

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

布魯塞爾自由大學(ULB)是一所法語區學校，荷語區的自由大學(VUB)曾經是同一學校的一部分，兩者在 1970 年進行了分割，成為獨立的兩所大學。ULB 與台灣的許多學校簽訂了交換合約，使得台灣學生有機會前往比利時布魯塞爾進行學術交流。Solvay Business School，本次交換的 Solvay 學院，則是在 2008 年與布魯塞爾自由大學合併，該學院的建築特色獨特，與其他教學大樓不同，外牆採用大片玻璃帷幕，呈現出更現代的風格。

ULB 的 (Solvay 布魯塞爾經濟與管理學院，SBS-EM) 是著名的商學院，並多次出現在英國《金融時報》商學院排名中，位居歐洲商學院排行榜前列在全球排名方面，ULB 在 2024 年 QS 世界大學排名中排名第 189。而 Solvay 商學院在國際上享有盛譽，尤其是在商業和經濟學領域。ULB 傳承了悠久的歷史、卓越的學術和多元文化，吸引了來自世界各地的學生和學者。

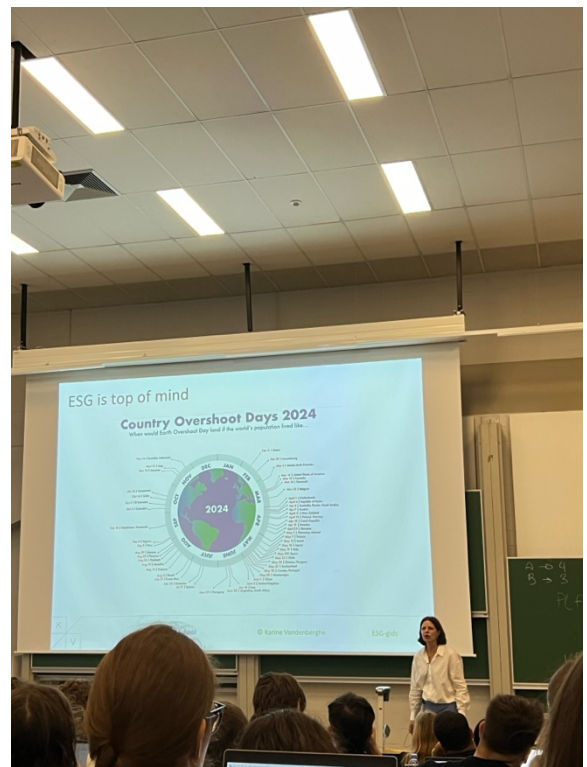
B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在 Solvay 商學院期間，我修習了兩堂課，分別是 **Advanced Marketing** 和 **Project Management**，這些課程讓我不僅提升了專業知識，更拓展了我對於行銷和專案管理的全球化視野。

在 **Advanced Marketing** 課程中，兩位教授 Sandra 和 Carol 分別負責教授不同的行銷專業知識。課程採用講授的方式，搭配實際案例分析，並以期末分組報告和期末考作為評量方式。相比在台灣修過的行銷管理課程，這堂課給了我完全不同的學習體驗。在台灣的課程中，我們通常強調行銷理論和經典工具的應用，在這裡，我發現國外的教授更注重實際案例的操作和解決方案的創新性。其中，課堂中最具啟發性的一部分是案例分析。我們被分成小組深入研究不同企業

的成功案例，例如如何利用創新的行銷策略來提升品牌知名度、增加市場佔有率或成功推廣新產品。教授要求我們不僅要分析這些公司成功的原因，還要思考在不同市場條件下，是否可以採用其他的行銷策略，甚至需要提出改進建議。這樣的學習方式讓我能夠從多個角度來理解行銷的實務運作，而不僅僅局限於理論框架。

此外，這堂課讓我了解到不同文化背景對於行銷策略的影響。像是台灣行銷課程中可能特別重視的某些理論；國外老師則會提出更多元且創新的解決方案同時結合理論，鼓勵學生跳出傳統框架思考。例如，國外公司如何結合數位行銷與文化元素，吸引消費者購買，這在台灣的課堂中相對較少被提及。整體來說，Advanced Marketing 這門課不僅讓我深化了對行銷策略的理解，還拓展了我的全球化視野，幫助我學會如何靈活應用行銷知識來應對不同市場的挑戰。這些經驗將對我未來的職業發展產生深遠影響。



另外一堂則是專案管理，是集中式課程。教授採用講授的方式上課，但更多的是提供許多實際的案例，讓學生透過小組討論和合作，去思考如何在不同情境下最有效地進行專案管理，並且

分析潛在的風險和問題應如何解決。在這堂課程中，我與來自台灣、日本以及德國的同學組成小組，大家在報告過程中沒有任何交流障礙，甚至能夠深入了解來自不同文化背景的同學對於同一件事情的看法，有時候這些見解獨特且富有啟發性。

在這專案管理堂課裡，我學到的不僅是專案管理的基礎理論與技術，還有如何在實務中運用這些知識來解決實際問題。例如，學會了如何設定清晰且具體的目標，如何制定有效的計畫來管理時間、資源和人力，並確保專案按時完成。此外，還學習到如何在專案進行過程中追蹤進度、評估績效，以及即時調整策略以應對不確定性與突發事件。更重要的是，透過跨文化的小組合作，我深刻體會到溝通和協作在專案管理中的關鍵性。每個人來自不同文化背景，對於同一問題的理解和解決方式可能完全不同，因此如何在小組中建立共識、分工協作，並有效利用每個人的專長，成為專案成功的關鍵。



C. 國外研修之生活學習（課外）

在比利時交換的這段期間，不僅是從學校上獲得經驗及知識，在平常的日常生活、國際互動、活動參與、文化衝擊等等對我來說都是珍貴的回憶。

- 生活起居

因為我是在布魯塞爾自由大學交換，所以是需要自己尋找住宿的，在大都市而且是在市中心的住宿相對於租金就會比較貴一點，但好處是無論是超市、市中心、交通都非常方便。

超市：

在比利時的超市有特別多，像是 Carrefour, Aldi, colruyt, Delhaize. 聽當地的人說 Carrefour 的東西其實賣得蠻貴的，建議去其他的超市會比較便宜。我自己個人是都到 Aldi 或是 colruyt 購買，東西非常多而且很多元化！經過幾次購買下來覺得當地超市的食物價錢非常親民！

- 國際互動（國際學伴）

很幸運的是來到當地認識很多不同的人，其中交換學校

可以讓我們申請國際學伴，幫助我們了解當地文化以及幫助我們到達比利時可能會遇到的問題。

我的學伴是華裔，因此在溝通的時候也不會有太大的問題。透過他的講解與介紹，我也更加認識了比利時的當地文化以及特色。很感謝 Yu，在我遇到生活上有問題時，都會及時地回答我問題，還有一起去品嚐亞洲料理跟珍珠奶茶！

- 活動參與

交換學校有舉辦新生週可以讓我們認識不同的人，在老師介紹完新生流程後，就開放讓學生們互相交流認識。其中，我也認識到一群來自不同國家的好朋友包括德國，韓國，日本，印度。讓我覺得這個組合非常神奇，我們一起去餐廳吃飯聊天，互相瞭解彼此的當地文化，讓我對每個國家都有更不同的認識及新的見解。

我覺得這是一個非常好認識不同國家的人的機會，大家可以好好把握新生週的時間去認識不同

國家的人，不僅可以打開自己的人脈、促進文化交流，也可以訓練自己的英文能力，讓我覺得是一個非常寶貴的經驗！

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 體驗不同教學/上課文化：接觸不同的教學方式，拓展自己學術視野。
2. 增進語言與溝通能力：因為學校是在法語區，所以我們除了可以增進自己的英文能力之外，也可以學習一點法文用日常生活上，像是用在去超市購買日常用品。
3. 獨立自主：一個人在外生活更加需要學會獨立自主能力，自己煮飯購買生活所需，生活的所有一切像是修理廚房水管堵塞、暖氣不暖的問題也要自己處理，整理打掃都必須要自己來。
4. 國際視野與跨文化能力：體驗不同的文化、價值觀與生活方式，讓自己增廣見聞，也讓我有脫離自己的舒適圈去學習，像是了解了到不同國家的同學們在看待每一件事情的價值觀和態度都是非常不一樣的。

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？

在希臘雅典搭乘 Sky Express 回比利時時，我在前一天線上登機時發現免費座位已滿，便決定隔天提早報到。然而，儘管我是第一個報到，卻被告知沒有座位並被列為候補，奇怪的是，我的朋友們卻都有座位。當時地勤態度不佳，只讓我去登機門等候。後來，登機門的地勤才解釋是「超賣機票」導致的問題，這在廉價航空中很常見。最終，我成功候補登機，但仍有兩人無法搭機。這次經驗讓我學到，若廉航剩餘座位需額外付費，或許值得考慮購買，以避免候補風險。

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？

我覺得應該是他們的吃飯時間通常都比我們還要再晚一點，可能我們平常晚上 6-7 點就會吃飯了，但他們的時間通常是 7 點之後才會吃晚餐。

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？

海外交換的生活讓我增廣見聞，接觸到不同文化的人，進一步理解各種價值觀的差異與共通之處。在這段旅程中，我不僅欣賞了不同國家的風景和人文，也培養了更獨立自主的生活能力，能夠更勇敢地面對挑戰與解決問題。此外，與來自不同背景的人交流，讓我對世界有了更深刻的理解，也逐漸形成了自己的觀點與想法，對未來有更清晰的方向與目標。

H. 感想與建議

在此次交換期間，我首先要感謝教育部與學校提供的獎學金資助，這讓我能夠專注於學業，同時也減輕了經濟負擔，讓我能無憂無慮地投入到這段寶貴的學習與生活中。我深深體會到，這份資助不僅是對我們學生的肯定，更是促進國際文化交流的重要推動力。

此外，我也非常感謝我的父母，他們在精神與經濟上的支持對我來說意義重大。無論是臨行前的叮嚀，還是異地生活中提供的鼓勵，都讓我感受到來自家人的溫暖與力量。是他們的包容與信任，讓我有勇氣去面對文化差異和學業挑戰。

在交換期間，我有幸參與了多項跨文化交流活動，並走訪了多個歐洲國家，例如法國、英國和義大利等。這些旅行與體驗讓我更深刻地理解不同文化之間共同點與差異點，也啟發了我對全球化議題的深入思考。例如，比利時的多語政策讓我看到了一個國家如何兼顧多元文化，而在旅遊的部分，英國的大城市風景是我在這次交換中最想去的城市之一，也很開心跟朋友一起參加倫敦眼的跨年煙火。

給未來的交換生，我建議大家在交換期間多主動參與當地活動，例如參觀博物館、參加傳統節慶或嘗試學習當地的語言，這些經驗能幫助我們更好地融入當地社會並拓展視野。同時，學業與旅行並重也是非常值得推薦的方式。我在交換期間也聽了幾堂行銷課的講座，增強了自己的專業知識；而旅行則讓我在課堂之外有了更多實地觀察和學習的機會。

這次交換的經歷不僅是一次學術上的提升，也是一次個人成長的重要里程碑，透過交換計畫拓展自己的國際視野，並在交換期間找到屬於自己的精彩故事。

I. 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？

獎學金雖然不是一筆巨額資助，但對我而言仍然提供了實質的幫助像是飛機票還有剛到歐洲的日常開銷等等。相較於其他歐洲國家，比利時的物價屬於中高水平。然而，如果不將旅遊與其他額外開支納入考量，僅專注於在比利時的日常生活，這筆獎學金是不無小補的生活費。

J. 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

Participating in the exchange program at the Solvay Brussels School of Economics and Management (ULB) was an incredibly enriching journey that provided me with profound experiences in academics, culture, and personal growth. As a student of International Business Management, studying in Brussels—the heart of Europe—allowed me to gain firsthand insights into global business practices, expand my international perspective, and deepen my understanding of cross-cultural interactions.

Academic Experience

The academic environment at Solvay Brussels School was rigorous and intellectually challenging. The curriculum emphasized analytical thinking, case studies, and class discussions, which required me to develop critical thinking skills and adapt to different teaching methodologies. Many professors had extensive industry experience, effectively integrating theory with practical applications, from marketing to project management.

One of the most rewarding aspects of my studies was collaborating on group projects with students from diverse backgrounds. Each of us brought unique perspectives to the table, and through exchanging ideas and working together, I learned how to communicate effectively and solve problems in a multicultural setting. This experience reinforced the importance of teamwork in an increasingly globalized world.

Cultural and Social Adaptation

Living in Brussels was an adventure for me. I went to the breathtaking **Grand Place**, visiting the iconic **Atomium**, and learning about the operations of the **European Parliament** deepened my appreciation of Brussels' rich history and political significance. Additionally, indulging in Belgian specialties such as waffles, chocolate, and fries added a delightful touch to my journey.

The exchange program also allowed me to build friendships with students from all over the world, including Europe and Asia. We connected through international student events, cultural exchanges, and travel. Taking the opportunity to visit **France, the Netherlands, and Austria** broadened my understanding of different European cultures and societies. These experiences highlighted the importance of an open mind and effective cross-cultural communication in today's globalized world.

Personal Growth and Takeaways

Beyond academics and cultural experiences, this exchange significantly contributed to my personal growth. Living independently in a foreign country required me to develop strong problem-solving skills, adaptability, and confidence. From adjusting to a new education system to managing daily life and overcoming language barriers, every challenge helped me grow.

My semester at ULB Solvay Brussels School was a transformative journey that exceeded my expectations. This experience not only enhanced my academic knowledge and professional skills but also enriched my cultural awareness and personal development. It has strengthened my ability to navigate international business environments, helped me form lifelong friendships, and ignited a passion for continuous learning and global exploration.