

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

天主教魯汶大學，又稱魯汶大學，是一所位於比利時魯汶的天主教研究型大學。它由教宗馬丁五世於 1425 年創立，是西歐最古老的大學之一，同時也是比利時最大的大學。KU Leuven 在多個學術領域享有盛譽，包括工程、自然科學、神學、人文科學、醫學、法律、商業和社會科學等。在國際學術排名中表現出色，常年位居世界前百大之列。是歐洲研究型大學聯盟 (LERU) 的創始成員，致力於學術卓越和國際合作。積極開展國際合作，與世界各地的知名大學有著密切的交流與合作關係。研究人員申請的專利數量超過歐洲任何其他大學，被譽為歐洲最具創新性的大學之一。致力於促進社會和文化發展，並積極參與社會和倫理問題的討論。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡的課程是 Financial Institutions and Markets。這門課程特別之處在於由兩位教授共同授課，他們的分工讓學習內容更有層次與完整性。其中一位教授專注於理論的講解，從金融體系的運作原理、不同市場的功能到資金流動的規律，幫助我們建立扎實的基礎，理解整個金融市場的核心概念。而另一位教授則強調實際應用，透過各種公式與計算案例，帶領我們分析真實市場中的情境，例如如何計算債券收益率、評估股票價值，甚至探討利率變動對金融機構的影響。這種理論與實務結合的教學方式，讓我在學習過程中不僅能掌握抽象的知識，還能理解它們如何被運用於現實世界中。對我而言，這門課不僅培養了金融思維，也提升了我分析與解決問題的能力，讓我更加確定自己未來想在金融相關領域深造與發展。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在比利時魯汶大學交換一年的期間，我不僅在課堂上獲得知識，更在課外生活中收穫了許多寶貴的經驗。利用課餘時間，我走訪了二十個不同的國家，深入體驗各地的文化與生活方式，讓我對世界的多樣性有了更深刻的理解。旅途中，我與來自不同國家的同學和朋友交流，從他們的觀點中學到許多新思維，這不僅提升了我的跨文化溝通能力，也培養了我更開放與包容的心態。在生活上，我必須自己規劃行程、管理預算與時間，這使我在獨立性與自律性上有了顯著成長。這段經歷不只是單純的旅行，而是一次讓我學會如何適應陌生環境、與人合作以及從多元文化中汲取靈感的重要歷程。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

跨文化溝通能力提升：

在比利時交換期間，我有機會與來自世界各地的同學共同學習與合作，彼此在討論與小組作業中分享不同的觀點與文化背景。過程中我學會以開放心態傾聽並理解他人，並從中培養出更大的包容力與尊重差異的態度。這種跨文化交流不僅提升了我在國際場合中的溝通能力，也讓我更靈活地適應多元文化環

境。

國際視野拓展：

利用課餘時間，我遊歷了二十個不同的國家，親身體驗各地在社會結構、經濟發展與文化傳統上的差異。這些旅程讓我不僅是觀光，更是透過觀察與交流理解世界的多樣性，培養出全球化的思維與更寬廣的視角。這段經歷也激勵我思考未來如何將國際經驗運用於學業與職涯發展中。

獨立性與自律性：

在海外生活與旅行的過程中，我必須自己規劃行程、管理有限的預算，並處理突發狀況，例如交通延誤或住宿問題。這些挑戰迫使我提升時間管理能力與解決問題的技巧，逐漸養成高度自律與獨立思考的特質。這些能力不僅在學習上有所幫助，也讓我更有信心面對未來的生活與工作挑戰。

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？

在比利時交換期間，我最大的困境之一是語言不通，特別是在法語地區旅行時。雖然我能以英語應付課堂與國際同學的交流，但在日常生活中，例如購買火車票、點餐或問路時，常常遇到對方只會講法文的情況。一開始我感到十分無助，甚至因此錯過過班次或點錯餐。然而，這段經驗也逼著我尋找解決方法。我開始隨身攜帶翻譯軟體，並學習一些簡單的法文單字和常用句，例如「車站在哪裡？」、「這個多少錢？」等。同時，我也嘗試用肢體語言和微笑來傳達友善，讓對方更願意協助。雖然不可能馬上精通法文，但我逐漸發現，勇於開口和保持耐心比語言流利更重要。這次困境最大的啟發是語言學習的重要性，也讓我決定未來若再到非英語系國家，會事先加強當地語言的基礎，讓自己能更自在地融入當地生活。

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？

無

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？

在海外交換與生活的歷程中，我確實經歷了許多轉變，而最大的成長在於心態與個人特質的提升。出發前，我對陌生環境多少帶有不安，但在比利時一年的生活，讓我逐漸培養出更強的獨立性與適應力。面對語言不通、文化差異或行程突發狀況時，我學會冷靜思考並尋找替代方案，而不是依賴他人。這讓我在解決問題上更具自信。其次，與來自不同國家的朋友交流，使我在跨文化理解與溝通方面成長許多，也更能換位思考，尊重差異並從中學習。這段經歷不僅擴展了我的國際視野，更讓我在人格特質上變得更開放、堅韌且勇於挑戰。對我而言，這是一次真正改變人生態度的成長旅程。

H. 感想與建議

無

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

During my one-year exchange program at KU Leuven in Belgium, I gained not only academic knowledge but also invaluable life experiences that have significantly shaped my personal and professional growth. KU Leuven, known as one of the oldest and most prestigious universities in Europe, provides a highly international environment with students and professors from diverse cultural and academic backgrounds. The university emphasizes both rigorous academic training and independent learning, which challenged me to become more self-disciplined and proactive in my studies.

Academically, I enrolled in courses related to international business, finance, and economics, which were both challenging and inspiring. Among them, Financial Institutions and Markets was my favorite. This course was co-taught by two professors: one focused on explaining theories such as the functioning of different financial markets and institutions, while the other concentrated on practical applications, guiding us through calculations of bond yields, stock valuation, and the impact of interest rate changes. The combination of theory and practice allowed me to develop not only solid knowledge but also strong analytical skills that I can apply in real-world contexts. In addition, group projects and presentations enhanced my teamwork and communication skills in a multicultural environment.

Outside the classroom, my exchange experience was equally enriching. Living in Belgium gave me the opportunity to travel across Europe, and I was fortunate to visit 20 different countries during the year. Each journey exposed me to new cultures, traditions, and ways of life, broadening my global perspective and teaching me to appreciate diversity. At the same time, everyday life in Belgium was a process of adaptation. From managing my budget and time independently to solving unexpected problems such as language barriers in French-speaking areas, I gradually became more resilient and resourceful. Moreover, by making friends from around the world, I learned to communicate across cultural differences, to be more open-minded, and to build international friendships that I deeply value.

The concrete benefits of this exchange experience are manifold. First, my cross-cultural communication skills improved significantly through constant interaction with international peers.

Second, I developed greater independence and self-discipline by living and traveling on my own. Third, I enhanced my problem-solving ability by facing challenges in unfamiliar environments. Fourth, my English proficiency and confidence in expressing ideas improved due to the academic and social settings. Finally, I expanded my international network, which may benefit my future academic and career development.

Looking back, this exchange year was truly transformative. It not only strengthened my academic foundation in international business and finance but also cultivated personal qualities such as adaptability, resilience, and cultural awareness. The experience taught me to step outside my comfort zone, to embrace challenges, and to see the world from multiple perspectives. I believe these lessons will remain with me throughout my life, guiding both my future studies and my professional career.

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