

114 學年度教育部學海飛颺出國研修

心得報告



# Universidad de Jaén

獲補助年度：114 學年度學海飛颺

薦送學校、系所、年級：國立暨南國際大學、國際企業系、四年級

中文姓名：呂建毅

研修國家：西班牙

研修學校：哈恩大學

國外研修成績：Español A1.1-Aprobado (5.0)

## 一、緣起

為拓展國際視野並提升自身專業與語言能力，我參與本次出國研修計畫，希望透過實際進入海外學習環境，體驗不同教育制度與文化背景下的學習方式。對我而言，這不僅是一段學術交流的機會，更是一次自我挑戰與成長的歷程。

## 二、研修學校簡介

本次研修學校位於西班牙南部的安達魯西亞自治區哈恩省得哈恩大學，擁有完善的教學制度與多元國際學生背景。校內課程安排強調理論與實務並重，教學方式重視學生參與及討論互動。學校亦設有國際學生支援單位，協助交換學生辦理選課與行政流程，整體學習環境開放且多元，讓來自不同文化背景的學生能相互交流與學習。

## 三、國外研修之課程學習（課內）

在課程學習方面，與以往較偏向單向講授的教學模式不同，當地課程強調討論與案例分析。課堂上需即時以外語表達想法，並與來自不同國家的同學合作完成報告與專題。這樣的學習方式一開始對我而言具有挑戰性，尤其在語言組織與邏輯表達上需要投入更多努力。然而，透過不斷參與與練習，我逐漸提升了思辨能力與表達能力，也學會從不同文化觀點分析問題，強化了自身的國際理解力，我也發現歐美的學生確實比亞洲學生更踴躍與老師互動。

## 四、國外研修之生活學習（課外）

在研修初期，由於對學校制度與行政流程不熟悉，加上多數行政溝通皆以西班牙文進行，使我在語言理解上感到壓力與焦慮。面對陌生環境與資訊不確定性，我曾感到不安，但也因此學會主動詢問、查詢資料並培養耐心。隨著時間推移，我逐漸適應當地生活節奏，語言能力與自信心也明顯提升。此外，透過實際在當地生活、觀察城市文化與與國際學生交流，我更深刻理解不同社會背景下的價值觀與生活方式，培養了更開放與包容的態度。獨立在海外生活，也讓我在時間管理、財務規劃與問題處理能力上都有明顯成長。

## 五、研修之具體效益

### （一）提升外語實際運用能力與溝通自信

透過課堂討論與日常生活大量使用外語，使我能在真實情境中運用語言，提升表達清晰度與溝通自信心。

### （二）增強跨文化理解與國際視野

與來自不同國家的師生交流合作，使我能理解多元文化差異，並從更國際化的角度分析問題與觀察社會現象。

### （三）培養批判思考與課堂表達能力

在討論導向的教學模式下，我學會整理觀點、提出論述並回應不同意見，強化邏輯思維與即時表達能力。

### （四）強化獨立生活與解決問題之能力

面對陌生行政制度與生活環境，我逐步學會主動尋找資源與解決問題，提升自我管理與應變能力。

### （五）提升自我適應力與心理韌性

從初期的不安與語言焦慮，到後期逐漸適應並完成研修計畫，使我在心理層面更加成熟與穩定。

## 六、感想與建議

回顧整段研修歷程，我深刻體認到成長往往來自於不熟悉與挑戰。從最初的焦慮與不安，到逐漸適應並順利完成研修計畫，我看見自己在學術能力與心理成熟度上的進步。這段經驗不僅豐富了我的大學學習歷程，也為未來持續朝國際相關領域發展奠定基礎。建議未來參與研修之學生，可於出發前加強語言準備並主動了解行政流程，以減少初期適應壓力。同時，保持開放心態與積極態度，將能在研修過程中獲得更大的收穫。



哈恩市景



哈恩大學校門



課程縮影



與其他國際學生踢足球



朋友們幫我慶生！



與朋友們參加 Party



西班牙海鮮燉飯



哈恩城堡夜景



油條巧克力



認識不同宗教文化