

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生

返國報告書

注意事項：填畢此報告書後，請印出、連同 2-3 張交換/研修期間的**照片原始檔**寄至 oa.outbound@mail.nsysu.edu.tw & oa.exchange2@mail.nsysu.edu.tw 後，再行辦理返校手續。

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

位於克羅埃西亞首都的札格拉布大學 (University of Zagreb)，是克羅埃西亞排名最好，也是最古老的一所綜合型大學。札格拉布大學成立於 1669 年，至今已有 300 多年的歷史，涵蓋廣泛的學科及領域，包括人文學、社會科學、管理學、自然科學、工程學、醫學等。跟台灣的大學相比，很特別的是，札格拉布大學並沒有「單一校區」，所有的系所、宿舍，都四散在 Zagreb 城市的各個角落。我所處的宿舍 "[Cvjetno naselje](#)" 距離我上課的管理學院，需要搭 30~40 分鐘的

電車。雖然有點不方便，但是便宜的住宿費用（€90/月）幫我省下許多日常生活開銷呢！

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

我交換的學院為管理與經濟學院（Faculty of Business and Economics），這次修的兩門課為碩士課程「Corporate Governance」及大學課程「Marketing Innovation」，兩堂課我都覺得受益良多。其中，我最喜歡的課程為 Marketing Innovation，教授從人類大腦組成、消費者心理學等理論切入，用許多實例去說明為什麼在市場上做創新不容易，為什麼消費者很難做出改變；每週課後，我們都會讀相關主題的 paper 及報導，了解 Pixar、Apple、Netflix 這些頂尖公司如何塑造出創新的企業文化。下次上課時，老師再帶大家一起進行 seminar 討論。

C. 國外研修之生活學習（課外）

最喜歡的部分，是在課後時間跟歐洲朋友小聚，以及到各國旅遊拓展視野。每年來克羅埃西亞交換的台灣學生很少，一學期大約只有 1~2 位，因此大部分在交換認識的朋友都來自歐洲各地，有很多機會可以深入認識他們的文化。我的室友是克羅埃西亞人，她會跟我分享許多克羅埃西亞的文化、生活小撇步、美食清單等，更是睡前談心的好朋友。此外，這次出國剛好有申請到獎學金執行永續計畫，因此參與到許多當地的永續工作坊及倡議活動，甚至到南部的小島進行環保減塑田野調查，是非常難忘的人生體驗。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

一、跨出舒適圈、拓展國際視野：交換生活中，你會發現很多跟自己不一樣、很特別的故事。在我的朋友圈當中，有一位今年 27 歲、就讀歷史系大二的德國男生。他 18 歲高中畢業就離家，隻身一人到愛爾蘭當翻譯，慢慢存錢、旅遊、體驗生活，現在才回來德國讀大學並申請到克羅埃西亞當交換學生。這個男生的求學背景，讓我發現，歐洲人相較於我們是更獨立自主的，沒有被社會期待給框架住（幾歲就應該怎樣...），且職業也相較沒有高低之分。

二、獨立生活能力：身處一個母語不是英文、文化跟亞洲迥異、遇不到台灣人的國家，在生活上難免會遇到許多挫折。透過找出問題、想方設法解決的過程，讓自己快速成長。每天都告訴自己要像海綿一樣，努力地吸收新知、做出調整，才能更自自在地在歐洲生活的怡然自得。

三、看見台灣的好：出國前對於歐洲生活有許多美好想像，實際到歐洲各地遊歷後，就會發現國家之間的差異性頗大。舉例來說，克羅埃西亞人均 GDP 其實沒有台灣高，但是在當地餐廳吃飯，或是在超市採買等支出，都比台灣高不少。所以出國一遭，真心覺得台灣是一個超棒、超宜居的地方！

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？

剛到克羅埃西亞，我要去電車總部辦公室辦理交通票卡，遇到一位不太會說英文、較年長的工作人員。在窗口一來一往的過程，因為雙方語言不通，我們只能頻繁地拿出手機翻譯軟體溝通，效果也不太好（她不懂我的訴求、我不懂她的指示）後來我想用英文一個字一個字慢慢講給她聽，她可能也趕著下班，就直接對我大吼一聲「No English！！」當下的我有點驚嚇跟委屈，因為櫃檯其實就有貼著「歡迎光臨」的中文字樣。當下心裡想，真的有歡迎外國人嗎.....？但後來，我還是想努力把這件事解決，所以就用翻譯軟體詢問她，是否有會英文的工作人員可以協助我處理。最後，事情有順利落幕，當然一開始情緒很低落，但後來轉念，或許她也想要學英文，可能因為年紀大了沒有動力學習；或是她那天剛好經歷了什麼不順心的事，才會情緒起伏這麼大。況且，到一個新的國家，學當地基本語言本來就蠻重要，不能完全要求人家要配合我們說英語。透過這件事，也讓我學習要更尊重不同國家的文化，也可以適度尋求他人協助，例如請我克羅埃西亞室友幫我電話溝通，或者是陪我一起去辦理，都是很好的解方。

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？

這部分可以參考上題，也接續分享另一個文化衝擊的部分。克羅埃西亞的抽煙文化非常盛行，舉凡餐廳、咖啡廳、甚至走在街上都有人在抽菸（室內不禁菸）。這對於非常討厭煙味的我而言，需要花點時間適應；在台灣會抱著電腦去咖啡廳讀書或工作的我，決定辦一張國家圖書館讀書證，課餘時間有空就去那邊待著。偶爾想喝咖啡時，就自己在宿舍沖泡，或是收藏幾間比較少人抽菸的咖啡廳，有空跟朋友約去那邊聊聊。在國外生活，真的能慢慢訓練出自己的適應力。

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？

我認為交換學生最棒的點，就是可以用最小的時間成本、金錢成本，去認識一地（甚至多地）的風俗民情，培養自己獨立生活的能力。對我來說，個人特質上的轉變並不多，在大學時期我就非常熱衷於參與國際交流活動，跨出舒適圈探索。但這次交換學生，我覺得最大的成長，是真正成為一個更會生活的人。因為是第一次出國這麼久，也是用過去工作存的錢作為生活開銷基礎，無論是在日常花費或是旅遊，都會比在台灣時更精打細算，努力把每分錢都花得很值得。

H. 感想與建議

大學時期，就讀地理系的我，就一直很想參與交換計畫到世界另一端生活。很開心能在就讀研究所期間完成夢想，實際走進世界地理教室，在半年內走訪了 11 個美麗的國家。很多人都問我，為什麼選擇克羅埃西亞作為交換的國家，甚至許多人連這個國家在哪裡都不清楚。如果在網路上搜尋克羅埃西亞，我相信你也會被那片蔚藍的亞得里亞海，還有碧綠的十六湖國家公園，美到說不出話。克羅埃西亞擁有相對親民的物價、位於中南歐的好位置，讓我到各國旅遊都十分便利，也省下許多旅費！雖然會因為遇不到台灣人、吃不到臺菜少了點親切感，但努力融入當地人生活圈，讓歐洲人愛上我煮的麻辣鴨血跟咖哩飯，也是非常有成就感的事呢！

這段時間，我認識非常多來自世界各地的朋友，很珍惜每次跟他們互動的時光，因為每個人都像一本書，有著各式各樣的故事。我看到生活有許多可能性，人生也有 10,000 種不同的過法。歐

洲不像亞洲有既定的「成功方程式」，對生活在這裡的人而言，只要養得活自己、活在當下就夠了。回到台灣，感覺成功似乎已經被定義在某些範疇，許多人一味地複製類似路徑，然而是否知道自己真正喜歡什麼、想成為什麼樣的人呢？

交換學生計畫，不僅拓展了自己的國際視野，更能將這半年、一年的海外生活經驗，化為自己一輩子的成長養分。無論是培養獨立生活能力、問題解決能力，甚至體驗國外的求學樣貌、進一步探索歐洲（或其他國家）的職涯發展可能，我相信交換學生是這輩子最棒的自我投資，也是最寶貴的一段人生經歷！

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

The University of Zagreb, located in Zagreb city, is the country's oldest and highest-ranked comprehensive university, established in 1669. With over 300 years of history, it offers a wide array of disciplines including humanities, social sciences, management, natural sciences and so on. During my exchange program, I enrolled in two courses: a graduate-level "Corporate Governance" and an undergraduate "Marketing Innovation." Both proved immensely valuable, with Marketing Innovation standing out as particularly enlightening. Our weekly routine involved reading relevant papers and reports, followed by engaging seminar discussions that deepened our understanding of the subject matter.

Outside of academics, one of my favorite aspects was socializing with European friends and traveling to expand my horizons. I mostly met people from various parts of Europe, which offered me insights into their cultures. My Croatian roommate shared her country's traditions and enriched my experience. Additionally, I participated in local sustainability workshops and initiatives, including an environmental field survey on a small island, Zlarin. It was truly a memorable experience!

Living in a non-English speaking country is not easy, and that fostered my problem-solving skills. I learned to adapt quickly, absorbing new knowledge and adjusting to my surroundings. Culturally, I encountered the unexpected smoking culture in Croatia, which required some adjustment since smoking is common in public areas. To cope with that, I started visiting libraries for studying and found cafes with less smoke. Overall, these experiences shaped my personal growth.

Reflecting on my exchange journey, I cherish the friendships from diverse backgrounds. My time in Europe unveiled countless life possibilities and different definition of success. The exchange program not only broadened my international horizon but also equipped myself with soft power that serve me for a lifetime. It stands as one of the best investments, and an invaluable chapter in my life journey!