

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生

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

B. 國外研修之課程學習 (課內)，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. 感想與建議

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

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

A. 學校簡介

挪威經濟學院 (Norwegian School of Economics, NHH) 位於卑爾根，是挪威最具聲望的商學院之一，亦為北歐地區最具影響力的經濟與商業研究中心之一。NHH 成立於 1936 年，長期以來致力於提供卓越的教育品質與研究成果，其課程設計緊貼實務，並強調國際視野與多元文化融合。學校與世界多所頂尖大學有交換合作關係，學生來自世界各地，校園氛圍開放而包容。此外，NHH 也非常重視永續發展，在教學與研究中皆融入永續議題，是一所兼具學術深度與社會責任感的高等學府。

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

在挪威經濟學院 (NHH) 研修期間，我選修了「MAT16 – Computational Finance with Python」這門課程。這門課程結合理論與實作，著重於運用 Python 程式語言解決金融工程中的實際問題，例如資產定價、風險管理及蒙特卡羅模擬等。課程內容紮實，涵蓋從基本的數值方法、隨機過程模擬，到期權評價與利率模型等多個主題。在課堂上，我們不僅學習了經典理論，也實際操作程式撰寫與模型建構，這讓我對金融數據分析與模型應用有更深入的理解。

我特別喜歡這門課的原因在於它的實用性與挑戰性並存。雖然這門課是新開的，但在課程的教學中，教授非常鉅細靡遺的教導課程內容，同時也會在課堂上進行程式的實際操作教學，課後作業需要我們進行模擬分析，但難易度卻非常適中。透過這門課程，我不僅提升了自己的程式設計能力，也加深了我對金融數理結構的理解，對我未來進一步學術研究或投入金融業界工作都非常有幫助。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在挪威研修期間，我入住了學生宿舍，並與來自世界各地的交換學生共用廚房。共用廚房不僅是煮飯的空間，更是我們每天交流與認識彼此文化的重要場所。大家會彼此分享自己家鄉的料理與故事。這種日常生活中的文化交流，讓我學習到很多課本以外的知識，也讓我對各國文化更加尊重與好奇。

其中一次難忘的經歷是與朋友們為一起為朋友慶生。當天晚上，我們在廚房一起布置氣球、準備晚餐。整個晚上笑聲不斷，場面溫馨又充滿多元文化的魅力。這樣的體驗不僅讓我結交了來自不同背景的朋友，也讓我深刻體會到「文化的差異」其實可以成為人與人之間建立連結的美好橋梁。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. **增進程式設計與金融應用能力**：透過修習 Computational Finance with Python，熟練使用 Python 進行金融模型建構與模擬分析，為未來從事金融科技或量化分析打下基礎。
2. **提升英語聽說讀寫能力**：在全英語授課環境中學習與報告，同時日常生活與同儕交流也皆以英文進行，實際提升英語表達與理解能力。
3. **加強跨文化溝通與適應能力**：與來自不同國家的學生共處，學習包容與尊重多元文化差異，並在共用廚房與活動中自然融入國際環境。
4. **培養獨立生活與問題解決能力**：從食衣住行到課業規劃皆須自行安排與處理，提升自我管理與獨立思考能力。

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？

在初到挪威經濟學院研修的前幾週，我遇到的最大困境是語言上的適應問題。儘管課程是以英文授課，但許多教授與同學使用的是帶有歐洲腔調的英語，例如挪威腔、德國腔或法國腔，這對我來說一開始非常不習慣。即使是我平常習慣的英文單字或句型，經過不同腔調的轉化後，理解起來就變得相對困難。在課堂上，我有時無法即時掌握講授內容；在與其他交換學生互動時，也會因聽不懂對方的說話節奏或發音而感到挫折，甚至影響到社交的信心。不過，這樣的困難並沒有讓我退縮。為了改善聽力，我重複聽課堂錄音外，要求自己習慣不同腔調的英文。經過幾週的努力後，我逐漸能夠聽懂各種腔調的英文，不僅課堂理解變得更順暢，與同儕的互動也更加自然，整體學習與生活品質大幅提升。這次經驗讓我意識到語言不只是工具，更是一種適應環境與突破自我的關鍵能力。未來若再面對語言挑戰，我會更有耐心地給自己時間，並相信透過練習與主動接觸，一定可以克服。

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？

在挪威研修期間，我遇到最明顯的文化衝擊來自於兩個方面：一是對於公共空間的使用習慣，二是挪威人的社交風格。

首先，在學生宿舍的共用廚房中，許多外國同學在用餐後常常不立即清洗自己的碗盤，甚至有時會把鍋碗瓢盆放著兩天以上才洗。對於習慣飯後立即清理廚房的我來說，這樣的行為一開始讓我感到難以接受。我曾經試過與室友討論，提醒大家維護公共空間的整潔。雖然並非每位同學都會馬上改變習慣，但這些互動也促進了我們彼此理解文化差異，學會以更包容的心態面對。

其次，我也注意到挪威人普遍比較內向，日常交流時多半保持距離且不主動寒暄。起初我覺得難以融入他們的社交圈。但我逐漸發現，挪威人在特定情境下會完全「變身」——無論是參加聚會喝酒，還是一起去健行爬山時，他們會變得格外開朗健談。了解這樣的文化特性後，這讓我學會調整自己的期待與互動方式，進而真正融入當地文化。這些文化衝擊雖然起初帶來困擾，但也讓我學習如何在多元環境中保持彈性與尊重，並更理解「文化沒有對錯，只有不同」這句話的真正意涵。

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？

在挪威生活的幾個月，我最大的成長就是變得更加獨立自主且內在穩定。從初來乍到的語言不適應、文化衝擊，到逐漸學會與來自世界各地的室友互動、處理生活與學習中的各種狀況。此外，我也發現自己在跨文化溝通與理解差異的能力上有了顯著提升。過去我較習慣在熟悉的語境中表達自己，但在多元文化環境下，我學會更有耐心地傾聽、觀察並換位思考。

H. 感想與建議

這次到挪威經濟學院 (NHH) 進行交換研修的經驗，是我人生中一段極為珍貴且深刻的學習旅程。在學術上，我有機會接觸到不同國家的教學方式。不僅拓展了我的視野，也強化了我未來在學術或職場發展上的競爭力。而在生活與文化層面，我學會了如何與來自不同國家的人共處、理解並尊重文化差異，這些都是在課堂之外同樣重要的成長。儘管過程中曾經歷語言障礙、文化衝擊與適應上的不適，但正是這些挑戰讓我學會了彈性思考與解決問題的能力，也更加堅定了我未來走向國際舞台的決心。

對於未來有意參與交換計畫的同學，我會建議除了課業準備外，也要有心理與文化上的預備心態。盡可能主動參與各式活動、勇敢踏出舒適圈、善用每一個與人交流的機會，這樣才能讓這段經驗真正發揮最大價值。交換研修不是單純的出國上課，而是一場關於自我探索、跨文化理解與國際視野培養的深度學習旅程。

I. 英文心得

The Norwegian School of Economics (NHH), located in Bergen, is one of the most prestigious business schools in Norway and one of the most influential centers for economics and business research in the Nordic region. Established in 1936, NHH has long been committed to providing high-quality education and research. Its curriculum is closely aligned with real-world practices and emphasizes international perspectives and multicultural integration. The school maintains exchange partnerships with many top universities worldwide, attracting students from all over the globe and fostering an open and inclusive campus environment. Moreover, NHH places great importance on sustainability, integrating sustainable development topics into both teaching and research, making it a higher education institution that combines academic excellence with a strong sense of social responsibility.

During my studies at the Norwegian School of Economics (NHH), I took the course "MAT16 – Computational Finance with Python." This course combined theory and practice, focusing on using the Python programming language to solve real-world problems in financial engineering, such as asset pricing, risk management, and Monte Carlo simulations. The course was comprehensive, covering a range of topics from basic numerical methods and stochastic process simulations to option pricing and interest rate models. In class, we not only learned classical theories but also engaged in hands-on programming and model building, which greatly deepened my understanding of financial data analysis and model application.

What I particularly appreciated about this course was its balance of practicality and challenge. Although it was a newly offered course, the professor delivered the content with exceptional clarity and detail, often demonstrating code and modeling techniques in class. The assignments required us to conduct simulation analyses, but the difficulty level was very well-calibrated. Through this course, I not only improved my programming skills but also gained a deeper insight into the mathematical structures of finance, which will be highly beneficial for my future academic pursuits or a career in the financial industry.

During my time studying in Norway, I lived in a student dormitory and shared a kitchen with exchange students from all

over the world. The shared kitchen was more than just a place to cook—it became a vital space for daily interaction and cultural exchange. We often shared dishes and stories from our home countries, and this everyday cultural exchange taught me many things beyond what textbooks could offer. It also deepened my respect for and curiosity about different cultures. One particularly memorable experience was celebrating a friend's birthday together. That evening, we decorated the kitchen with balloons and prepared dinner as a group. The room was filled with laughter, warmth, and the charm of multicultural interaction. This kind of experience not only helped me form friendships with people from diverse backgrounds but also made me realize that "cultural differences" can actually serve as a beautiful bridge connecting people.

My exchange experience at the Norwegian School of Economics (NHH) was an incredibly valuable and profound learning journey in my life. Academically, I had the opportunity to experience different teaching methods from around the world. This not only broadened my horizons but also enhanced my competitiveness for future academic or professional pursuits. On a personal and cultural level, I learned how to live with people from various countries, understand and respect cultural differences—an equally important aspect of personal growth beyond the classroom.

Although I faced challenges such as language barriers, cultural shocks, and the discomfort of adaptation, it was precisely these difficulties that taught me to think flexibly and solve problems effectively. They also strengthened my determination to pursue an international career path in the future.

For students who are considering participating in an exchange program, I would recommend preparing not just academically, but also mentally and culturally. Be proactive in joining different activities, step out of your comfort zone, and make the most of every opportunity to connect with others. An exchange experience is not merely about attending classes abroad; it is a profound journey of self-discovery, cross-cultural understanding, and the cultivation of a global perspective.