

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

比利時列日大學 (Université de Liège，簡稱 ULiège) 創立於 1817 年，是比利時著名的綜合型大學之一。校本部位於列日市，擁有完整的學術設施與國際化課程環境，亦設有多個衛星校區。ULiège 設有 11 個學院，涵蓋科學、工程、醫學、經濟、法律、哲學與語言等領域，這次交換我是屬於工程領域。學生總人數約 2 萬餘人，其中國際學生占比超過 20%，教學語言以法語為主，部分課程提供英語授課但比較少。列日大學的主校區位於列日市郊的 Sart Tilman 森林，從市區搭公車大約 30 分鐘。校園自然環境優美，亦方便搭乘公車抵達市中心。另有中心校區位於列日市中心，鄰近老城區，生活機能便利。通常只有商學院和管理學院在中心，其他都在山上。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

受益最多的課程為 Digital Electronics：這堂課就像中山的晶片系統設計一樣，然而非常不同的是，在中山上課時，雖然也有應用成面的連結，但大多數以教授如何計算得到解答為主。但在列日我更感受到教授一直連接知識到應用成面。為什麼需要這技術？為什麼要這樣算？為什麼這東西很重要？讓我對於學習的東西更有實體的概念。另外這堂課結合了實驗課程，在做實驗時，分成好幾階段的開放式問題。同學們完成一階段的實驗後，給助教檢查並給予答案，答錯答對都不會影響成績，只要有思考都算通過。但是若是答錯，助教不是直接講述正確答案，而是以我們的錯誤答案去反問我們問題，讓我們不斷思考。一翻翻的來回思辨後，在給予我們正確答案並說明原理。雖然已經大四。但這是我少數有真的從原理到應用解惑的感覺。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

獨立生活 (在比利時的日常挑戰)

一個人在國外生活，最直接的挑戰就是「獨立」。在比利時交換的那段日子，我深刻體會到必須靠自己打理生活大小事的滋味。其中獨立很大一部分為『食』：台灣的外食便宜又多樣，即使住外面也不一定需要自己煮飯。甚至在這次交換前我甚至煮飯次數不到十次。然而，在比利時情況完全不同，即使是比較便宜的法語區，想用 10 歐元以下的預算解決一餐並不容易，通常只能買到三明治、薯條、華夫餅，可能連漢堡小套餐都買不起。因為家中姊姊交換過的經驗，我在出發前深知自己下廚的重要性，甚至跟爸爸請教了一些食譜。不過實際到比利時後，當地食材大部分都不一樣。像是高麗菜可以買得到但是口感味道差異非常大。以及有許多從來沒有嘗試過的食材，再加上沒有廚藝經驗下，使我一開始下廚有點挑戰。靠著 Chat-gpt 的協助，我每次依照買來的食材請它建議我食譜以及詳細做法，漸漸地我的廚藝開始起色，到後來甚至義大利室友稱讚我煮的菜很厲害（被義大利人稱讚廚藝是最高榮譽 XD）。比利時的超市非常方便，像 Carrefour、Delhaize、Colruyt 幾乎隨處可見，可以買到日常所需的蔬菜、水果、乳製品和肉類。亞洲超市也可以找到一些台灣常見的調味料、泡麵等。其他的像是自理所有生活中的大小事，找房子，開辦銀行卡以及規劃行程、時間表等等也都讓我變得更加獨立。



(一些自煮日常)

比利時的飲食文化 ：華夫餅、薯條與啤酒

談到比利時，最有名的莫過於鬆餅 、薯條和啤酒。在列日市區，常常能看到販售熱騰騰鬆餅的小攤位，種類繁多，從最簡單的撒糖粉，到鋪滿巧克力醬與鮮奶油的豪華版本都有。比利時人對薯條的熱愛更是驚人，常搭配各式各樣的醬料，最經典的就是搭配美乃滋。啤酒則是比利時的文化象徵，種類繁多，從

修道院啤酒 (Trappist) 到水果啤酒 (Kriek, Framboise) 應有盡有。朋友聚會又或者是派對上，常常就是大家圍坐在一起喝各自喜歡的啤酒，甚至學校給大家的歡迎禮物裡面也有一小瓶酒。



交通規劃能力改善

在列日可以買一年的公車卡，有學生優惠很便宜。然而誤點的機率大約是 100%。幾乎每次搭乘都會延誤，有時候甚至是直接罷工，導致完全沒有辦法搭乘任何交通工具。為了避免錯過行程，我學習並習慣提早許多時間出門，也提前規劃備用方案。

旅遊：從設想、規劃到實踐

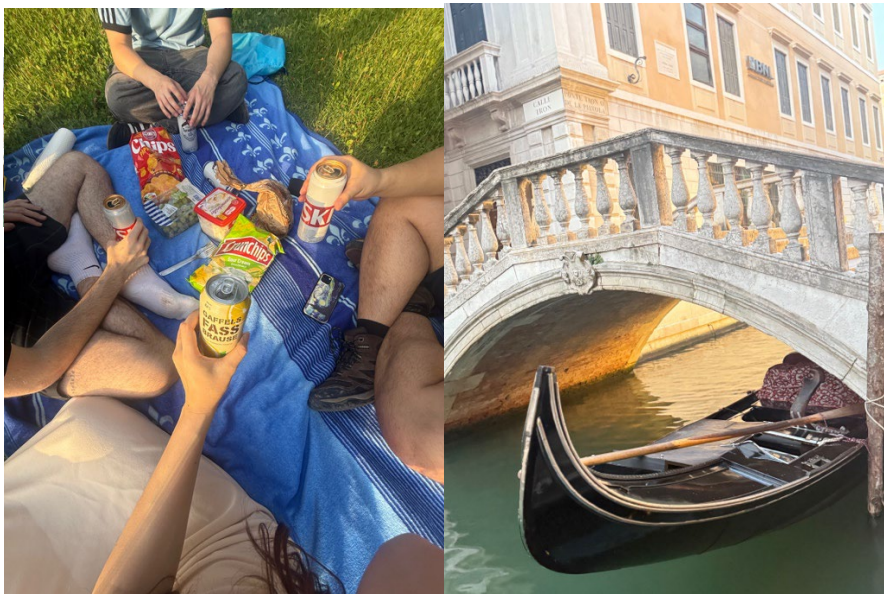
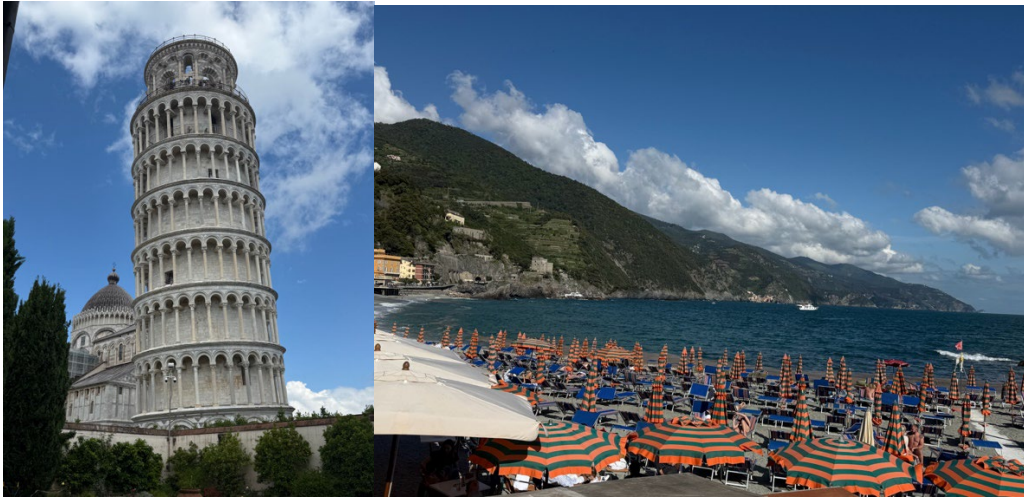
這次交換的另一個重要收穫，就是在旅遊中累積的經驗與成長。每一次旅行，從最初的靈感，到具體規劃，再到實際執行，都需要我親自一步步完成：尋找交通方式、安排住宿、規劃景點與動線，以及預估所需的食宿開銷。這樣的過程不僅讓我熟悉如何高效率地規劃行程，也培養了臨場應變的能力。與許多交換生不同的是，我大部分旅行都選擇「獨旅」，只有在冰島因為分攤租車費用才與其他台灣人同行。這並不是出於孤僻，而是因為我認為獨旅能帶來更深刻的學習與體驗。

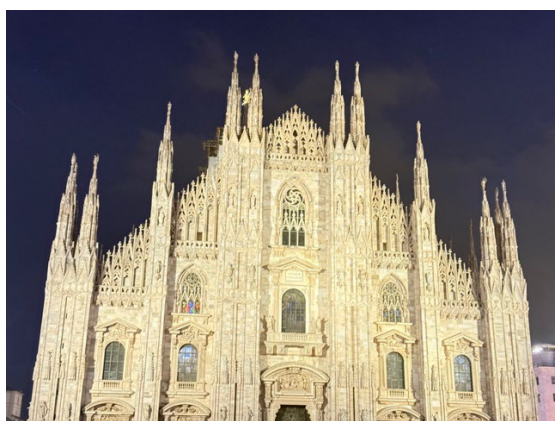
獨旅讓我有更多必須使用英文的場合：無論是詢問路線、訂票，還是與陌生人交流，都需要自己面對。

同時，它也給了我機會認識來自世界各地的朋友。有些是青年旅館裡的旅伴，大家會一起下廚、聊天、

交換彼此的故事；有些則是在觀光景點短暫交談的遊客；還有些是偶然與在地人進行的 small talk，或是和經過的小女孩玩耍。這些交流雖然短暫，卻讓我深刻感受到旅行中人與人之間真誠的連結。

表面上，旅遊經驗提升的是「規劃行程」的能力，但從更長遠的角度來看，我認為它其實是一種「規劃與實踐人生」的縮影。能夠獨立構思目標、設計步驟、並真正付諸實行，是我在比利時交換期間最珍貴的成長之一。





(一些旅遊的點滴)

、

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 專業能力提升
- 體驗比利時生活
- 結交國際友人
- 語言及溝通能力提升 (英文、法文)
- 獨立生活能力提升
- 文化交流

- 旅遊增廣見聞

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？

在一次前往冰島的旅程中，因為想省下機票費用，我選擇比同行的朋友提早兩天先到英國，再轉機前往冰島。然而在登機時，我遇到了一個意外的困境。當時搭乘的是廉價航空，對隨身行李的長寬高限制相當嚴格。雖然我的行李容積符合規定，但因為尺寸略超過而被要求加價 80 歐元，這對當時的我來說是一筆不小的金額。

由於排隊順序靠後，我擔心錯過登機時間，只能匆忙地把厚重衣物穿在身上，好讓行李能縮小體積。就在我幾乎準備放棄、接受罰款的時候，地勤人員似乎理解我的處境，讓我順利登機。然而，由於過程過於倉促，我一度懷疑自己是否將護照與手機遺落在櫃檯。抵達後，空服員提醒若真的遺失護照將可能面臨遣返，聽到這裡我嚇得幾乎崩潰。最後在入境前，我鼓起勇氣向海關說明情況，並獲得機會重新檢查行李。幸運的是，最終我在背包深處找回了護照與手機，才算是有驚無險地化解了這場危機。

雖然這次事件最終解決，但對我而言是一個極大的警惕。我深刻反省後發現，混亂的起點來自於「沒有仔細閱讀長寬高限制，只以為容積符合即可」。這樣的疏忽導致後續一連串的匆忙與誤判。這次經驗讓我學到：**不論是旅遊還是生活中的其他面向，細節往往決定成敗**。未來我會更謹慎地確認規則與條件，提前準備，避免因一時的忽略而付出更大的代價。

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？

在比利時生活期間，我確實遇到過不少文化衝擊，其中最令我印象深刻的，是搭乘公車的經驗。剛開始時，每當公車抵達站牌，所有人總會蜂擁而上，完全沒有排隊的概念。我原本以為只是少數人缺乏禮貌，但後來在法文課上，老師（本身是比利時人）告訴我們：「不要要求比利時人排隊，因為他們沒有這樣的文化。」對於來自台灣、視「排隊」為基本禮儀的我來說，這種差異一開始難以接受。不過，理解之後我選擇尊重當地文化，不再以批判的眼光看待。雖然我自己仍習慣站在後方，但我學會了調整心態，以平常心面對。

除了這種讓我感到困惑的衝擊，也有一些正向的文化體驗。比利時人非常注重禮貌，進出商店時，顧客與店員幾乎一定會互相道聲「Bonjour」或「Bonsoir」。此外，在街上偶爾和陌生人擦肩而過時，他們也會微笑或點頭示意，傳遞友善的氛圍。這讓我感受到一種溫暖的人情味，雖然只是一個簡單的眼神交流，卻能瞬間拉近彼此的距離。

這些文化衝擊的經歷，讓我學到**在差異中保持彈性與尊重**。有時需要調整自己的期待，有時則能從中汲取新的啟發。也因此，我在比利時逐漸建立起更開放、包容的心態去面對不同文化。

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？

就如同上述的經驗所說，在比利時的交換經驗帶給我最深的成長，是獨立自主與心態上的轉變。由於外食昂貴，我開始頻繁下廚，從零基礎到能準備完整料理，不僅學會解決問題，也建立了自信。旅行途中因行李限制差點錯失航班的經驗，更提醒我細節的重要性，使我在生活與規劃中更加謹慎、懂得預先設想。

同時，文化衝擊也拓展了我的心態。例如當地沒有排隊上車的習慣，一開始令我不適應，但後來學會尊重並調整心態；而進出商店必須道聲 *Bonjour*、路人常以點頭微笑致意，則讓我感受到友善氛圍。這些經歷讓我更懂得在差異中保持彈性與開放。

整體而言，海外生活使我變得更獨立、細心並具備國際視野，這將成為我未來人生的重要資產。

H. 感想與建議

短短一年的比利時交換生活，帶給我的收穫遠比我當初預期的還要多。剛抵達列日的前幾個月，獨自面對完全陌生的語言、環境與文化時，我其實一度懷疑自己是否能撐過這段日子。每天除了要處理課業，還要應付生活上的大小瑣事：買食材、煮飯、處理銀行與交通問題，甚至連搭乘公車都需要重新適應。當時覺得一年是個很長的挑戰，彷彿看不到盡頭。

然而，人的適應力遠比想像中強大。隨著時間過去，我逐漸學會如何在新環境中找到自己的節奏，也開始享受異國生活的樂趣。不論是和來自不同國家的朋友在宿舍廚房裡分享各自的家鄉料理，還是在旅行中體驗到第一次獨旅的自由，這些珍貴的經歷都讓我更加成熟。比利時不僅是我第一次真正長時間在歐洲生活的地方，也是我學會如何與自己相處、如何在文化差異中保持彈性的重要階段。

這一年中，我完成了許多「第一次」：第一次自己規劃長途旅行、第一次在冰島追極光、第一次因交通罷工臨時改變計畫、第一次在青年旅館和陌生人聊天到深夜。每一個瞬間都讓我突破了舒適圈，也累積了寶貴的自信心與獨立能力。

我特別感謝一路支持我的家人，讓我能放心去探索世界；也感謝學校與教育部提供的協助與資源，讓我能順利完成這趟旅程。

對未來想出國交換或留學的學弟妹們，我想給幾點建議：

1. **學會照顧自己：** 不只是吃飽睡好，更要有足夠的心理韌性去面對孤單與壓力。
2. **勇於發聲：** 不論是課業、生活或實習安排，都要學會為自己爭取，不要害怕與人溝通。
3. **善用資源：** 不論是學校的國際處、當地朋友，或是各種線上平台，資源很多，只要願意開口就會有人伸出援手。
4. **保持開放的心態：** 不同文化會帶來衝擊，但往往也能成為最有趣的收穫。

也許有人會覺得海外生活辛苦甚至想要放棄，但我想說：**不要低估自己的潛能**。雖然過程難免艱辛，但當你回頭看時，你會發現這段經歷是無法用言語形容的珍貴。

對我而言，這一年的比利時生活無疑是我大學生涯中最閃耀的一頁，很謝謝中山大學和教育部提供獎學金讓我有這次機會，我會永遠珍惜並感謝這段讓我滿載而歸的旅程。

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

My exchange school in Belgium was the University of Liège (Université de Liège, ULg), one of the major universities in the French-speaking region of Belgium. With its long history and campuses spread across the city and suburbs, ULg offers a very different academic environment compared to Taiwan. The education system places much greater emphasis on independent learning and critical thinking. At first, I struggled to adapt because professors do not simply summarize the key points for students. Instead, they expect us to explore the literature on our own and bring our understanding into classroom discussions. Over time, however, I learned how to adjust and discovered the value of self-directed learning.

In terms of courses, I took **Digital Electronics**, **French A1**, and **Basic English for Computing**. Among them, Digital Electronics left the deepest impression. Unlike many courses I took in Taiwan that focused on solving problems

mechanically, this course emphasized the reasoning behind every step. The professor constantly asked: *Why do we calculate this way? Why is this technology important?* The class also included a series of lab experiments divided into stages. The teaching assistants never gave us the answers directly. Instead, they used our mistakes as a starting point to ask further questions, guiding us to think and reflect before finally explaining the correct principle. Even as a senior, this was one of the rare times I felt I truly connected theory with real-world application.

French A1 was an entirely different kind of challenge. Most of my classmates came from countries like Spain, Italy, and Romania, where the languages are closely related to French, so they learned very quickly. For us Asian students, however, it was much harder. The lecture materials contained no English translations, and the entire class was conducted in French. On the first day, the teacher did not even realize there were students who couldn't understand French at all! Despite these difficulties, I attended every class and kept practicing listening, speaking, reading, and writing. In the end, I managed to pass the final A1 exam, which gave me a huge sense of accomplishment. For the group presentation, I chose to introduce Taiwan's semiconductor industry and TSMC. Many classmates assumed Samsung was the global leader, but after my presentation, they were impressed to learn about Taiwan's role. It was a proud moment to share my country's achievements.

As for Basic English for Computing, it was eye-opening to see that many European students also struggled with English. For me, this class helped reinforce grammatical concepts I had previously overlooked and gave me more confidence in using English for academic discussion.

Life outside the classroom brought its own challenges. Dining out in Belgium was expensive, so I cooked almost every day. At first, I could only prepare very simple meals, but gradually I learned to use local ingredients, and eventually my cooking even earned praise from my roommates. Transportation was another test of patience: buses were often delayed or even canceled due to strikes. This forced me to plan ahead and always prepare backup options, which taught me valuable flexibility and time management skills.

During weekends and holidays, I traveled as much as possible. Thanks to Belgium's central location, it only takes a few hours by train to reach countries like France, the Netherlands, and Luxembourg. I often traveled alone, which gave me more opportunities to speak English with strangers and meet people from around the world. Some were roommates at hostels with whom I cooked and shared meals, while others were locals I chatted with briefly at tourist sites. These encounters broadened my cultural perspective and helped me open my mind to different ways of living.

Overall, my exchange experience in Belgium helped me grow academically, linguistically, and personally. I learned how to connect theory with practice in my studies, overcame language barriers in both English and French, and became more independent in daily life. More importantly, I developed adaptability and confidence through cultural shocks and unexpected challenges. This year abroad was not only full of discoveries but also one of the most transformative chapters of my university life. I believe the lessons I learned in Belgium will remain an invaluable asset for my future.