

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告



研習類別：交換學生

學生姓名：范家漢

系所年級：國際管理學士學位學程四年級

交換國家：日本

交換學校：東洋大學

研習期間：民國 112 年 9 月至民國 113 年 8 月

致謝詞

在此，我首先要感謝雲科大國際交流處的老師們，特別是那些在申請和準備過程中提供支持的助理們，他們的細心指導讓我能夠順利完成各項手續。我也非常感謝我的家人，他們對我出國留學的支持與鼓勵讓我感到安心和自信。最後，感謝所有幫助過我的朋友們，尤其是那些已經有交換經驗的學長學姐，他們的建議對我非常寶貴。

交換計劃摘要

交換動機

作為一名國際管理學士學位學程的學生，我一直渴望能有機會到國外親身體驗不同的文化和學術環境。我選擇參加交換生計劃，主要是希望通過這次機會提升我的語言能力，擴展國際視野，並在專業領域中獲得更多實踐經驗。特別是考慮到未來可能會從事國際貿易或外交相關的工作，這次交換對於我來說更顯得尤為重要。

選校過程

選擇交換學校時，我綜合考慮了多方面的因素。首先，我希望所選的學校能夠提供與我專業相關的課程，並且這些課程應具有國際視角。所在國家的文化背景和語言環境也是我考量的重點之一。最終，我選擇了日本的東洋大學，這所學校不僅有著豐富的國際學生資源，還位於一個文化多元的城市，這對於我來說是一個理想的選擇。

交換前的準備

交換計劃的準備工作從一年多前就開始了。首先是申請手續，包括填寫申請表、準備推薦信以及撰寫自我介紹和學習計劃。這些文件

需要精心準備，因為它們是學校評估我是否適合參加交換的重要依據。

在獲得交換資格後，我開始進行簽證的申請。這是一個比較繁瑣的過程，尤其是需要準備各種證明文件，比如財力證明、健康檢查報告等。在這期間，國際交流處的老師給予了我很大的幫助，他們幫助我理清了申請過程中的各種細節。

同時，我也積極學習當地的語言，雖然我選擇的課程主要是英語授課，但掌握當地語言可以幫助我更好地融入當地生活。此外，我還參加了幾次文化交流活動，提前了解了當地的風俗習慣，這對於我後來適應交換生活非常有幫助。

交換生活體驗

課程學習

在交換學校的課程學習中，我選擇了一些與國際關係和跨文化交流相關的課程。這些課程不僅豐富了我的專業知識，還讓我有機會與來自世界各地的學生一同探討全球性的問題。課堂討論是這裡教學的一大特色，老師們鼓勵學生們提出自己的觀點，並與他人進行辯論。在這樣的學習環境中，我的批判性思維能力得到了很大的提升。

此外，這裡的老師非常重視學生的自主學習能力。他們常常布置一些開放性的作業題目，要求學生自己去查找資料並撰寫報告。這對我來說既是一個挑戰，也是提高自我管理能力的機會。

校園生活

交換期間的校園生活豐富多彩，學校為國際學生組織了各種活動，如國際文化節、文化交流晚會等，這些活動讓我有機會與來自不同國家的學生交朋友，並了解他們的文化背景。學校還提供了專門的

國際學生支持服務，包括語言輔導、學術指導以及心理諮詢等，這些服務對於我適應新環境起到了重要的幫助。

在宿舍生活方面，我與來自不同國家的學生合住，這樣的安排讓我能夠更加深入地了解不同文化的差異和共通點。我們經常在一起交流各自國家的風俗習慣，有時還會一起做飯，分享彼此的家鄉菜。



語言適應

在語言方面，雖然我的英語水平足以應付學習和日常交流，但初到異國他鄉時，仍然感到有些不適應。尤其是在聽力方面，當地人說話的速度很快，並且夾雜著口音，這讓我在開始的幾周內感到吃力。然而，隨著時間的推移，我的聽力水平逐漸提高，並且在課堂討論中變得更加自信。

此外，學習當地語言也成為了我日常生活中的一部分。雖然不是必需的，但能用當地語言交流讓我在與當地人互動時感到更加親切和自然。當我能夠用當地語言點餐、詢問路線或與當地人閒聊時，我感到非常滿足，這也增強了我的語言學習動力。

文化適應

文化適應方面，我遇到了一些挑戰。當地的生活節奏與我在台灣的生活習慣有很大的不同，尤其是在用餐時間、社交禮儀等方面。一

開始，我經常因為不熟悉當地的禮節而感到尷尬，但通過觀察和學習，我逐漸適應了這些差異。

例如，當地人習慣於在用餐時保持安靜，而我之前習慣於在餐桌上聊天。這樣的文化差異讓我在初期有些不知所措，但後來我學會了在不同場合中調整自己的行為。這段經歷讓我更加理解了跨文化溝通中的細節和重要性。

此外，當地的節日和傳統習俗也讓我感到新奇且有趣。學校經常組織學生參加當地的節慶活動，這讓我有機會親身體驗到當地的文化魅力。例如，我參加了當地的夏日祭典，這是一個充滿節日氣氛的活動，有各種傳統小吃和手工藝品，這樣的經歷讓我對當地文化有了更深的理解。



社交體驗

在社交方面，我結交了許多來自不同國家的朋友。我們一起上課、一起探討學術問題，也會在課餘時間一起旅行和參加各種活動。這些朋友不僅豐富了我的社交圈，也讓我在異國他鄉感到不再孤單。

與當地學生建立深厚的友誼並不容易。由於語言和文化的差異，我發現與當地學生之間的交流有時會有些困難，特別是在非正式的社

交場合中。但隨著時間的推移，我通過積極參與學校的活動，逐漸與一些當地學生建立了更深的聯繫。



交換的挑戰與收穫

挑戰

交換期間，我遇到了許多挑戰。首先是語言障礙，雖然我的英語水平還算不錯，但在與母語為英語的同學和老師交流時，還是會感到一些壓力。特別是在討論時，當話題涉及到一些專業術語時，我經常需要花時間去查找相關資料才能跟上討論的節奏。

文化差異也是一個不小的挑戰。當地的生活方式、價值觀與我過去的經歷有很大的不同，這讓我在適應新環境時感到有些困難。例如，在與當地人交往時，我發現他們的社交方式比我預期的要直接，這讓我在初期感到有些不自在。

此外，獨自在異國他鄉生活的孤獨感也是一大挑戰。雖然我結交了很多朋友，但有時仍會感到孤單，特別是在遇到困難時，無法像在家鄉那樣隨時得到家人和朋友的支持。

收穫

儘管面臨這些挑戰，我還是從中收穫了許多寶貴的經驗。首先，我的語言能力有了顯著提高，特別是在口語和聽力方面。這段經歷讓我變得更加自信，也讓我更加堅定了繼續學習語言的決心。

我在跨文化交流方面也有了很大的進步。通過與來自不同文化背景的人相處，我學會了如何更好地理解 and 尊重文化差異，這讓我在處理跨文化問題時變得更加從容和自信。

這段經歷還讓我變得更加獨立和自律。在國外生活和學習需要很強的自我管理 ability，從時間安排到財務規劃，所有事情都需要自己來處理。這樣的經歷讓我更加珍惜每一分每一秒，並學會了如何更有效地利用時間。

結論

這次交換經歷是我人生中一次非常寶貴的經歷。儘管過程中充滿了挑戰，但每一次挑戰都讓我成長了許多。通過這次經歷，我不僅提升了語言能力，擴展了國際視野，還增強了自我管理能力和解決問題的能力。

這次交換讓我更加明確了未來的發展方向。我希望能夠在畢業後繼續深造，並從事與國際事務相關的工作。這段經歷不僅讓我對自己的能力有了更多的信心，也讓我對未來充滿了期待。

最後，我想對所有幫助過我的人說聲謝謝，沒有你們的支持和鼓勵，我無法順利完成這段難忘的交換旅程。

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---

收穫

儘管面臨這些挑戰，我還是從中收穫了許多寶貴的經驗。首先，我的語言能力有了顯著提高，特別是在口語和聽力方面。這段經歷讓我變得更加自信，也讓我更加堅定了繼續學習語言的決心。

我在跨文化交流方面也有了很大的進步。通過與來自不同文化背景的人相處，我學會了如何更好地理解 and 尊重文化差異，這讓我在處理跨文化問題時變得更加從容和自信。

這段經歷還讓我變得更加獨立和自律。在國外生活和學習需要很強的自我管理 ability，從時間安排到財務規劃，所有事情都需要自己來處理。這樣的經歷讓我更加珍惜每一分每一秒，並學會了如何更有效地利用時間。

結論

這次交換經歷是我人生中一次非常寶貴的經歷。儘管過程中充滿了挑戰，但每一次挑戰都讓我成長了許多。通過這次經歷，我不僅提升了語言能力，擴展了國際視野，還增強了自我管理能力和解決問題的能力。

這次交換讓我更加明確了未來的發展方向。我希望能夠在畢業後繼續深造，並從事與國際事務相關的工作。這段經歷不僅讓我對自己的能力有了更多的信心，也讓我對未來充滿了期待。

最後，我想對所有幫助過我的人說聲謝謝，沒有你們的支持和鼓勵，我無法順利完成這段難忘的交換旅程。

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章：   (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	--