

學校簡介

天主教魯汶大學 (KU Leuven) 創立於 1425 年，是一所擁有悠久歷史且享譽國際的高等學府。今年 (2025 年) 正逢建校 600 週年，這使其成為世界上歷史最為悠久的天主教大學之一。學術上，KU Leuven 在全球享有極高的聲譽，長年位列世界百大名校，在 2024 年 QS 世界大學排名中位居第 76 名。學校的研究產出極具影響力，尤其在工程、科學、醫學、經濟與社會科學等領域皆處於領先地位。憑藉其頂尖的學術研究與國際化的學習環境，KU Leuven 吸引來自世界各地的學生與學者，共同促進知識交流與跨文化學習。

魯汶位於比利時弗拉芒大區，距離首都布魯塞爾僅約 25 公里，坐火車約 16 分鐘即可到達，11 分鐘也可到達布魯塞爾機場(BRU)，地理位置優越。魯汶基本上就是一個直徑約 3 公里的圓形，步行、騎腳踏車都可以方便到達。作為一座典型的學術城，魯汶核心區域都是以魯汶大學的大學建築、學術機構和學生公寓為主，學生數量占全市人口的很大比例，因此魯汶擁有濃厚的學術氛圍和安全的環境，形成了獨特的學術與文化交流環境。

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

在 KU Leuven 的學習期間，我選修了三門課程，雖然每堂課的學習負擔都頗重，但我認為這樣的挑戰非常值得。系統性的教材編排，能夠幫助我們從基礎逐步深入地掌握知識，並且每一堂課都讓我學到實用的技能。

其中，我最喜歡的課程是「The Low Countries at the Crossroads of European History」，它讓我對低地國家 (比利時、荷蘭、盧森堡) 的歷史有更深入的了解。課程內容從中世紀到現代，比利時的歷史充滿了豐富的文化和宗教背景，並不像社群媒體或旅遊評論有說的那般無趣，而是讓我對這個國家有了更完整的認識，尤其是其在歐洲歷史中的獨特角色，讓我覺得十分有趣。至於受益最多的課程則是「Data Science for Business」。這門課程涉及大量的數據分析、模型介紹和商業應用知識。老師會結合當前的商業趨勢和數據案例，讓我們將理論與實際應用相結合。雖然學習過程非常困難，但我從中獲益良多，對商業數據科學有了更深入的理解，並且提高了自己的分析闡述能力。

國外研修之生活學習 (課外)

比利時位於歐洲中心，不管是搭巴士或是飛機到其他歐洲國家都是相當方便，因此這次的交換也理所當然的抓住機會好好旅行了。我利用課餘時間走訪了許多國家，每到一個地方，都盡可能深入當地的歷史與文化。每一座城市都有屬於自己的獨特個性的藝術風格都各具特色，每一次的參訪都讓我更加了解不同時代與地域的文化變遷。同時，宗教與歷史在歐洲有著極為深遠的影響，在這些旅途中，我也更深刻地認識到各地信仰與文化的多樣性，親自走訪國高中讀的歐洲歷史課本上會出現的景點，這種感覺讓我感到很印象深刻。

而在沒有出國旅行的日子裡，待在魯汶的生活依然豐富多彩。這是一座充滿學術氣息的小城，隨處可見歷史悠久的學院建築、寧靜的小巷與充滿活力的學生社群。非常感謝學校在新生訓練週時安排了各種活動，例如酒廠參觀、薯條日、基礎荷語小試身手等，這些活動不僅讓我迅速融入新環境，也讓我在剛到魯汶時就結交了來自世界各地的新朋友。隨著時間推移，這些初識的朋友變成了我在比利時最珍貴的陪伴。像是我和幾個日本朋友一起計劃並前往慕尼黑參加啤酒節；和比利時朋友經常相約喝茶、散步，還學習織毛線；與義大利朋友則會聚在酒吧，一邊喝酒一邊學習義大利式的溝通“手勢”；而與德國朋友的交流則多半圍繞著德國的社會議題，從假期文化到移民政策，每一次的對話都充滿啟發。總的來說，這段時間裡，我不僅是透過課堂學習知識，更是在日常生活的點滴中，透過與世界各地朋友的交流與分享，獲得了寶貴的文化體驗與成長。這些經歷不僅讓我對世界有了更開放與包容的視野，也讓我更加珍惜這段在魯汶的時光。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 學習與自己及朋友相處：在異國他鄉生活，學會了如何與自己和朋友相處，平衡學習與社交生活。
- 專業知識：無論是歷史還是數據科學，我都在學術上得到了極大的收穫。
- 文化交流：通過與國際生的交流，我更加深入地了解了各國文化和社會議題。
- 財務自由的重要性：在海外生活讓我更懂得賺錢不易，理財與自我管理的重要性。
- 旅遊精打細算：我學會了如何有效地規劃行程，並且控制預算，使得旅行變得更具性價比。

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？

在這段交換生活中好像沒有發生什麼多嚴重的困境，如果要分享的話，還是有個最讓我不開心的事：在分組作業中遇到了 free rider。即使在中山，頂多也只會遇到低品質產出的組員，但與毫無貢獻的同學合作，這是第一次，甚至是在世界排名前列的學校裡，讓我蠻震驚的。在這之後，我逐漸收起了亞洲人傳統的忍氣吞聲態度，少說無謂「沒關係」，並且開始更加注重自己的能力與效率，而不是僅僅給他人留下好印象。這次經驗讓我明白，責任感與合作精神並非所有人都具備，而我們需要在團隊中更加積極主動，確保自己的利益不受損害。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在文化適應方面，在亞洲，我們通常習慣於隱忍內斂，盡可能客氣，一直到在好友家人面前才會暢談，而我發現西方國家熱衷於 small talk（閒聊），即使彼此才剛認識，或只是碰巧在廚房相遇，他們都會開始一段輕鬆的對話，並習慣直接表達自己的意見。作為一個邊界感較強的人，這對我來說一開始是個

挑戰。但隨著時間推移，我開始欣賞這種開放的溝通方式，並且學會更自然地說出自己的想法。我開始從被動回應到後來主動尋找話題，這段過程不僅讓我提高了英文口語能力，也讓我更深刻地理解了當地的文化習慣。這讓我學會適應不同文化中的社交方式，並開始享受這些小交流。

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？

這是交換是我第二次出國交換。相較於五年前在美國的交換經歷，這次的我心境更加成熟，面對挑戰時也更加自如。回想起第一次交換時，雖然我的英文水平不錯，應付日常對話沒有問題，但我並不擅長社交，對於主動結交新朋友缺乏信心。當時年紀還小，對於身處全新的環境既興奮又忐忑，於是習慣性地依賴同行的一位學姊，她會主動認識新朋友，然後介紹我加入他們的活動。當時的我比較被動，雖然也是有認識一些朋友，但內心難免會感到遺憾，因為我不太有勇氣自己去拓展更多的人際關係。

相比之下，這次交換我明顯感受到自己的成長與轉變。我不再是當年那個只會安靜跟在別人身後、等著被動融入社交圈的自己，而是能夠主動去結識新朋友，並且帶動身邊的人。我發現，當我不再害怕跨出舒適圈，交流這件事反而變得自然許多。我學會如何在各種社交場合中放鬆自己，如何與來自不同文化背景的人建立連結，也漸漸體會到，其實許多人都和我一樣，剛開始會有些害羞，甚至也在尋找能夠一起分享生活的朋友。這讓我更加有自信地主動去發起對話，從小小的寒暄開始，漸漸地發展成深度的交流，很有成就感。

感想與建議

整體而言，我很喜歡比利時，這個國家充滿了濃厚的歷史氛圍，每座城市都有自己獨特的風格與故事。不僅如此，這裡的美食文化也讓我著迷，無論是用牛油炸過的薯條、啤酒、鬆餅，還是巧克力，都讓我愛不釋手。當然，比利時的生活成本相對較高，尤其是簽證費、房租和外食價格，都比我預期的要貴上一些。但相對地，這裡的生活品質也相應地較高，交通便利，學術環境更是世界頂尖。此外，作為歐洲的中心，比利時的地理位置優越，讓我能夠輕鬆地前往其他國家旅行，探索更多不同的文化與歷史。我也好喜歡魯汶，這座小巧卻充滿活力的大學城，我找到了屬於自己的歸屬感。安全性很高，幾乎所有的人都是學生，大晚上的走在路上也很安全，也讓我能夠更加安心地享受這段交換時光。

對於未來有計畫參加交換的學生，我的建議是，每個人都有不同的適應方式和節奏，不必急於跟隨別人的腳步。在交換的過程中，總會看到許多其他學生有著看似更豐富的經歷，或是能夠迅速適應新環境，甚至有人能在短時間內交到許多朋友。但事實是，每個人的個性、目標和需求都不同，適應的時間長短也有所差異。因此，最重要的是確認自己參加交換的目的——無論是希望透過與國際學生交流來拓展視野，還是想要趁此機會環遊歐洲，或是單純想深入體驗當地文化——只要按照自己的步調走，不要過於焦慮或與他人比較，只要珍惜當下的時光，你最終都能收穫屬於自己的寶貴經驗。

英文心得

KU Leuven, founded in 1425, is one of the oldest Catholic universities in the world and is renowned for its excellent academic performance globally. The university leads in various fields, including engineering, science, medicine, economics, and social sciences, attracting students and scholars from all over the world. Leuven itself is a classic university town with a strong academic atmosphere and a safe environment, making it an ideal destination for exchange studies.

During my studies at KU Leuven, I took three courses, which, despite their challenging workload, proved to be highly rewarding. My favorite course was **"The Low Countries at the Crossroads of European History,"** which provided me with a deeper understanding of the history of, apparently, Belgium and the Low Countries. It totally changes my previous perceptions of these nations and allowed me to see Belgium's unique role in European history. Moreover, the most beneficial course for me was **"Data Science for Business."** This course covered extensive data analysis, model applications, and business decision-making. The professor integrated real-world application to help us bridge theory and practice. Although the learning process was challenging, it significantly enhanced my data analysis skills and business acumen, which will be highly valuable for my future career.

Aside from the in class knowledge, Belgium's strategic location in Europe gave me the opportunity to travel to different countries during my free time. Whenever I visited a new place, I made an effort to delve into its history and culture, visiting historical sites I had previously only read about in textbooks and witnessing firsthand the cultural evolution across different regions and time periods.

As for my days when I wasn't traveling, life in Leuven remained vibrant. Thanks to the orientation week, the university organized numerous activities, which not only helped me adjust to the environment more quickly but also allowed me to make friends from all over the world in a short period of time. Over time, these acquaintances became my most cherished companions during the exchange, and every interaction with them was inspiring. These cross-cultural experiences taught me valuable lessons beyond the classroom, making my exchange experience even more meaningful.

Actually this exchange program was my second time studying abroad, and compared to my experience in the United States when I was doing my bachelor five years ago, I found myself much more mature and independent. Reflecting on my first exchange, although I had no issues with English communication, I lacked confidence in actively making new friends. I always relied on a senior student who accompanied me to introduce me to her friends, while I remained more passive. However, this time, I noticed a significant change in myself. I no longer simply followed others' lead; instead, I actively sought out new friendships and encouraged those around me to participate in activities together, which makes me proud of myself.

Overall, I really like Belgium a lot. This country is rich in history, with each city carrying its own unique charm and story. Belgian cuisine has also captivated me, from fries, beers to the waffles and chocolates—all of which are simply irresistible. And I am also glad that I chose KUL as my exchange university. I can still remember the first two weeks I came to Leuven, there were always friendly people came to check me if there is anything I need~~ People are nice here and it's really a safe place to stay.

As for students planning to participate in an exchange program in the future, I would suggest you to adapt at your own pace and not compare yourself to others. During an exchange, you may see other students having seemingly more enriching experiences, adapting quickly, or making numerous friends in a short period. However, the truth is that everyone has different personalities, goals, and needs, and the time required for adaptation varies. Therefore, the most important thing is to clarify your own purpose for joining the exchange program. Whether it is to broaden your horizons by interacting with international students, take the opportunity to travel across Europe, or immerse yourself in the local culture, as long as you follow your own pace and cherish the present moment, you will ultimately gain what you want.