

交換心得報告



年度	106-1
系級	企四 B
姓名	陳姿宇
研修國家	丹麥
研修學校	哥本哈根商學院

一、緣起

高中時曾經去美國遊學一個月，除了上英文課之外，也造訪了許多著名景點。當時除了練英文之外，也讓我看到了世界的另一端的面貌，進而造就我大學時想要出國交換的念頭。

我想交換的原因也許和許多人相同，不外乎想要開拓眼界，離開舒適圈，體驗歐美地區的生活和了解他們的想法。除此之外，也想要交新朋友、增進英文能力，以及去各地旅遊。

我選擇去丹麥的原因有三，其一是哥本哈根商學院為歐洲頂尖商學院之一；第二，聽聞北歐治安相對良好；第三，在北歐國家，就算只會說英文大部分都能夠溝通。

二、研修學校簡介

哥本哈根商學院為世界著名商學院之一，每年接待超過五千位國際生，造就它國際化的教學環境。交換制度也行之有年，能夠妥善協助交換生完成各項作業程序。並提供交換



生多元的選擇，包括會計、資訊、政治、經濟、行銷、大數據等等領域的課程。除此之外，也有許多學生活動可以參加。

地理位置主要在 Frederiksberg，並分散在 Solbjerg Plads, Dalgas Have, Kilen, Flintholm, Porcelænshaven 等等校區，但大部分都在捷運站旁，交通十分便。

三、國外研修之課程學習(課內)

依哥本哈根商學院的規定，交換生須選修四門課程。我選的課程為 Danish integrated skills、The science of mindfulness、Transfer pricing in multinational enterprises、Who owns the future: The promise and perils of the coming big data revolution。

● Danish integrated skills:

之所以選修丹麥文，是因為我認為這也許是我一生中唯一可以學丹麥文的機會，雖然丹麥人的英文程度極好，就算不會丹麥文也能夠在當地生活，但出於好奇心，我還是想趁這個機會了解這個對我來說罕見又陌生的語言——丹麥文。

這門課程屬於小班制，一班約有二十幾位學生。一週上課兩次，每次兩節課；第一節課複習上次的教學內容，第二節教新課程。比較不一樣的地方是，老師並不會特別著重在文法，而希望我們多說，上課間也常常拋出問題讓我們回答，教到一個段落後，會讓我們兩人一組，互相問問題練習。

這門課這門課的老師非常有教學熱忱，每次下課後都會留半小時到一小時替自願留下來的同學課後輔導，讓我們問問題或複習前幾次上課內容；此外，他總是以最快的速度回覆我們寄給他的作業。

期末測驗為口說考試，每位學生約 20 分鐘，其實並沒有想像中困難，考試前老師會整理重點，上課時也會模擬考試情境讓我們練習。

雖然不會丹麥文也可以在當地生活，但畢竟生活環境都充滿丹麥文，對我來說學了還是有幫助。

- The science of mindfulness:

一開始我以為這是一門通識課等級的心理學課程，但上課之後才發現我完全大錯特錯，除了理論之外，老師上課經常在講實驗，分析實驗的數據結果；除此之外，還有體內（特別是腦部）運作對情緒、行為的影響。可想而知，這門課會用到許多醫學上的專有名詞，也需要心理學基礎，對我這個商科學生來說，上這門課確實有些吃力。

這堂課所說的 mindfulness（正念），主要是指每日十分鐘的靜坐修習，在這十分鐘裡一開始先檢視自身身心感受，接著慢慢將注意力集中在呼吸上，腦中也不要太多雜念。在上課中提到的實驗中都證實，每天十分鐘的正念呼吸，確實對人們生活有正面影響，像是提升工作記憶及情緒管理。在學期中的小組報告，我們這組的主題就是正念呼吸對減少大腦分心的效果。

- Transfer pricing in multinational enterprises:

關於移轉訂價的基本概念我在成本會計課程中曾經學過，移轉訂價為一企業兩部門間商品移轉的交易價格。之所以會選修這門課，是因為當時我認為移轉訂價是會計的領域中較為特別的概念，因為會計題目通常都會有標準答案，且通常都有固定作法；但學到移轉訂價時，有太多考慮的因素，通常無一準確答案，而且牽涉到不同國家政策及經濟狀況，我因此想更深入了解這個主題。

實際上這堂課後，我才發現教的內容和會計課所學的又很不同。學成會時，大部分在計算如何定價才能讓兩部門都能接受，又讓企業可以

獲得最大利潤；CBS 的移轉訂價課程則較重於討論概念以及企業可遵循之法則，例如上課時老師花很多時間解釋如何分辨常規交易（arm's length），以及交易的可比性因子（comparability factor）；而計算方面，則是教制定移轉訂價的五種方法，除了計算外，也要會判斷不同情況下的適用方法。

- Who owns the future: The promise and perils of the coming big data revolution:

這堂課是我選修的課程裡很特別的一堂，因為它是一門線上課程，意思是不用親自去學校上課，老師會把影片提供在 CBS 的教學平台上，無論身在何處都可以上課；雖然課表上還是有該課時段，但實際上可以自己彈性調整要何時觀看該週課程影片。老師為了讓我們對課程有參與感，在一開始就讓我們分組，每週都有對應影片所要討論的題目。

這堂課主要在討論科技的進步對未來人類生活的影響，例如人工智慧會不會遠超過人類；或是海妖伺服器能大量搜集資訊而賺取利潤，是否讓大多數人被剝削而不自知。

四、國外研修之生活學習(課外)

- 脫離舒適圈

雖然讀大學時也是離開家在外租房，但那種感覺又和來到隻身來到國外的感覺不同。第一次踏上歐洲，無論是建築、食物、人、物價、環境.....都和台灣完全不同，當然來之前就該先準備好一顆開放和堅強的心，而我的交換生活就在驚嘆和學習融入和適應中展開。



- 住宿

住宿費是整趟交換下來花最多錢的部分。哥本哈根的房子租金本身就貴，就我聽到的來說，月租費從 4000 到 6000 克朗不等，就算是學生宿舍也不會比 private housing 或租房子便宜；但優點就是可以提前確保有地方住，不用多花時間和精力找房子。

學校會先告知可登記宿舍的日期及時間，並在那個時間點寄出登記

宿舍的連結網址到學生的信箱；如果想搶到宿舍，一定要死守在網速快的電腦前，一點進去連結，它就會顯示你的順序號碼。

CBS 本身並沒有宿舍，而是和住宿機構合作，提供給 CBS 的學生幾棟宿舍供選擇。我住到是 Kathrine Kollegiet，位在 Flintholm 捷運站附近，這間宿舍大部分是單人房含個人廚房、衛浴，但我搶到的那一間剛好是雙人房，要和另一位室友共用房間。



● 交通

在沒有任何折扣的情況下，市區內一個半小時的交通票就要 24 丹麥克朗，但如果有辦記名 rejsekort（類似悠遊卡），能有五折到七折優惠，但我還有另外購買 2zone 的月票（375 克朗），對於沒有腳踏車能代步的我，購買月票相對划算。

提到交通，不免要說到哥本哈根確實是單車之都，有 40% 的通勤族騎腳踏車上班，能做到這樣，不僅得利於丹麥本身地勢平坦，無任何山地，還有政府大力推動腳踏車基礎建設，讓腳踏車自然而然成為人們生活的一部分。哥本哈根腳踏車道規劃的完整度，是身在台灣的我完全無法想像的，即便是下雨或冬天寒冷的天氣，依然很多人堅持騎腳踏車，讓我很佩服。在哥本哈根幾乎可以說是腳踏車第一，行人第二，車子第三。

● 學校輔導機制-Buddy

哥本哈根商學院會配給交換生 Buddy，他們的主要任務是接機、送我們到住處，同時會給我們一袋資料，像是宿舍租約、學校地圖等等，最重要的是，裡面還有可以立即用的 Lebara Sim 卡。

除此之外，我的 Buddy 在我到達的第一天，帶我從宿舍走到幾個主要校園，然後又從學校走到市中心，讓我認識環境。

- 食物

到了歐洲才明白為何台灣會被稱為美食王國，相較於台灣多樣性的食物，歐洲人平常吃的較為單一，多以三明治、麵包等等冷的食物為主。在哥本哈根街頭，主要有四種食物店：披薩、漢堡、Kebab、麵包，且若是外食，一餐可能都要一百克朗起跳，因此交換生通常都會自己煮。在台灣外食方便，且選擇多樣性高，因此我從來沒有自己煮過，但來哥本哈根後自然而然地學會幾樣簡單的飯菜。

說到吃，超市是生活在歐洲的人相當重要的一部分，和外食比起來便宜許多。不過哥本哈根最令我驚奇的是，少數超市會有自助收銀機，在台灣的我從沒想過這種事能真的實現，但當地人對自助收銀早已習以為常。

提到外食，台灣不僅是美食王國，還是塑膠王國。從小住在台灣的我，就算知道塑膠製品對環境會造成傷害，也依然因其方便性而持續使用；但去了歐洲後我才知道，當地塑膠餐具非常少，例如塑膠提袋或吸管的使用率都非常低，一開始雖然不習慣，但待久了以後反而覺得就算沒有它們也可以過得很好，希望我可以把減塑的好習慣帶回台灣的生活中心。

- Party 文化

相比歐洲人從小開始參加各種派對，台灣小孩或青少年較少有 party 這種活動發生在生活中，像我去哥本哈根前，就對所謂的 party 一無所知，所有印象都來自電影。知道去了歐洲後，免不了一定會有派對要參加，一開始很擔心會不會融入不了。果不其然，新生入學週的迎新活動就有一場，好在後來我向我的 buddy 求助，告訴她我從來沒有參加過派對，也不知道派對裡都在做什麼。她叫我不用擔心，後來那場派對她一直陪著我，還教我跳舞，讓我非常感謝她。久了以後我也漸漸對派對不那麼陌生，大多數人都是想跳舞或交朋友，而放不開的時候，就需要酒精相助，不過還是要知道自已的極限，不要過量。

說到 party，哥本哈根商學院有個非常特別的活動是，Solbjerg Plads 校舍每週四晚上都會舉辦 party，當晚學校一樓搖身一變就成了夜店。我認為在台灣也許年輕人可以接受，但長輩或校方不見得會認同這種做法；而在丹麥，是普遍都有開放的觀念。

● 活動

二手衣物交換

這場活動在教會裡舉辦，入場時把帶來的舊衣物交給工作人員，就可以進去挑選自己看中意的東西。我覺得很特別的是，活動場地是一個教堂，但它和普通教堂非常不同，中間沒有放一條一條的長椅，而是在最兩旁放置舊沙發供人休憩；最前方也沒有祭壇蠟燭等等，只剩下耶穌壁畫會讓人意識到這裡是教堂。活動舉辦時，甚至還有現場樂隊在一旁表演。在哥本哈根有舉辦許多這種別具意義的活動，而且我認為從這間“現代化”的教堂，可以發現丹麥人的別具巧思，而且觀念開放，樂於接受不同的事物。



聖誕晚餐

在聖誕節前，歐洲學生幾乎都已經回家了，聖誕節對他們而言就像我們的農曆新年，而亞洲學生也多半會和朋友們一起度過。我和我的朋友參加了在 Christiania 舉辦的 free dinner event，我覺得這場活動有點像台灣的辦桌。每年 12/24 都會舉辦，志工們會在前一兩天來到會場幫忙佈置及準備，不只裝飾的用心，甚至還有現場樂隊和特技表演。

活動的本意是，希望在眾人回家的時刻，讓隻身在哥本哈根的人也可以感受到團聚的溫暖，但也有不少人和家人一起來共襄盛舉。和我們同桌的奶奶就是和她兒子一起來，她說她每一年都會來，也看到許多人因為這個活動而交到朋友，體現了活動的本意。



● 我的旅行故事

對許多交換生來說，旅遊是這趟交換的重點之一，而我也不例外。總共去了 14 個國家，雖然無法深度旅遊每個地方，但在每個地方都留下深刻的回憶。

第一趟旅程我選擇了離丹麥較近且治安相對好的斯德哥爾摩，這不僅是我踏上歐洲後，除了丹麥外，第一個旅遊的地方，也是我第一次一個人旅行。聽起來很冒險，因為對歐洲尚未熟悉的我，第一次旅遊就隻身出發，當時的我其實也很忐忑，因此對斯德哥爾摩認真做了很多功課。



好在這趟旅程都還算順利，只是最後出了點小插曲，從斯德哥爾摩要回哥本哈根的直達火車在路途中故障，停靠在瑞典的 Malmö 車站。我聽不懂車上的瑞典文廣播，所以不知道要轉車，還傻傻地以為已經到哥本哈根總站了，一直到下車看到陌生的車站還有其他開始狂奔的人，我才意識到也許該跟著大家一起跑，好險我有搭上轉接的火車，只是原本十點就該回到哥本哈根，卻凌晨一點半才筋疲力盡地回到家。

第二趟旅程我選擇去了東歐，這趟對我最大的意義是在旅程中認識了朋友。在 CK 小鎮遇到了一個在法國交換、同樣來自台灣、也同樣一個人旅行的女生，她問我需不需要幫忙拍照，因為這一句話而開始了我們的友誼。之後還間接認識了來自馬來西亞的女生，她也同樣隻身來歐洲旅行，她們不僅使得我這趟旅程更加熱鬧、有趣，也讓我倍感親切。我想，認識人也是旅行的很重要的意義之一吧。



我之所以踏上前往德國的旅程，是因為在旅途中認識了一位在亞琛交換的學姊，我先去亞琛拜訪她，再和她的朋友們一同前往德國南部黑森林區旅遊。這趟德國行，不僅是我第一次公路旅行，也讓我看到另一群歐洲交換生的生活，認識了更多人。



要說整趟交換旅程中，我最喜歡的地方應該是冰島吧。它多樣的地形景觀、及一望無際的美和靜謐深深吸引著我。冰島是我今年跨年的地方，當天幾乎每家每戶都會放煙火，這是他們跨年的一大重點。



在冰島的那幾天對我來說每天都像在冒險。為了看美軍飛機殘骸，我們在像沙漠的地方來回走了將近七公里，風大到無法正常行走，這趟七公里的路程我們走了大概三小時吧，人生的跑馬燈早就不知道在腦海中跑過幾遍。為了看秘境瀑布，而走在極危險的小徑上，若一個沒踩穩可能就掉到隔壁河流裡了，我整路都在崩潰，幸好我的朋友們沒有放棄我。途中因為朋友生病，而必須要在冰島開夜車，到民宿時已經是凌晨四點。在冰島有好幾次都慶幸自己還活著，但極美的風景以及和朋友們共患難的回憶深深留在心裡，成了這趟交換最難忘的片段之一。



哥本哈根的學期結束後，我和在捷克認識的女生一起在南歐流浪了二十天，從南法普羅旺斯地區開始，一路旅行到了羅馬才結束。會被我說是流浪是因為，這次旅行不像之前，我都會先訂好住宿及行程，而是很隨興地走一步算一步，常常都是前一天找



景點、當天找住宿。此外，我也第一次嘗試了 couch surfing，在 Antibes 的房東非常熱心地帶我們走訪他的私房景點，且因為他非常熱愛登山，還帶我們去坎城爬山；平常在台灣都不登山的我，居然就莫名其妙地跑去歐洲爬山。

在威尼斯的青旅裡，我們認識了一位韓國阿伯，聽他說了他驚險的旅行故事。他在旅途中，因為來不及回到客運上而被獨自留在休息站，當時他的背包還留在車上、手機無法通話，休息站也沒什麼人可以幫助他，於是只



能去高速公路上舉牌，等了許久才終於有人停下來載他，最後輾轉到了威尼斯。他是我在歐洲看過最特別的背包客，一個五十幾歲的韓國大叔，非常熱情地和旅館裡的人聊天，他的旅行經歷讓我十分佩服，他說他一趟旅程就是為期數月到一年，之前還去過非洲，且這不是他第一次來威尼斯。雖然我很好奇他的職業，但最終還是沒有問出口。不過我期許自己年紀大了以後，也能夠像他一樣，保有熱血且勇於冒險的精神，隨心所欲地旅行。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 語言：來哥本哈根交換讓我有機會可以用到英文口說，雖然有時候仍無法精確表達自己的想法，但語言這種事本來就是從錯誤中學習，才能精益求精。
- 友誼：對我來說，這趟交換最大的收穫，是認識了很多朋友吧。在哥本哈根，和朋友們共度最難忘的回憶，參加活動、一起讀書、第一次溜冰、萬聖節及聖誕節派對、總是在朋友家蹭飯等等；或是在旅途中認識而成為好朋友的人。這些人們是我最無法忘懷的一部

分。雖然離別後大家分散在世界各個角落，但希望有一天能和他們再相聚。

- 視野：這是我第一次踏上歐洲，這趟交換就像完成了我腦海中另一半世界拼圖，看到和我生長環境非常不同的生活。另外，因為朋友們來自香港、新加坡、日本等等，和他們聊天，讓我瞭解其他亞洲國家有多麼競爭，也明白自己今後需要更努力。

六、感想與建議

在舉辦交換生說明會時，老師和我們說，去之前要走一段漫長的準備之路，先打好自傳向對方學校申請、之後準備簽證、找當地住宿、選課，在每一個環節都要謹慎以對，不然有可能造成麻煩，甚至最後去不了；到了當地後，還要再到市政廳辦居留、銀行開戶、電信方案等等。

剛到歐洲時，還沒認識太多人，一切都得自己來，還要努力融入新環境，總是要準備好強大的心臟來面對未知的狀況，難免會感到孤獨，但要相信時間及努力會讓一切好轉。在準備的過程中，要積極關注相關事宜，確認截止日期及需要的資料，也要養成定期確認信箱的習慣，才能減少意外的發生。

這趟交換我有許多要感謝的人，最重要的當然是我的父母，總是無條件支持我想做的事，也替我出資大部分開銷，順帶一提，在哥本哈根交換一學期的簽證費、生活費、住宿費、旅遊等等，總共約 40 萬台幣，實屬一筆不小的費用。再來要謝謝學校給我交換的機會，很幸運在學生時期能去歐洲生活一段時間，雖然只有半年，但想必會是人生中最難忘的時光。最後要感謝在歐洲認識的朋友們，一路上受到很多人的照顧，緣份讓我們在如此廣大的世界中相遇，和他們創造的回憶是這趟旅程我最寶貴的收穫。

