| |
|---|
| 繕打**中文及英文**心得報告，應包含下列項目<br>（**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 |
| B. 國外研修之課程學習（課內），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. 感想與建議 |
| 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<br>赴中國交換者免填英文心得 |

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 |

**A. 學校簡介：里昂政治學院（Sciences Po Lyon）**

**里昂政治學院（Sciences Po Lyon）是法國國立政治學院體系下的八所分校之一，位於法國第二大都市——里昂。該校以人文與社會科學為核心，專精於政治學、國際關係、社會學、法律與經濟等領域。Sciences Po Lyon 擁有優秀的教學資源與國際交流環境，吸引來自世界各地的學生前來學習。**

**學校的教學風格強調學生主動參與與批判思考，課堂上師生互動頻繁，重視跨文化理解與政策分析能力的培養。這樣的學習模式讓我從中受益良多，也培養了更開放的國際觀。**

**B. 國外研修之課程學習（課內）**

**我最喜歡的一門課是《Political Violence》。這門課的老師採取引導式教學（guided discussion），先讓學生了解事件與理論的大致脈絡，再引導我們進行小組討論與深入分析。課堂內容涵蓋極權政治、革命運動、恐怖主義等現代社會中的政治暴力現象，不僅涉及理論探討，也結合大量歷史與當代案例。**

**這種教學方式讓我不再只是被動接受知識，而是學會在爭議性議題中保持思辨能力並尊重不同意見。同時，也訓練我用英文在課堂上清楚表達觀點，這對我目前所修的國際關係碩士課程幫助甚大。**

**C. 國外研修之生活學習（課外）**

**在生活方面，法國的物價相對較高，尤其外食費用十分昂貴。因此，我學會自己採買食材並做飯，也從中體會到另一種自立生活的樂趣。透過這樣的過程，我不僅更懂得時間與預算的安排，也對法國的日常文化有了更深入的了解。**

**我和朋友們在週末時會安排小旅行，造訪附近城市如格勒諾布爾（Grenoble）、阿維尼翁（Avignon）等，也曾利用假期前往西班牙與瑞士。這些經歷讓我拓展了對歐洲文化與地理的理解，也累積了與不同文化背景朋友互動的經驗。**

**D. 交換/研修之具體效益**

1. **拓展國際視野與跨文化理解**
2. **增進法語與英語之溝通能力**
3. **體驗不同國家的教育體系與學習方式**
4. **學習獨立生活與自我管理**
5. **增強問題解決與主動溝通能力**
6. **有機會造訪歐洲多個城市，增加對國際事務的認識**
7. **累積國際人脈與友誼**
8. **建立跨文化合作的經驗與信心**

**E. 是否曾遭遇困境？如何解決？**

**在法國期間，我確實遇到不少行政與生活上的困難。例如在申請交通卡、居留證或宿舍報到時，常因行政效率不彰導致等待時間過長或資訊不清楚。當我遇到這類問題時，我學會了主動出擊：包括多次聯絡窗口、事前準備完整文件，並向學長姐請教經驗，才能在繁瑣程序中找到解決方式。**

**這也提醒我，在跨文化環境中，不能以台灣的辦事效率為標準，而要調整心態，適時溝通與應變，才是讓事情順利推進的關鍵。**

---

**F. 是否曾遭遇文化衝擊？如何適應？**

**在法國生活，文化衝擊是無可避免的。我印象最深的幾點包括：**

**餐廳服務速度較慢，顧客習慣用餐聊天，不趕時間**

**法國人習慣在交談中表達自我觀點，並非不禮貌而是文化差異**

**商店常於週日或中午關門，需事先規劃生活時間**

公共行政機構效率不高，需耐心應對

我透過觀察、詢問、調整預期與多和當地人交流，慢慢適應這些差異，也學會更有彈性地面對生活中的各種不便與挑戰。

G. 此經驗帶來的轉變與最大成長

這段交換經驗讓我變得更加獨立與堅定。過去在台灣生活中習慣依賴既有系統與家庭支持，但在法國，無論生活大小事都必須自己處理與判斷。此外，我的社交能力與語言表達力也有顯著提升，能更自在地用英語與不同文化背景的人互動，這對我未來的國際職涯非常有幫助。

H. 感想與建議

這趟交換旅程是一段極其寶貴的生命歷練。從學習、語言、文化到生活層面，我收穫滿滿，也更清楚自己未來的方向。對想參與交換的同學，我的建議如下：

1. 出發前盡可能掌握當地行政、住宿與交通資訊
2. 調整心態，保持開放心胸面對文化差異
3. 主動參與課堂與活動，累積跨文化經驗
4. 不怕犯錯，勇敢表達，才會有更多成長的機會

English Reflection Report

Exchange Experience at Sciences Po Lyon

Sciences Po Lyon is one of France’ s prestigious political science institutions, located in the culturally rich city of Lyon. The school is known for its academic focus on political science, international relations, law, and sociology. It provides a stimulating learning environment that encourages debate, critical thinking, and intercultural exchange.

One of the most inspiring courses I took was Political Violence. The professor used a guided discussion-based approach, allowing students to first understand the general framework of a topic, then analyze it through case studies and peer discussion. Topics ranged from revolutionary movements to authoritarian regimes and terrorism. This interactive and student-centered teaching method helped me think more critically and improved my ability to articulate opinions in English.

Outside of class, I embraced the challenge of living independently. Due to the high cost of dining out in France, I learned how to cook for myself and manage my grocery budget. This helped me develop better time and financial management skills. On weekends and holidays, I traveled with friends to nearby cities in France and even to neighboring countries like Spain and Switzerland. These experiences gave me a deeper appreciation for European cultures and a stronger sense of self-reliance.

The exchange experience brought me several key benefits:

1.Improved English and beginner-level French communication

2.Gained insight into the European education system

3.Learned to handle daily life independently

4.Built meaningful cross-cultural friendships

5.Strengthened my adaptability and problem-solving skills

6.Broadened my perspective on global issues

7.Enhanced confidence in public speaking and academic discussion

One of the biggest challenges I faced was dealing with the slow pace of French administrative systems. Applying for housing, transportation cards, or health insurance often required multiple visits and extensive

communication. I learned to prepare all documents ahead of time and be persistent and polite when following up with staff. This taught me the importance of proactive communication and cultural patience.
Like many others, I also experienced cultural differences—such as the slower pace of service in restaurants, the direct communication style in academic settings, and limited business hours on Sundays. Instead of seeing these differences as problems, I saw them as opportunities to grow and understand a new way of life. By adjusting my expectations and observing local norms, I gradually adapted to the French lifestyle.
Overall, this exchange year made me more independent, socially confident, and resilient. It not only strengthened my academic background but also shaped my worldview and personal development. I am truly grateful for this opportunity and highly recommend it to anyone seeking meaningful international growth.

作為國際政治領域的研究生對我而言別具意義的照片便是記錄著各國不同政治生態的照片。




(哥本哈根市中心的 cristiana 自治區)


СРЕДИ ЭТОЙ СМЕРТНОЙ ЛЮБВИ.
MEIN GOTT, HILF MIR, DIESE TÖDLICHE LIEBE ZU ÜBERLEBEN

**(象徵著自由柏林圍牆)**



**(雅典立法院前憲法廣場上為抗議政府腐敗的希臘人民)**