

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

根特大學 (Ghent University, UGent) 創立於 1817 年，位於比利時法蘭德斯地區的根特市，是比利時最具代表性的公立研究型大學之一。學校以研究導向聞名，在工程、生命科學、醫學、社會科學及人文領域皆具有相當高的國際聲譽。根特大學強調跨領域合作與創新思維，並積極推動國際化，吸引來自世界各地的交換學生與研究人員。校園分散於根特市區各處，融合歷史建築與現代化的教學設施。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡、也覺得收穫最多的一門課是 **Strategic Management**。這門課的進行方式很實務導向，我們需要以小組為單位，從零開始規劃一個創業計畫，包含市場定位、競爭策略、商業模式與未來發展方向，最後再向全班進行完整簡報。

特別的是，我們這組的成員都來自不同國家。大家在討論時，常常會因為文化背景或思考方式不同，而激盪出很多新的想法。對我來說，這不只是一門課，而是一段很難得的學習與合作經驗。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了課堂學習之外，我在生活上也有很多成長。和在這裡認識的朋友，我們幾乎每週都會一起煮飯、一起吃晚餐，有時也會一起做甜點，原本不太會下廚的我慢慢有了進步。而一起做飯、吃飯的過程，也變成我們分享生活與文化的時刻。

另外，我也利用假期到許多國家旅行。除了比利時周邊的荷蘭、德國等西歐國家外，也去了幾個北歐國家。每到一個新的地方，都能感受到不同的生活步調與文化氛圍，無論是城市建築、飲食習慣或人們的相處方式，都讓我印象深刻。這些旅行經驗不只是觀光，更讓我真正體會到歐洲各國之間多元而鮮明的文化特色。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 英文能力明顯提升

長時間在全英語的學習與生活環境中，無論是課堂討論，或是日常聊天，都讓我的聽說能力進步很多，也更敢開口表達自己的想法。

2. 學會在跨文化環境中合作

和來自不同國家的同學一起完成小組報告，讓我更理解文化差異帶來的不同思考方式，也學會如

何溝通、協調與尊重彼此的意見。

3. 獨立生活與解決問題的能力

身在國外，很多事情都必須自己來，無法請家人幫忙。遇到問題時，我也更加學會主動找資源、尋求協助，而不是依賴他人。

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？

在比利時期間，我曾在辦理居留證時遇到困難。由於行政人員主要使用當地語言溝通，英文能力有限，我們雙方在文件確認上產生誤會。其實我已經準備好所需文件，但對方一度以為我缺少資料，導致流程卡關，當下讓我相當緊張。

後來我冷靜下來，重新整理文件，並用翻譯軟體說明，最後順利釐清誤會並完成申請。這次經驗讓我體會到語言能力在行政程序中的重要性，也學到遇到誤解時應保持耐心、理性溝通，而不是因為緊張而更混亂。

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？

在海外生活期間，我曾在德國搭乘大眾交通工具時遇到文化衝擊。當時我已經購買車票，但因為不了解當地需要先「打票（驗票）」的規定，被查票員開罰 60 歐元。我試著解釋自己是不清楚規則才會犯這樣的錯誤，但對方仍依規定執行，沒有通融空間。

當下雖然覺得很不高興，但這件事讓我深刻體會到德國社會對規則的重視，也學到在不同國家生活時，必須主動了解當地制度，而不能以自己的習慣去理解。之後我在每個新城市都會先查清楚交通規定，這次經驗也讓我變得更加謹慎與尊重各地文化。

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？

我認為這段海外經驗帶給我最大的成長，是在面對未知環境時不再那麼害怕。剛到歐洲時，自己單獨搭乘跨國交通工具總會感到緊張與不安，深怕走錯方向或發生突發狀況。但隨著一次次嘗試與經驗累積，我慢慢學會如何查詢資訊、隨機應變，也開始享受獨自探索的過程，不再因為語言或環境陌生而退縮。

這樣的轉變讓我更加相信自己有能力適應新環境、解決問題。比起課業上的收穫，這種心理上的成長與自信的提升，對我而言更加深刻也更加珍貴。

H. 感想與建議

這次在根特大學的交換經驗，是我人生中非常珍貴且難忘的一段回憶。能夠到歐洲生活與學習，離不開家人在金錢與精神上的支持，我也因此更加珍惜這次機會。

對未來想申請交換的同學，我會建議不要害怕犯錯，也不要因為擔心英文不好就不敢開口。其實大家都很包容，願意溝通才是最重要的。另外，簽證一定要提早辦理，相關流程往往需要二十多個工作天甚至更久，我當時就差點來不及，過程相當緊張。提早準備文件與規劃時程，能避免不必要的壓力。

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

I had an amazing opportunity to study at Ghent University in Belgium. Founded in 1817, Ghent University is a leading public research university located in the vibrant city of Ghent, in the Flanders region. The university is well-known for its strong emphasis on research and innovation, and it attracts students and researchers from all over the world. The campus blends historic buildings with modern facilities, creating a comfortable and inspiring environment for learning.

During my exchange, I took several courses, and I especially enjoyed Strategic Management. The class was very practical, requiring us to work in international teams to create a complete business plan from scratch. Collaborating with classmates from different countries was challenging at times, but it also made the experience extremely rewarding. I learned how to communicate effectively, respect different perspectives, and find creative solutions as a team.

Life outside the classroom was equally enriching. I made many friends at the university, and we often cooked and shared meals together, which helped me improve my cooking skills and also allowed us to exchange cultural experiences. I also traveled extensively during holidays, visiting nearby countries such as the Netherlands and Germany, as well as several Nordic countries. These trips gave me a deeper understanding of European cultures, lifestyles, and traditions. Experiencing daily life in different places taught me to be more adaptable and open-minded.

This exchange had many concrete benefits. My English improved significantly through both academic work and daily interactions. I became more independent, learning to solve problems on my own and manage life in a foreign country. I also gained valuable experience working in a multicultural environment, which taught me patience, flexibility, and effective communication.

Overall, my time at Ghent University was unforgettable. It strengthened my confidence in facing new challenges, expanded my perspective on the world, and gave me a lasting appreciation for different cultures. For future exchange students, I would advise embracing every opportunity, being proactive in communication, and preparing well in advance for administrative processes like visas. This experience has truly been one of the most valuable in my life, both academically and personally.