沒有給出明確指示，而是回應「看到需要補強的地方就直接處理」。這樣高度自主且彈性的工作方式，起初讓我感到相當不適應。

此外，在撰寫與整理資料的過程中，我會檢視其他組員的內容並留下修正建議或註解，但他們卻直接表示，若我認為某些地方不妥，可以不必再次徵詢意見，直接進行修改即可。這點對我而言帶來了不小的文化衝擊，因為在亞洲文化中，往往會顧及他人感受，避免直接修改他人產出的內容，以免被視為不尊重或冒犯。透過這次經驗，我逐漸理解到對他們而言，這樣的做事方式是基於對彼此專業判斷的信任，以及對自身決策的高度自信。相較於亞洲文化中較為謹慎、害怕犯錯的工作態度，歐洲同學在合作時更傾向於快速行動、即時修正。

在理解這樣的文化差異後，我選擇嘗試調整自己的心態與做事方式，按照他們的合作模式主動承擔責任、直接修正內容。實際嘗試後，不僅合作過程更加順暢，成果也相當理想。這次文

化衝擊的經驗，讓我學會在跨文化合作中放下既有框架，培養對他人與自己的信任，並以更開放與彈性的態度面對不同的工作文化。

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？

翻開當初剛抵達挪威時所記下的日記，我才驚覺自己在這段交換經歷中產生了多麼明顯的轉變。剛踏入挪威時，我甚至不太敢一個人出門，總是擔心自己的英語能力不足，無法順利與店員溝通，或是在全英語的環境中遇到突發狀況時無法應對，因此，無論到哪裡我都會拉著朋友同行，內心充滿了不安。然而隨著時間推移，我逐漸開始嘗試獨自完成各種事情，從一個人外出辦事、搭乘大眾運輸工具，到後來能夠自行規劃完整的歐洲獨立旅行，甚至在陌生國家中行動自如、不再感到慌張，即使遇到迷路或搭錯公車等突發狀況，我也能迅速讓自己冷靜下來，主動尋找解決方法，並在旅途中結識來自各國的朋友。

我想，這正是我此次交換經驗中最大的成長，發現自己其實比想像中更加獨立。

此外，在這趟交換期間，我曾進行為期三十天的環歐旅行，走訪多個國家。每到一個地方，我都會刻意觀察當地的人文風情，包含歷史背景、建築風格、交通規劃，以及在地居民的生活步調。透過這樣的觀察，我不僅看見各國社會運作的優點與特色，也能思考其中仍有調整與改進的空間。特別是在回到台灣之後，這樣的感受變得更加深刻。我更加珍惜台灣既有的便利與溫度，同時也能以更宏觀的視角思考台灣未來可以持續進步的方向。整體而言，這次海外交換不僅提升了我的獨立性與適應力，更讓我真正拓展了眼界，重新理解自己與所處社會的位置。

H. 感想與建議

我很慶幸當初選擇前往挪威進行交換學習，挪威是一個讓人感到安心且舒適的國家，社會環境安全、街道整潔，居民友善有禮，交通系統也相當便利。雖然挪威人不像南歐人那樣熱情奔放，但走在路上，幾乎每一位與你對上眼神的人，都會報以一個溫柔而真誠的微笑。此外，我也特別喜歡挪威整體緩慢而從容的生活步調。行走的城市之中，常能感受到一種歲月靜好的氛圍，人們不急不徐，卻又在工作與生活中展現高度的專注與責任感，這種看似放鬆、實則嚴謹的生活態度，對我而言是一種很深刻的啟發。除此之外，挪威人對大自然的熱愛也深深影響了我，讓我開始主動嘗試各種戶外活動，並在其中找到與自然相處的樂趣。

當然，挪威的生活成本確實偏高，冬季氣候也相對寒冷，但若能適應這些條件，挪威會是一個非常適合長期生活與沉澱自我的地方。在日常生活中，處處都能發現細微卻真實的小美好，值得細細體會。我真心推薦喜歡悠閒生活步調、重視生活品質，並嚮往自然環境的同學前往挪威交換(但記得多帶發熱衣、暖暖包跟一大堆辛拉麵)。

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

I am very grateful that I chose to participate in an exchange program at the Norwegian School of Economics (NHH). Established in 1936, NHH is the oldest and most prestigious

public business school in Norway and is widely regarded as the cradle of Norwegian business leadership. Located in Bergen, the country's second-largest city, the school enjoys a unique geographical advantage. Nestled between mountains and the sea, the campus offers breathtaking views of fjords that can be enjoyed directly from classrooms and the library. Despite its tranquil natural surroundings, NHH is only about a ten-minute commute from the city center, striking a perfect balance between academic focus, daily convenience, and access to nature.

Academically, NHH is renowned for its strong emphasis on economics, finance, strategy, energy economics, and sustainability. As a member of the CEMS Global Alliance in Management Education, the school provides a highly international learning environment with a wide range of English-taught courses. Another distinctive feature of NHH is its exceptionally active student organization, NHHS, which is one of the largest and most well-organized student unions in Norway. From academic seminars to large-scale social events, students take the initiative in organizing activities, making NHH not only a place for rigorous academic training but also an ideal environment for cultural exchange and international networking.

I arrived in Norway in August, two weeks before classes officially began. During this period, the student union organized a Welcome Week with numerous activities designed to help exchange students settle in and connect with others. Compared to Taiwan, the academic structure in Norway is quite different. Course schedules are not fixed on a weekly basis; instead, each course announces its full schedule at the beginning of the semester. Some courses are taught intensively over a short period, such as three times a week, and may finish early in the semester. As a result, weekly timetables can change significantly, and careful planning is required when selecting courses. Although exam schedules sometimes overlap, professors are generally flexible and willing to adjust arrangements if students communicate their situation in advance.

When choosing my courses, I had two main considerations. First, I hoped to finish most of my coursework earlier in the semester so that I could travel around Europe afterward. Second, as someone who enjoys interaction and discussion, I wanted to take courses that involved group work and collaborative learning. Based on these goals, I enrolled in two courses that left a particularly strong impression on me.

The first course, Working Successfully Across Cultures, was my favorite course during the exchange. The objective of this course was to help students understand cultural differences and develop effective communication strategies when working with people

from diverse cultural and linguistic backgrounds. The course was taught by three professors from different countries, and unlike traditional lecture-based classes, there were no complete slides provided in advance. Instead, classes were structured around questions and discussions. Professors would introduce a topic related to culture, and students from different countries would discuss it in groups. The discussions themselves were considered the most valuable part of the learning process.

For example, in one class, we discussed how professors are addressed in different countries. In some cultures, calling professors by their first names is considered natural and egalitarian, while in many Asian societies, such behavior may be perceived as disrespectful. Through these discussions, I was able to directly experience cultural differences and gain a deeper understanding of the values behind them. After each class, students were required to write a short reflective journal, and professors provided individualized feedback, which made the learning experience highly engaging and personal. The course assessment consisted solely of a final group project, in which we interviewed professionals with cross-cultural work experience and analyzed their stories using course theories. This course was intellectually stimulating yet enjoyable, and I would highly recommend it to students who enjoy discussion and intercultural interaction.

The second course, Management Consulting, was more academically demanding but equally rewarding. This course focused on how management consultants interact with clients, build trust, and provide effective recommendations while protecting clients' interests. The professor provided comprehensive lecture materials and a recommended reading list at the beginning of the semester and strongly encouraged students to prepare before each class. Drawing on extensive industry experience, the professor combined theory with real-world cases, allowing students to simulate consultant-client interactions and analyze complex business problems. Assessment was based entirely on a final academic paper developed through group work, with strict requirements and detailed feedback. Although the workload was heavy, the learning outcomes were clear and practical, making this course particularly suitable for students interested in consulting careers.

Beyond academics, life in Norway profoundly influenced my daily habits and mindset. One sentence I heard most often after arriving was, "Do you have plans this weekend? Do you want to go hiking?" Before coming to Norway, I was not particularly enthusiastic about outdoor activities. However, the country's stunning natural landscapes are deeply integrated into everyday life, making it almost impossible not to be drawn to them. On weekends, I often went hiking in the mountains surrounding Bergen, especially during late

summer and early autumn when the weather was cool and comfortable. I also tried kayaking on Norwegian lakes and experienced the peaceful harmony between nature and daily life.

One of the most unforgettable experiences was hiking to Trolltunga, a famous cliff overlooking the fjords. The round trip took nearly ten hours and was physically exhausting, but the moment I stood at the edge and looked out over the magnificent scenery, all fatigue disappeared. We also went camping near the coast, spending a night in tents surrounded by nature. On weekdays, I often ran or walked by nearby lakes with friends or simply sat and watched the sunset. This slower, more mindful lifestyle was a refreshing contrast to the fast-paced routines I was accustomed to.

The exchange experience brought me numerous concrete benefits. I significantly expanded my international perspective, improved my English communication skills through constant discussion and collaboration, and developed strong independent living and travel abilities. Traveling alone across Europe strengthened my problem-solving skills and resilience, especially when dealing with unexpected situations. I also gained a deeper understanding of cultural differences and learned to approach collaboration with greater flexibility and empathy. Living in a high-cost country forced me to become more self-sufficient, particularly in cooking, and the experience helped me gain clearer insight into my own interests and values.

During my time abroad, one major challenge I faced was collaborating on academic projects with students from different cultural backgrounds. Although my English was sufficient for daily communication, expressing complex or abstract ideas remained difficult. To address this, I began organizing my thoughts in writing before discussions and sharing them with group members, which greatly improved communication efficiency. Through this process, I learned that effective cross-cultural collaboration requires patience, adaptability, and mutual trust.

Looking back, this exchange experience transformed me in ways I had not anticipated. I became more independent, confident, and open-minded. Traveling alone across Europe taught me that I am more capable than I once believed. More importantly, the experience allowed me to reflect on my own society from a broader perspective. After returning to Taiwan, I developed a deeper appreciation for its convenience and warmth while also thinking more critically about future possibilities for improvement.

In conclusion, although Norway is expensive and winters are cold, it is an exceptionally

livable country with a strong emphasis on work-life balance, respect, and nature. I sincerely recommend Norway to students who value quality of life, cultural exploration, and personal growth. This exchange experience not only enriched my academic knowledge but also reshaped my outlook on life, making it one of the most meaningful chapters of my personal journey.