

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

薩格勒布大學 (University of Zagreb) 創立於 1669 年，是克羅埃西亞最古老且規模最大的高等教育機構。學校擁有 29 個學院、3 個藝術學院與 1 所學院級別的研究所，涵蓋人文、社會科學、自然科學、工程學、醫學等多個領域。校園分布於薩格勒布市內不同區域。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在我修的課程中我最推薦的課程是 **International Economics**。特別是在我交換的那段期間，正值美國總統川普對全球多個國家課徵關稅，國際貿易局勢動盪。這門課程內容大篇幅涉及關稅理論、貿易政策與國際經濟組織 (如 WTO)，了解到關稅對任何一國的經濟體都是不好的，都會造成無謂損失，但課堂上不僅有理論介紹，老師還會結合當時最新的新聞與案例分析，讓我能夠了解設立關稅背後的政治目的。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了課內學習之外，這次交換期間。利用上課以外的時間，我把握機會到歐洲各地旅行，總共造訪了十幾個國家，包括奧地利、匈牙利、捷克、義大利、法國、西班牙、英國、波蘭等。也在旅遊期間和學校的朋友有更深的認識，在波士尼亞與赫塞哥維納獨旅時也認識當地很友善的青旅主人，也和室友去吃晚餐談談彼此的文化。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 認識不同文化，因室友是穆斯林所以了解之前從來沒有了解過的伊斯蘭教，打破自己被新聞塑造對其的課本印象。
2. 增進英文口說能力，因此次交換只有我一個台灣人，所以在那邊基本上沒有說中文。
3. 學會放過自己，在獨遊時總是會遭遇一些預料以外的事件，學會不要被自己情緒困住，才能好好享受旅遊。

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？

申請短期居留簽證時，發現某份文件缺少該有的印章，整個流程很複雜，需要家人重新在台灣蓋章，再寄去維也納大使館認證等等，學習到以後要好好注意文件細節，避免再次發生類似事件。

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？

對我而言，最大的文化衝擊是歐洲在夏天時，無論是宿舍、學校教室，甚至許多餐廳或公共場所，

基本上都很少裝設冷氣或電風扇。來自台灣的我，一開始非常不習慣，尤其是在 7、8 月，室內溫度往往高達 30 度以上尤其是我的房間在頂樓中午時和烤箱無異，有一次甚至因為天氣太熱加上室內悶熱而中暑，起初難以想像為什麼當地人可以適應這樣的環境，但後來觀察發現，他們習慣在最熱的時段直接到大型購物中心或海邊或湖邊避暑。

另一個衝擊就是，當地人很喜歡抽菸，因在台灣習慣去咖啡廳讀書，但在當地咖啡廳通常都會結合酒吧，是一個娛樂場所，很多當地人都會在裡面抽菸喝酒聊天，功能和台灣的咖啡廳相差甚遠。

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？

無論是課程安排、行政流程，甚至日常生活中買菜、搭車，都不像台灣，公車常常會消失辦理居留證時流程緩慢，這讓我學會了「適應不確定性」，不再害怕計劃有變，變得更有彈性與隨機應變能力。

此外，因為語言與文化背景不同，剛開始與當地人相處時難免有距離感。後來我鼓起勇氣主動與陌生人交流，也因為參加 ESN 活動認識了來自不同國家的朋友，讓我變得比以往更外向與開放，這也是我過去比較缺乏的特質。

最大的成長是心態上的成熟與獨立。我學會了面對問題時，先自己冷靜思考、查資料或是尋求他人幫忙。這樣的改變讓我覺得，即使未來一個人到完全陌生的地方生活與工作，也不再感到那麼害怕與不安。

H. 感想與建議

看過之前學長姊去這所學校間換時，有提及要搭廉航出國玩要先搭公車到其他國家才有，但是其實 ryanair 在首都其實近幾年有開始飛了，基本上旅遊熱門的國家都有航班可以到，機場離市區也不遠，搭公共運輸大概一個半小時，叫車的話大概半小時就到了，相比說倫敦有 ryanair 的機場離市區搭 shuttle bus 也要一個半小時，票價也挺貴的，算是一個很好的優勢。

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

Studying at the University of Zagreb was a truly special experience. Before going, I didn't know much about Croatia, but that made everything more exciting. I studied at the Faculty of Economics and Business and met students from all over Europe.

One of the most interesting courses I took was International Economics. At that time, Trump was placing tariffs on many countries, so the class content about trade policies and tariffs felt very relevant. We didn't just study theory, we also discussed real-world events, which helped me understand how international economics works.

Outside the classroom, I spent most of my time travelling. During the semester, I visited over ten countries, including Austria, Hungary, Italy, Czech Republic, and Germany. Planning these trips taught me how to be independent, booking tickets, solving problems on the road, and managing time and money. It was a fun and meaningful part of the exchange.

Living in Croatia also brought some culture shocks. The biggest one was the summer heat—most dorms and public places didn't have air conditioning or even fans. Coming from Taiwan, that was really hard to get used to. I even got heatstroke once. Later, I learned from locals to go to shopping malls or cool down at the beach during the hottest hours. It was a simple but useful way to adapt.

This exchange made me more independent, flexible, and open-minded. I became more confident talking to people from different countries and learned how to handle unexpected situations calmly. It also made me appreciate different ways of living.

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