

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，我交換的 Solvay Business School 位於 Solbosch 校區，鄰近布魯塞爾市中心，地理位置蠻好的。提供英語授課課程，該校與非常多國家的學校合作 exchange program，因此同學國籍十分多元。

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

本次交換我修習了兩堂課：

Project Management

課程時間安排在其中六個星期的週六，一次上課四小時。(對於想要集中上課，安排時間出去玩的同學蠻推薦的~但重視出席率及課堂參與品質!!) 課程中老師很喜歡跟學生互動，運用實際案例，讓同學們討論，同時鼓勵我們天馬行空的提出想法與問題，不要被框架限制住。也會安排小組討論，讓不同文化的同學交流，最後再請我們回顧剛才討論的情形，具體說明專案管理的意涵，以及如何有架構有效率地達成目標。這堂課我還蠻推薦的~

Advanced Marketing

本課程分成三個部分，第一部分前半學期 A 老師講授 Marketing 理論，第二部份後半學期 B 老師以他出版的書 " Zoonotic " 來帶領同學為個案公司規劃期末小組報告的 Marketing Plan & Influencer Plan，而第三部分則是有其中六周會安排晚上的演講。我覺得這堂課的前半部分老師還不錯，會用很生動的方式教導行銷的一些口訣與手段，並用實際案例帶同學一起討論。此課堂不計出席，但有期末小組報告及期末筆試，不會難過關，但我自己覺得 loading 不輕。期末小組報告會由老師隨機分組，因此需與各國的同學們交流並密切深度合作。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

適應當地文化(氣候、飲食、生活方式、行政效率)
學習與不同背景的人相處(學校同學、共生公寓的室友們)

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 語言能力提升(學習一些法文單字，並禮貌詢問可否使用英文溝通，比手畫腳以彼此能理解的方式溝通)
2. 廚藝能力提升(外食好貴!想省錢就得自己煮，思鄉情懷鹹酥雞、麻油雞、餛飩...通通難不倒)
3. 問題解決能力大大提升(歐洲行政溝通效率不比台灣，經常需要禮貌催促/提醒政府單位，並且以自己不熟悉法文來回書信往來，遇到問題學會沉著冷靜、幫層出不窮的問題找到解方)
4. 談判技巧大增(遇到不合理的對待時，沉住氣跟對方理性溝通，捍衛自己的權益)
5. 與各國學生共同合作完成報告，使用彼此非母語的語言(英文)來溝通、打交道，了解不同文化的習慣與做事風格。

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？

交換期間遇到最大的困境是**遇到惡房東，需搬離/更換住所，以及後續衍伸出居留證的相關問題**。原在台灣透過臉書社團找到一位香港籍的房東願意承租房屋給我&一起去同學校交換的友人，心想華人可能比較不會有詐騙的問題，於是在台灣便匯了一個月的訂金過去。

抵達住處才知道，房東剛買房且只比我們早 3 天拿到房子鑰匙，因此進門望見一團亂、環境尚未整理過、房間沒有門沒有鎖、租客用的冰箱是壞掉的、錯過 wifi 師傅要多等一個月才能預約來安裝、沒熱水洗澡...等等各種生活上的不便，但這些都沒關係。

嚴重的在後頭，由於房東對這間 50 年老屋並不熟悉，一起住了一個月後才發現水電費等支出比他們預期的高出很多，兩位房東卻拿過去 2 人住在 studio 的水電費來相比，指責多出來的用量都是我們造成，並開始監視我們的生活 ex.房東 5 天不洗澡觀察我們的用水量、拍照存證指責我們晚上 12:00 開著燈，早上化妝開著燈...等等不合理行為，明明我們是維持正常的生活，卻像犯人一樣被審視，何況當初合約上並沒有這些規定..若有這些生活限制，我們也不會承租。

多次溝通未果，房東不接受 house 及 studio 當然會有耗水耗電上的差異，何況是 50 年的老房子也許管線也存在問題，但房東全盤將多出來的費用轉嫁到租客身上。同時，某天浴室出現問題，沖馬桶時浴室的某處會開始漏水，而且是髒水。因此房東要我們不准上廁所，如有需求，須至住處附近 600 公尺的速食店解決(速食店甚至只開到晚上 8 點耶!!!) 我們毅然訂了 airbnb 避難，並決定搬離，否則未來也會有其他不論是設備、生活習慣或是溝通上的問題。

在外承租 airbnb 的短短 4 天內，我們問遍了所有房源，由於已經開學，加上我們是短租、非歐盟學生又需要登記地址...等等原因四處碰壁。尋求了學校的幫助，卻因行政效率緩慢無法及時給予協助。最終找到一間嚴重溢價但位置、設備都良好且符合我們需求的房源，忍痛租下一個月 1100 歐的房子，讓自己得有安身之處。

找到房子後仍需與前房東溝通，礙於押金，我們不能表達我們的不滿，而是需要沉住氣理性溝通，好聲好氣尋求房東同意讓我們能少扣一點押金。

最後終於談妥搬離，我們到了新住處的區，馬上線上申請要登記新的住址，但歐洲行政效率真的很緩慢！一個 progress 都需要將近一個月...搬到新家一個月後，正當我們以為所有該做的事都已在流程中時，突然又接到前房東的電話，說警察正在現場，並已多次前往該住處尋找我們(???)，此次是最後通牒，若再找不到我們，便要**移除我們的 visa!!!**

但我們完全不知情，直到最後通牒才接到前房東的電話通知...聽到的當下十分錯愕驚慌，但仍忍住怒火與悲憤的情緒，與該名只會講法文的警察來回溝通...。最後了解到，布魯塞爾各個行政區都分開作業，既使是一樣的"登記住址"，各區的流程及所需資料不盡相同，同時各地之間不連線！所以他們無法掌握我們已搬到新區域的動向...只能說是我們沒有了解到這邊的文化，才會造成這樣的局面><...此事發生後，我們須趕緊催促市政廳受理我們的申請，詢問來台灣在比辦事處可否幫忙溝通，不要取消我們的簽證!!辦事處卻回覆無法幫忙...。種種灰心之下，我們還是只能想辦法自己解決。最終申請總算是受理了..但由於行政效率依然緩慢，我們直到離開比利時都還是沒有拿到居留證 😊 這是我整個交換最恐怖的故事，也確實影響我的生活及出去玩的興致...QQ

真心建議同學們要找有提供宿舍的學校交換，或是要有信任的人能承租房子再前往!!出國交換要煩心的事情已經很多了，如果可以，真的不要連住處都需要擔心 QQ

而經過此事也真的成長了不少，溝通談判技巧大大提升，回台灣後也明顯感受到自己 EQ 提升!算是這次交換最大的收穫吧....

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？

1. 行政效率之慢，如同上述鬼故事><唯一解法就是入境隨俗，不厭其煩的禮貌催促！調整心態，放下擔心與煩躁(因為心急也沒用...)
2. 分組報告時明顯感受到各國同學做事方法的不同，解法是有禮貌地向團隊提出更有效率的作法，徵求大家同意~主動發言當帶領討論的人。

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？

更加獨立，情緒穩定。因為遇到太多鬼故事，我覺得自己最大的成長是遇到事情時能更加冷靜，理性想辦法解決，不要被情緒影響~

H. 感想與建議

這是我第一次出國交換，一切都充滿挑戰，但也帶來難以取代的成長與回憶。無論是與朋友在歐洲各地旅行的快樂時光，還是面對惡房東、行政流程困難時的崩潰與堅持，這段經歷都讓我學會獨立與冷靜應對問題。即使生病不舒服，也必須自己打理生活，這讓我更加珍惜日常的簡單幸福。雖然過程辛苦，但苦盡甘來，無論是旅行的美好、惡房東帶來的辛酸，還是獨自生活的挑戰，這些經歷都成為我人生中寶貴的一頁，讓我成長許多。我十分感謝有這次出國交換的經驗，也更加珍惜當下的一切。

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

Studying at Université Libre de Bruxelles (ULB) was an eye-opening experience. I attended Solvay Business School, located in the Solbosch campus near central Brussels. The school offered English-taught courses and had a highly diverse student body, providing great opportunities to interact with people from different cultures.

I took two courses: *Project Management* and *Advanced Marketing*. *Project Management* was an intensive six-weekend course that emphasized interactive learning and real-world applications, encouraging creative thinking and cross-cultural collaboration. *Advanced Marketing* was divided into three sections: marketing theories, case study analysis based on the professor's book *Zoonotic*, and guest lectures. Though there was no attendance requirement, the workload was substantial, and the final group project required working closely with international teammates. These courses not only deepened my academic knowledge but also improved my teamwork and problem-solving skills.

Adapting to life in Belgium came with challenges. The colder climate, unfamiliar food, and slow administrative processes required patience. One of the biggest difficulties I faced was dealing with an unreasonable landlord. The apartment lacked basic necessities, and the landlords unfairly blamed tenants for high utility costs. When we decided to move, finding short-term housing as non-EU students proved difficult, and even after relocating,

bureaucratic delays nearly led to visa issues. This experience, though stressful, strengthened my problem-solving and negotiation skills.

Despite the hardships, my exchange helped me grow in many ways. I became more independent, emotionally resilient, and adaptable. Cooking became a necessity due to high food costs, and I learned to communicate across language barriers, using basic French and non-verbal cues. Working on group projects with students from various backgrounds improved my cross-cultural communication and teamwork.

Looking back, this exchange was a transformative experience. Traveling across Europe, overcoming challenges, and learning to navigate life on my own made it an unforgettable chapter in my life. While there were struggles, the lessons I gained were invaluable. I would advise future exchange students to secure reliable housing in advance to avoid unnecessary stress. Ultimately, I am grateful for this journey, as it broadened my perspectives and enhanced my personal and academic growth.