

挪威經濟學院 NHH 

Norwegian School of Economics

返國報告書



國立中山大學經濟學研究所

M126040019 胡晴雯

研修期間：2025/08-2026/01

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. 海外研修之課程學習（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就有學生會舉辦迎新週（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。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。在課程中，老師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%，相當關鍵。老師會給予約七週的時間進行撰寫，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。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。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。唯有保持彈性、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。這樣的體悟，也將對我未來的學習與職涯發展帶來長遠且正面的影

響。

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，這樣的做事方式並非草率或缺乏禮貌，而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。行走在城市之中，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. 交換生活紀實



圖一：參加歡迎週的活動認識新朋友



圖二：平時有空會與外國友人去咖啡廳聊天或去看戶外電影院



圖三：假日與朋友相約去爬山



圖四：挑戰挪威三大奇岩-巨人之舌



圖五：與法國同學討論報告



圖六：看挪威女子足球賽



圖七：扛帳棚去海邊山上野營



圖八：去 SLENCE DISCO 玩耍一整晚



圖九：約外國朋友一起體驗台灣中秋節烤肉