

東吳大學學生出國研修心得報告

丹麥哥本哈根商學院 **Copenhagen Business School**



106 學年度

薦送系所：企業管理學系

薦送年級：四年級

姓名：馬瑋臨

目錄

一、緣起	3
· 為什麼想出國交換？	3
· 為什麼選擇去丹麥哥本哈根交換？	3
二、研修學校簡介	3
· 哥本哈根商學院是什麼樣的大學？	3
· 學校會舉辦哪些課外活動？	4
· 學校會提供住宿或協助尋找嗎？	5
· 學校對於交換生有哪些輔導機制？	5
三、國外研修之課程學習	6
· 選課前要知道什麼？	6
· 修了哪些課？	7
· 評量方式有哪些？	7
四、國外研修之生活學習	8
· 體驗丹麥文化	8
· 陌生的語言	9
· 不同的交通模式	9
· 不同的飲食文化	9
· 旅遊增廣見聞	10
五、研修之具體效益	11
六、感想與建議	11



一、緣起



⊕ 為什麼想出國交換？

我的父母一直都非常鼓勵我走出台灣，在年輕且富有可塑性的時候去多看看外面的世界，不管是旅行、念書甚至是未來求職，他們都非常支持，也給予我足夠的資源，並培養我廣納新事物的能力，同時教育我勇於踏出舒適圈。在這樣的背景下，即將邁入大四的我抓住了出國交換的機會，我相信一個人在國外生活、求學不但能讓我更加獨立，也能開拓眼界，使我有成長。出國交換也許無法得到文憑或學位，但如果能得到在國內無法擁有的生活和學習經驗，我認為是非常划算的方式。

⊕ 為什麼選擇去丹麥哥本哈根交換？

我當初選擇去丹麥哥本哈根交換的考量非常簡單，就是合作的姐妹校。身為商學院的學生，我一開始就選定了專精商學領域且在國際上聲譽不錯的哥本哈根商學院，然而我卻沒有對於可能將生活好幾個月的國家及城市做足功課，只單純考量了學校這個條件，因此到了當地才發現哥本哈根與我想像的截然不同，不是像台北一樣的繁華都會區，而是像一個小鎮般恬靜悠閒，但物價、地理位置的條件卻不如歐洲許多其他城市。當然每個城市都是獨一無二，也都有優點和缺點，但在選擇上還是要全面性、綜合性考量，才能選到最適合自己的交換地點。

二、研修學校簡介



⊕ 哥本哈根商學院是什麼樣的大學？

哥本哈根商學院（Copenhagen Business School，以下簡稱 CBS）是北歐最大的三所商學院之一，也是全世界頂尖的商學院之一。CBS 非常注重知識的實際應用，雖然已有一百多年的歷史，卻不是一間非常老派、傳統的學校，反而在學校設備、師資及課程和課外活動規劃都十分新穎。由於位在較擁擠的市區，校園不大並分成許多不同校區，

所有校區都位於交通方便的區域（鄰近公車站與捷運站），且皆設有學生餐廳和可自由使用的學習空間，在主校區也有館藏豐富的圖書館、文具店和咖啡廳/酒吧（沒錯，校風十分開明），旁邊更有購物中心和超市。唯一美中不足的地方是學校沒有體育館，健身房是付費制且設備簡陋，對於喜歡運動的學生來說比較不便，但綜合來看，哥本哈根商學院仍然提供了學生相當不錯的學習環境。



🇩🇰 學校會舉辦哪些課外活動？

CBS 為學生舉辦不少的課外活動，除了經常性的個社團集會外，學校也會舉辦一些講座和就業博覽會，而學生會也會經常舉辦許多社交活動，例如：舞會、益智搶答比賽等等，透過臉書即可輕易找到許多活動訊息。另外比較特別的是，學校裡的咖啡廳/酒吧—Nexus 每週四都會利用學校場地辦 Party，會販賣各式酒類，且每週都有不同的 DJ，有時候甚至會加入遊戲。身在台灣的我們可能很難想像學校會舉辦這樣的活動，然而這跟歐洲比較開放和丹麥飲酒的文化有關，對當地大學生來說是普遍的娛樂活動，現場會請保全管制門禁（Party 只開放給學校學生）與維護安全，所以鼓勵大家體驗一下在地學生的文化（當然也要衡量一下自己身體可負荷的程度）。

CBS 專為交換生舉辦的課外活動也非常豐富，但是除了學校強制規定參加的新生說明會外，其他的社交或娛樂活動都是需要付費的，包括：開學前的丹麥語先修課程、先修課程社交活動、新生週社交活動、柏林旅行與丹麥其他城市旅行。學生需要事先在指定網站報名並購買想參加的活動，費用大概都在三千到一萬元台幣之間，且名額有限。當初因為經濟考量，我只參加了新生週社交活動和丹麥其他城市旅行，我選擇社交活動

的原因是希望能趁學期還沒正式開始前認識一些朋友，也熟悉一下哥本哈根，而選擇旅行則是考量丹麥境內住宿及城市間的交通費昂貴，所以參加學校的旅行相對比較便宜。這些活動都是由學校國際處承辦，但每個活動幾乎都少不了酒跟 party，行程也會比較緊湊，因此還是要斟酌一下，但我認為是非常難得的經驗，建議可以至少參加一個。



❖ 學校會提供住宿或協助尋找嗎？

CBS 提供約五到六間的宿舍給學生，皆位於校區附近，且分為單人房及共用房間，單人房租金大概一個月三萬台幣上下，共用房則是兩萬台幣上下，由於數量不多，所以是採用網路填志願抽籤的方式。如果跟我一樣是上學期去的話，抽到宿舍的機率是非常低的（像我就沒抽到），但不需要太擔心，因為學校國際處會創立一個臉書社團，刊登其他非宿舍住宿（Private Housing）資訊給學生，如果有興趣就直接留言，學校會隨機抽一個人得標。雖然 Private Housing 可能稍微貴一些，但大多數的學生都會順利找到住宿，而且住宿環境與條件可能還會比宿舍好，像我住的地方就非常靠近學校及 city hall，生活機能也很好（附近有兩家超市和兩家銀行），雖然我跟房東一起住所以不像住宿舍有機會認識很多人，但房東人很大方也對我非常照顧。

❖ 學校對於交換生有哪些輔導機制？

CBS 像許多學校一樣也有設立 Buddy Program，交換生可以上網填寫表單申請一個

學伴（還可以選性別喔！），學伴會透過學校的學生 email 聯繫，安排去接機，並協助交換生找到自己的住所，之後也會舉辦 Buddy dinner（就是一群學伴和交換生吃飯相見歡）。雖然學伴沒有義務要什麼都幫忙或是變成超好的朋友（像我的學伴不久後就消失了，但我同學還去他學伴家玩??），但非常建議申請一下，至少一開始有助於適應新環境。另外，CBS 也會發給每個交換生一個資料袋，裡面會有一些地圖、文件以及一張 SIM 卡（不得不說學校想得超周到），基本上新生需要的所有東西都在資料袋裡面了。除了 Buddy Program，學校也設立 Buddy Bike，讓有需要的學生可以填表單後，以划算的價格租到一台腳踏車（需付押金），建議買腳踏車前可以先試試這個門路。



三、國外研修之課程學習



🇩🇰 選課前要知道什麼？

CBS 採用的學制分為上半 (Q1/Q3) 及下半學期(Q2/Q4)，每學期會開設數個學程、必修課及選修課，選擇非常多元（CBS 官網有過去的課程目錄可參考）。這些課程都會註明是全學期課、上半學期課還是下半學期課，而 CBS 給交換生的規定是至少要修滿 30 ECTS (約四門課)，可以從所有課程中隨意挑選。選課方式是採用填志願的方式，將志願填入學校指定表格後用學校信箱寄給國際處處理，因此交換生的選課與一般生是完

全分開的。比較奇特的是初選時不會公布課堂時間，而是等到結果公布且時程出來後才能確定自己的課表，並檢查是否有衝堂的情況，隨後進入即時加退選（也是填志願寄 email）。我當初排課時幾乎都把課排在一二三，如此一來我就有四五六日這長達四天的假可以另作安排，不管是要旅遊或做其他事情都會比較方便（如果目的只有要去旅遊建議排三四五，因為一二三機票比較便宜）。

🍷 修了哪些課？

我一共修了四門課（都是全學期選修課），分別是 Creative Industries、Danish - Integrated Skills、Place Branding – Nations, Regions, and Cities、Visual Communication，一週約有一到兩堂課。我選的四門課其實都算是沒那麼硬的課程，有比較多的時間可以發言，上起課來也比較輕鬆。Creative Industries 主要是在探討創意產業的經營模式，老師教學風格輕鬆風趣，課程融入實際案例研究、影片欣賞、戶外教學及演講，算是其中比較有趣的課。Danish - Integrated Skills 就是從零開始教丹麥文，這門課老師教得非常快（畢竟要在幾個月上完一本課本），聽說讀寫全都要學，儘管負擔不至於太大，但對於大部分的學生，學起來都會有點吃力（丹麥文真的不是很好學，尤其發音），因此課後一定要投入一些時間練習，才不會跟不上老師的進度。Place Branding – Nations, Regions, and Cities 這門課主要在探討歐盟內許多城市的地方行銷和品牌塑造，但有時候會偏向外交領域，並不是完全研究行銷領域，可能會需要交作業（5-10 頁的報告）。Visual Communication 這門課我個人覺得比較偏向科學和心理學，研究利用視覺效果對人造成的影響，是一門蠻有趣的課，只是對於這方面較無涉略的人可能會覺得有點乏味。

我選的課雖然上起來都比較輕鬆，但需要閱讀大量的課外文章，才有辦法完成作業和學期報告，課堂外的自修時間需要較多。

🍷 評量方式有哪些？

CBS 的課程評量方式主要有四種，分別為筆試、口試、繳交報告（有分為繳交期

限較長及 24 小時須繳交兩種)、繳交報告加口試 (類似碩士論文口試), 通常一門課只會有一次總評量, 都是在課程結束後, 所以上半學期、下半學期及全學期課的評量時間會不相同。我所修的四門課有三門剛好都是以繳交報告(繳交期限長的)為評量方式, 只有 Danish - Integrated Skill 用口試的方式評量。報告頁數大都要求十到十五頁, 有的是自選題目, 有的是從指定幾個題目中選擇, 基本上學生有非常足夠的發揮空間, 但同時也需要閱讀大量資料才能寫出不錯的報告 (國外相當注重參考文獻)。在評分方面, CBS 採用 7-point grading scale (-3, 00, 02, 4, 7, 10, 12), 只要得到 02 分以上都算通過不需重考。雖然跟台灣比起來, 國外的考試可能比較困難 (尤其是寫報告), 但只要不要寫得太沒有內容, 通過門檻真的很容易, 甚至要拿 7 分以上也不難。

四、國外研修之生活學習



🇩🇰 體驗丹麥文化



丹麥為北歐五國之一, 在文化上與西歐、南歐、東歐不盡相同, 雖然我並沒有特別研究北歐的文化背景, 但去了歐洲其他地區後真的能感受到北歐文化的獨特性。基本上丹麥文化就是北歐文化的一部分, 相較於許多西歐及南歐國家, 丹麥人普遍比較內斂木

訥，但卻對於次文化的包容性非常高，對於許多新事物也保有很高的接受度。比較有趣的是丹麥人非常喜歡喝酒，甚至早上就開喝，這也算是他們文化的一部分。丹麥的國民素養屬於高水平，治安相當好，公共環境大都乾淨整潔，外地人也不太會遭到歧視（以上是我觀察哥本哈根人後的結論）。

陌生的語言

其實丹麥人的英文幾乎都非常好（老人小孩也流利到不行），但是大多數的官方文件都只有丹麥文，很多政府機關或是公司的網站也都沒有翻譯得很完整，電話的預錄語音更常常連英文的選擇都沒有，造成很多不便（尤其是SIM卡或銀行卡出問題的時候）。不過丹麥的行政效率算是非常高的，所以可以多加利用 email 或是 Facebook Messenger 聯絡。

不同的交通模式

哥本哈根的交通費非常貴（因為物價本來就高），如果要靠坐公車、捷運代步的話會是一大筆開銷（單程 75 台幣起跳，月票約 1800 台幣），因此為了節省開支，需多人都會選擇騎腳踏車上學上班。哥本哈根有規劃非常完善的腳踏車道，跟車道的概念很相似，有分不同方向的腳踏車道（如果像我一樣騎錯方向會被一路罵）和待轉區，在轉彎和停車時要比手勢警示後面的人（沒這樣做也可能被罵）。如果有時候還是會坐公車或捷運，建議可以使用 rejsekort（類似悠遊卡），可以享有搭乘優惠。

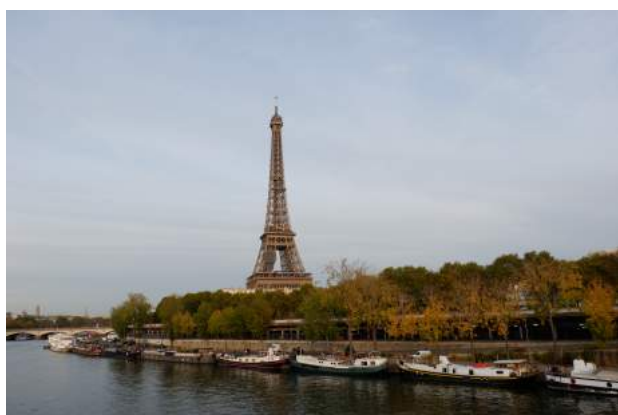
不同的飲食文化

哥本哈根的物價很高，如果要外食的話，餐廳大都是 500 台幣起跳，比較便宜的選擇是比薩或三明治，約 200-300 台幣。為了省錢我幾乎都是自己下廚或是吃學校的餐廳（秤重自助餐），我最常購買食材的超市是 Føtex，這家超市算是中價位，但選擇相當多且食材較新鮮，另外兩家比較便宜的超市是 Netto 和 Fakta，但這兩家的食材沒那麼新鮮（蔬果類），而且選擇相對少。為了省錢我常常會跑多家超市，生鮮類在 Føtex 買，

乾貨則在 Netto 和 Fakta 買。因為亞洲食物沒有非常普遍，很多東方特有的醬料或食材可能要到東方店才買得到，但東方店也不多（中央車站附近有一家），所以不麻煩的東西建議可以從台灣帶過去。

🇩🇰 旅遊增廣見聞

旅遊可以說是交換期間非常重要的一項活動，在經濟狀況和時間允許的情況下，一定要多去看看不同的國家或城市，我總共去了十二個國家（英,法,德,荷,匈,義,西,奧,捷,瑞典,梵蒂岡,克羅埃西亞）共二十幾個城市，我認為規劃行程和行前準備的過程就是一種訓練（甚至是考驗），而在實際走訪後所體驗到的文化差異、欣賞到的風景、學到的知識、交到的朋友更能帶來深刻的影響，甚至改變許多過去自己堅守的習慣或理念，經過了這些事物的洗禮，相信對於自己獨當一面的能力也會更有信心。



五、研修之具體效益



- 英語溝通能力提升
- 社交能力提升
- 統籌企劃能力提升
- 危機處理及反應能力提升
- 開拓視野，增廣見聞
- 培養獨立之性格

六、感想與建議



在國外交換的過程中也許不是事事一帆風順，也不見得都是美好的回憶，但是留下的卻是難能可貴的人生經驗和自我學習歷程。交換期間有更多的時間要與自己相處，遇到困難必須靠自己的力量解決，久而久之，我發現我更加瞭解自己，能看清並承認自己的缺點，對於失敗與挫折也能較坦然的面對，在走出自己習慣的舒適圈後，我更漸漸不再盲目於過去總是不自覺忽略或逃避的問題，對於許多事物能夠以成熟、長遠的眼光看待。因此對於我來說，出國交換不只是體驗國外生活、拓展人脈及視野或學習獨立，更是一趟了解並改進自己的旅程，在我的這趟旅程中，我曾經做過後悔的事，曾經崩潰大哭，曾經陷入低潮，然而這些過程卻也讓我學到了很多。出國交換對於每個人的意義不同，每個人會從中學到的東西也不一樣，然而很重要的是要保有一顆勇於嘗試的心，放下既有的偏見或觀念，用心體會周遭的事物，才會有所收穫，但也別忘了時時審思反省，別在新事物中迷失了原本的自己，相信抱持這樣的心態，大家都能滿載而歸。