

# 111 學年度教育部學海飛颺出國研修

## 心得報告書



- 獲補助年度：111 學年度
- 薦送學校、系級：國立暨南國際大學、國際企業學系 大學部五年級
- 中文姓名：陳仟容
- 研修國家：比利時
- 研修學校：蒙斯大學
- 國外研修成績：15.4/20
- 短片時間及標題：3' 09"、[2023 比利時蒙斯大學X交換學生](#)

# 目錄

一、	緣起 .....	P3
二、	研修學校簡介 .....	P3
三、	國外研修之課程學習(課內)	
	• Job Hunting .....	P4
	• Business Across Cultures .....	P4
	• French Course .....	P5
四、	國外研修之生活學習(課外)	
	• 廚藝進步.....	P5
	• 交通方式.....	P6
	• 文化衝擊.....	P6
五、	研修之具體效益	
	• 認識異國教育方式.....	P7
	• 提升臨機應變&解決問題能力 .....	P7
	• 結交外國朋友&文化交流 .....	P8
六、	感想與建議 .....	P9

## 一、緣起

還記得 2020 年與家人聊天時提到大四想要做什麼，我的回答是出國成為交換學生或是到海外實習，而這個夢想因為新冠疫情的關係，最終我選擇在台灣實習。上班族般的生活非常固定，我感受到內心想要出國看看世界的慾望非常強烈，想趁真正踏入職場前走訪世界，開拓自己的眼界與認識國外教育制度外，也反思未來的職涯方向或是繼續進修。最後我選擇申請交換學生，很幸運接獲到好的結果，我將前往比利時擔任交換學生。

## 二、研修學校簡介

比利時是個很特別的國家，國土面積略比台灣小，卻是歐盟總部所在地。過往歷史背景關係，官方語言依照不同地理區域分為法語區、荷語區及德語區，而當地的英文普及程度高，儘管沒有學過三種官方語言，也不用過於擔心。蒙斯大學位在法語區蒙斯鎮，比利時西南區的一個小鎮，而蒙斯大學與蒙斯鎮融為一體，並沒有所謂的校園或校區，每個學院或是學生宿舍皆坐落於不同地點，部分學院甚至大門出口幾個轉角就可抵達，例如火車站、超市、購物街、餐廳、酒吧、市政廳廣場等，非常方便！



圖一、管理學院



圖二、蒙斯鎮街景

### 三、國外研修之課程學習(課內)

這裡的選課方式與台灣相比非常不同，台灣以學期制劃分為上下兩學期，而蒙斯大學以Q1 作為上半年，Q2 作為下半年， Q3 則為暑假期間。另外也有分授課語言、必修選修等，例如我於二月份抵達，屬於Q2，因此選擇Q2 開授的時間，以及英文授課的課程，因為管理學院給交換生的限制為至少修習 20ECTS (1ECTS=2 學分)，所以Q2 我總共修習**五門課共 20ECTS**。

- **Job Hunting**：這門課的宗旨希望我們在進入職場前，對於**個人職涯方向**可以更清楚，並依公司職缺需求製作**客製化履歷**。另外老師也有舉辦**工作坊**，讓我們運用**角色扮演**的方式，揣摩面試官及面試者的角度來模擬應徵與面試情境，老師也提供各種不同類型的常見面試題讓我們練習，比擬實際情況應徵職位。除此之外，老師邀請業界公司人資至班上**演講**，說明公司審核履歷的重點以及如何優化個人履歷，提升獲取面試資格的機率，是一堂兼具學習並內化吸收知識後，**實際演練面試情境**的課程，是個非常有效的練習。
- **Business Across Cultures**：此堂課希望在地學生能夠提升**國際化視野**之外，也開放給國際學生選課，藉由彼此間的**文化分享及交流**，更具體且真實地了解各國**文化異同**，以及在商業場合上的**職場禮儀**。老師除了依照主題授課外，也請大家上台三分鐘**分享文化體驗**，不管是旅遊趣聞或是個人國家特色都可以，是一堂有趣且滿載而歸的課程。

- **French Course :** 在蒙斯大學提供**免費法文課**可以修習，學生可額外獲得學分，校外人士全程參與則可以獲得證書。老師是以法文為母語的比利時人，課堂中以法文授課，倘若同學不清楚則會以英文解釋，雖然有時候確實會有點跟不上老師的語速去理解意思，但讓自己**沉浸在法文的環境裡**反而可以學得更快，也能培養語感。課堂中除了教授基本單字文法句型之外，老師也會介紹比利時的在地文化、美食與特色等，有時也會分組完成任務，讓我們運用所學文句與同學對話，也許常常雞同鴨講，但除了可以練習口說聽力之外，也能增進與同學間的情感。



圖三、Job Hunting 筆記



圖四、法文課老師介紹比利時

#### 四、國外研修之生活學習(課外) :

- **廚藝進步 :** 大學生活時，因為宿舍沒有太多廚具，所以如果自己料理的話都使用快煮鍋，把所有材料備好放進去之後，滾了關電就可以享用。而在比利時，並沒有隨處可見的便宜小吃，或是區區台幣 150 元以內就能吃飽的正餐，因此我們大多會去超市買材料，並在廚房嘗試新料理，或是與外國朋友們一起煮飯，**互相交流美食及廚藝**，這樣的

練習下，半年後我的廚藝進步非常多，也對下廚產生興趣，覺得能從無到有的感覺很棒，並且可以隨心所欲變化出新料理，成就感滿滿之外，我們也在共用廚房裡認識許多新朋友！

- **交通方式：**走在比利時的街道，在沒有紅綠燈的情況下，行人最大，甚至在還沒到斑馬線上時，遠方的來車就會減速，等到行人通過後才會行駛，且大家很注重生活品質，路上也不太會有緊急煞車或是加速的噪音，連喇叭聲都很少聽見。絕多數人都是開車為主，當地的機車少之又少，連外送業者幾乎也都是騎腳踏車，非常奇觀，因此行人走在路上相對台灣非常安全，不僅減少了機車亂鑽的可能性之外，駕駛也很尊重行人過馬路，是個交通上很安全的國家。
- **文化衝擊：**部分歐洲國家在週日只有鮮少店家會營業，絕多數的店門都關閉，比利時也不例外，週日對當地人而言是休息日，而在平日也不太有延後關門的情況，例如有一次週日我想到超市買食材，在查地圖時發現附近超市都休息，至多營業到下午一點，印象非常深刻，街道上幾乎沒有人，每條街都格外安靜，詢問外國朋友後才知道這很正常，週日不上班，平日不加班呢！而多數店家晚上六至八點不等就會關門，八點後仍營業的就是餐廳或是酒吧，沒有任何可以逛街購物的地方，因此在比利時的上班族群，基本上唯一可以購物的時間就是星期六，非常特別，也讓初次到達歐洲的我適應了一段時間。



圖五、精進廚藝-1



圖六、精進廚藝-2

### 五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- **認識異國教育方式：**在比利時蒙斯大學我總共修習五門課，而每堂課的授課方式不盡相同，另外，授課時間不像我們所熟悉的每週都要上課，而是依照老師安排，也許集中四、五月上課，或是一週三次、隔週上課等等，因為課程時間不一定固定的關係，授課地點也需要提前再次確認。雖然看似彈性自由，但在選課及安排時間上也會遇到衝堂或是更改上課時間及地點的情況發生，進而影響到原先個人的規劃。課程部分總共四個月，並有一週的溫書週，而最後一個月則是**期末考**月，依照各科老師訂定考試日期及地點，特別的是，學生並沒有**期中考**，只有**期末考**，總結一整學期所學內容，非常不容易。
- **提升臨機應變&解決問題能力：**歐洲不僅有當國交通，更有方便的**跨國鐵路或公路客運**。然而也許因為**交通動線較為繁雜**，常常會有突發狀況發生。例如有一天我安排前往鄰國盧森堡，途中需要轉乘一次跨國鐵路，眼看再沒幾站就可以抵達，結果火車中途停駛，請所有乘客

下車，並告知因為火車有一點狀況，所以我們可以搭乘公車到下一個火車站，再憑原票繼續搭車至盧森堡，不需額外購票。然而公車距離下一個火車站至少要兩小時，我沒有打算留宿在盧森堡，因此只好返程。計畫趕不上變化，但歐洲的交通突發狀況確實非常多，例如班機取消、鐵路月台更動、鐵路臨時停駛，客運站換上車地點等等，每一次出門都是場挑戰，但也因此提升我臨機應變及冷靜處理的能力。

- **結交外國朋友&文化交流：**不論是在課業上與同學們的互動，抑或是在宿舍廚房與鄰居們交流近況，以及在派對上認識的國際生們，都讓我覺得好似在蒐集每個國家的朋友，彼此互相分享異國文化與觀點，生活中也彼此互助，甚至在六月份和朋友一起舉辦國際生派對，邀請各國朋友們準備自家國家的料理彼此分享，那晚派對真的非常難得也很美好，儘管未來不見得能夠再見面，但網路的無遠弗屆讓我們能隨時與對方聯繫，社群媒體能讓我們知道彼此近況，都是可以互相關心的管道，在交換期間能夠認識許多外國朋友真的是我最大的收穫！



圖七、和外國朋友一起慶生



圖八、舉辦國際生派對

## 六、感想與建議

這半年來的學習，彷彿時間走了一整年，儘管數個月後，仍覺得每日接觸到許多不同的習慣、環境、瑣事等等，不停地吸收、適應及反思，除了開拓自己的眼界之外，心胸也開闊許多，收穫非常豐富。同時也很享受這半年的時光，不論是英文及法文上的進步、異國生活的體驗與適應、認識更多外國朋友及文化交流等等，都讓我覺得自己很幸運！不過凡事並沒有如此順遂，臨時取消鐵路或更改月台、銀行及市政廳的行政效率與可靠度也處理到讓我筋疲力盡、時常需要提心吊膽自身財物安全等等，都是在歐洲必須學習的課題，我也從這些經驗中學習到臨危不亂及獨立解決問題的重要性！如果對於比利時交換生或歐洲生活有任何想詢問的地方，都歡迎跟我聯絡(IG:k\_in\_europe)，我都很樂意分享，謝謝一切😊！



圖九、獨自參訪歐盟總部



圖十、比利時布魯塞爾大廣場