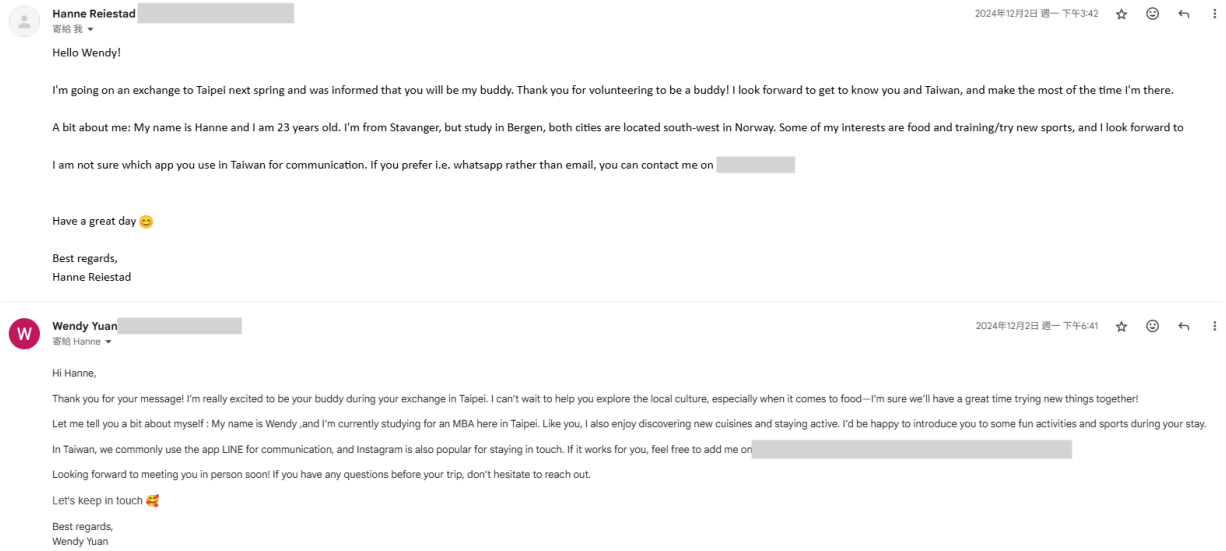
國立政治大學商學院學友制度心得報告

Buddy Program Reflection

學號	中文姓名	參加學友制學期	外籍學友英文全名
112363027	袁明慈	113-2	Hanne Reiestad

1. 學友簡介（含第一次聯繫及 email 截圖）：

我的 Buddy 是 Hanne，今年 23 歲。她來自挪威西南部的斯塔萬格，但目前就讀於卑爾根的大學（兩地之間差了208公里....）。我們一開始是透過e-mail交流，後來交換了Instagram、 Line、WhatsApp等聯絡方式，之後主要是用 Line交流（她有提到在挪威他們幾乎不用 messenger 以外的聊天軟體）。在交流的過程中，Hanne 有提到她喜歡嘗試各種美食與運動，也期待在台灣接觸新的運動類型與生活方式。



Hanne Reiestad [redacted] 2024年12月2日 週一 下午3:42
寄給 我

Hello Wendy!

I'm going on an exchange to Taipei next spring and was informed that you will be my buddy. Thank you for volunteering to be a buddy! I look forward to get to know you and Taiwan, and make the most of the time I'm there.

A bit about me: My name is Hanne and I am 23 years old. I'm from Stavanger, but study in Bergen, both cities are located south-west in Norway. Some of my interests are food and training/try new sports, and I look forward to

I am not sure which app you use in Taiwan for communication. If you prefer i.e. whatsapp rather than email, you can contact me on [redacted]

Have a great day 😊

Best regards,
Hanne Reiestad

Wendy Yuan [redacted] 2024年12月2日 週一 下午6:41
寄給 Hanne

Hi Hanne,

Thank you for your message! I'm really excited to be your buddy during your exchange in Taipei. I can't wait to help you explore the local culture, especially when it comes to food—I'm sure we'll have a great time trying new things together!

Let me tell you a bit about myself : My name is Wendy ,and I'm currently studying for an MBA here in Taipei. Like you, I also enjoy discovering new cuisines and staying active. I'd be happy to introduce you to some fun activities and sports during your stay.

In Taiwan, we commonly use the app LINE for communication, and Instagram is also popular for staying in touch. If it works for you, feel free to add me on [redacted]

Looking forward to meeting you in person soon! If you have any questions before your trip, don't hesitate to reach out.

Let's keep in touch 🥰

Best regards,
Wendy Yuan

2. 學友最喜歡臺灣的那一點(可自由發揮字數不限)

當初問 Hanne 最喜歡台灣的地方，他說是台灣有豐富且平價的外食，有很多她想嘗試的特色小吃。她抵達台灣的第一週，就馬上去了夜市嘗試不同的小吃，她也在抵達的幾天內就去嘗試了台灣的傳統早餐店，他說在挪威他們的早餐通常都是冷的，可能沙拉+麵包+水果，然後午餐也有可能是冷的麵包+肉，所以她覺得在早上吃到熱的早餐蛋餅、或蔥抓餅有點奇怪但還是覺得很好吃！她有和我分享說在挪威外食的價格非常高，平常幾乎不會在外用餐，只有在特殊節日可能才會安排聚餐。因此，她希望能夠把握在台灣的時間，體驗各種不同的美食。

另外，我們見面的時候，我有特別問她有沒有嘗試過珍珠奶茶。她說雖然早就聽說過，但還沒機會喝到，所以我們就一起去買了迷克夏。她覺得很好喝，後來也因為我本身就是手搖飲愛好者，所以就做了一個「手搖杯推薦清單」給她參考，主要都是我自己或其他朋友喜歡的不同品牌和口味。不過我也有以我切膚之痛提醒她，雖然手搖真的很好喝，但還是不要喝太多因為不太健康還有可能變胖.....

3. 接待心得(至少 300 字以上)

這次的接待經驗中讓我印象最深的就是在飲食與生活文化上的交流。雖然一開始一直因為時間喬不好，我們前後改了兩次約見面的時間，還好最後順利約成！見面的那一天剛好天氣很冷，在找特色餐廳給她選之後我們最後決定一起去吃火鍋，Hanne 那時還沒嘗過台灣火鍋，覺得非常有趣也很喜歡邊煮邊吃的方式。我們聊到挪威的外食文化時，她提到如果想在餐廳吃到大量的肉，常常一餐就要台幣四千元以上，這也是為什麼他們平常很少外食，通常只有在特殊節日才會有可能外食。另外，她也和我分享了挪威在飲酒方面的法律管制，像是酒精飲料只能到特定的酒類專賣店購買，平常如果朋友想要小酌聊天，就必須開車去買回來自己調（而且要開車很久），因為酒吧的價格也非常高。所以她認為台灣的外食文化很棒，她也有發現如果想要自己煮飯的話，如果都去超市買反而還有可能比外食的價格高。在生活上，我問她來台灣後有沒有什麼不習慣的地方，她說其實都還蠻適應的。她覺得台灣冬天的氣候非常舒適，因為在挪威即使是夏天也只有短短幾週的 25 度高溫，很快又會變冷，所以她很期待能在台灣真正體驗一次「高溫的夏天」。可惜最近我們都比較忙，沒有機會問她是不是已經習慣台灣的炎熱氣候了。

她也分享一件讓她很意外的事，就是台灣路上有很多狗狗會坐在嬰兒車上，甚至包尿布，他說這在挪威非常少見的，在那邊大家比較習慣讓狗狗自由奔跑，很少會讓寵物穿衣服、坐車或包尿布。我們見面那天後來聊了很久，分享了許多挪威和台灣不同的地方，甚至還有分享在兩個地方做美甲的價錢！很感謝這次有鼓起勇氣參加 Buddy program，讓我能夠實際透過與來自不同文化背景的 Hanne 溝通交流，了解到北歐國家與台灣在生活習慣與文化上的差異。另外也很感謝 Hanne 的包容與開放，雖然我的英文口說不夠完美，但他仍主動分享許多有趣的故事，讓我能用英文與她進行深入對話，是一個非常難得的學習經驗！

照片*2（含文字介紹、拍攝日期及地點活動名稱）

114/2/5 一起去吃古亭附近吃火鍋，之後買了手搖再去走台大隨便找個地方坐下聊天~