

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：程煒珊

系所年級：工商學程四

研習期間：民國 114 年 02 月至民國 114 年 06 月

研習國家：比利時

研習學校：蒙斯大學

國外研修成績：20ECTS

一、進修計畫摘要

(一)緣起

(二)研修學校簡介

(三)國外研修之課程學習(課內)

(四)國外研修之生活學習(課外)

二、研修之具體效益

三、本次出國進修經驗與心得分享

四、建議事項

五、附件

(一)其他有關資料

(二)成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

出國交換、讀書，對當時的我來說是一個遙不可及的夢，那時的我總覺得，這樣的機會只屬於那些家境優渥或成績頂尖的同學而我只能在旁邊羨慕的聽他們分享海外學習的經歷。直到有次同學的隨口邀約，我便抱著試試看的心態一起參加了交換生說明會。

原本只是想去聽聽看，但聽著同學們分享在異國的生活、如何適應文化差異、如何走出舒適圈。他們的故事讓我感覺到「國際經驗」並不遙遠，而是透過努力便有機會實現，那些只存在他人口中的異國風景，我正一步步的努力邁進。

(二) 研修學校簡介

比利時位於西歐，是一個多語言、多文化的國家。全國分為三大區域：北部的弗拉芒區(Flanders)以荷蘭語為主，南部的瓦隆區(Wallonia)使用法語，東部部分地區通行德語；中部的布魯塞爾首都區

(Brussels-Capital Region)則是法語、荷蘭語並用的雙語區。這樣的語言與文化分化，使比利時在教育、行政與社會結構上呈現出高度的地方自主與多樣性。

我所交換就讀的蒙斯大學(Université de Mons, UMONS)，位於南部的瓦隆區蒙斯市，是一所法語系的綜合大學。校園坐落於歷史悠久的城市中心，鄰近法國邊境，不僅交通便利，也擁有濃厚的文化氛圍。UMONS設有多個學院，涵蓋工程、理學、經濟、法學、建築等領域，提供跨領域與國際化的教育資源。

(三) 國外研修之課程學習(課內)

蒙斯大學實行三學期學制，包含Q1(第一學期)、Q2(第二學期)及Q3(暑期學期)，有別於台灣的雙學期制。本次交換研修於Warocqué商業暨經濟學院進行，依據學校規定，交換學生每學期須修習至少20 ECTS學分。

※ Job Hunting

這門課在幫助我們在求職前釐清職涯方向，根據企業需求設計個人化履歷，提升就業競爭力。課程內容涵蓋履歷撰寫技巧、面試準備策略，並特別安排業界人資專家進行講座，分享企業篩選履歷的標準與優化建議。透過模擬面試，提升應對技巧，為進入職場做好充分準備。

※ International Marketing Management

老師特別邀請了來自各行各業的專業人士進行演講分享他們的第一手的實戰經驗，深入探討國際行銷領域中的多種挑戰，如文化差異、法律規範、語言障礙，以及在陌生市場中建立品牌認知的困難，也詳細敘述了各自所採取的策略。

這樣的課堂安排讓我們能夠接觸到最新的行銷趨勢和實際案例，還能夠與業界的直接互動，使我們在未來職涯中能更快地適應市場需求並有效應用所學知識。

※ Strategic Marketing

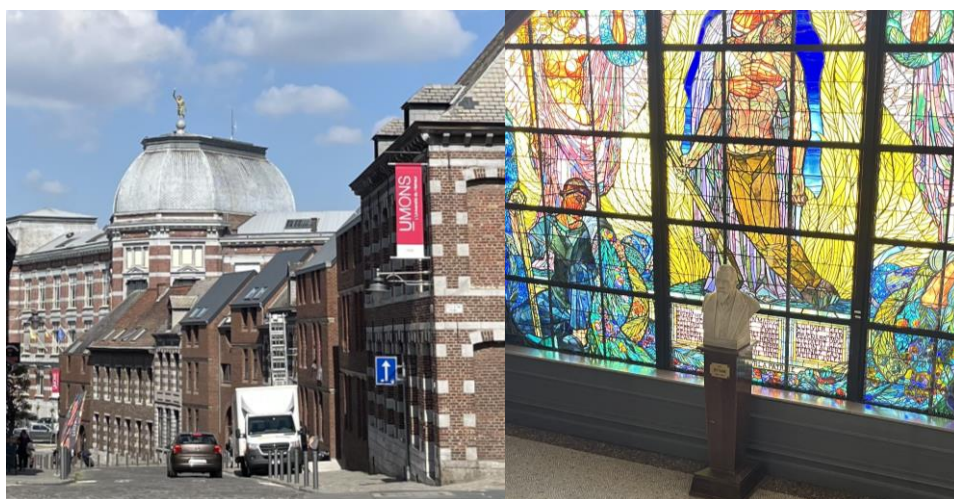
老師以歷史事件作為切入點，將策略行銷的核心理念融入更深層的文化與歷史視角。例如，課堂中討論了中國天安門事件、南京大屠殺與二次世界大戰等重大歷史事件，並以這些事件為背景，探討如何從社會與宗教等多元觀點理解市場的運作邏輯與消費者心理。老師還剖析了多個國際強勢品牌的案例，包括 Google、Apple、Microsoft、Coca-Cola 以及小米等。他們如何在全球市場建立品牌形象，又如何應對文化衝突與價值觀差異，例如，Google 如何平衡其在隱私與開放市場之間的定位，Apple 如何透過設計與創新重塑全球科技潮流，而小米如何以超高的性價比迅速搶占海外市場。這些案例幫助我們容易理解品牌成功的因素，還從歷史與文化的角度啟發他們思考行銷策略的技巧。

※ Business Across Cultures

這門課程不僅提升了國際化視野，還有機會與來自世界各地的同學交流。透過彼此的文化分享，我更真實地了解了各國文化的異同，以及在商業場合上應有的職場禮儀。除了聆聽老師的精彩授課，每個人也都需要進行三分鐘的文化體驗分享，無論是分享旅遊趣聞或是介紹自己國家的特色以及來到異地求學體會到的文化衝擊。這是一堂讓我收穫滿滿且十分有趣的課程。

※ French as a Foreign Language

這門課程專為完全沒有法語基礎的學生設計，法語是該地區的主要語言，老師在課堂上主要以法文進行授課。當我們遇到無法理解的內容時，老師會耐心地用英文解釋，確保我們能跟上課堂進度並掌握學習重點。這種設計讓我們融入法語環境，又提供了適時的支持，讓語言學習變得更加友善。



The Warocqué School of Business and Economics 學院大樓及其內部漂亮的玻璃窗

(三)國外研修之課程學習(課外)

歐洲擁有豐富多樣的節日文化，不同的國家、甚至城市都有獨具特色的慶典與傳統。這些節日不僅展現出各地深厚的歷史背景與文化魅力，也讓我在交換期間有機會跳脫課堂、實際參與當地生活。透過這些文化活動，我不僅更深入了解歐洲社會，也結識了來自世界各地的朋友，在課業之外累積了許多寶貴而難忘的經驗。

※ Mons en Lumières

才剛抵達比利時不久，我便有機會參加比利時蒙斯市一年一度的光影藝術節 Mons en Lumières。這是一場結合燈光設計、建築投影與城市故事的夜間藝術活動，讓我在初到當地時就深刻感受到比利時人如何用創意展現文化與歷史。隨著市區步行路線前進，我欣賞到多個令人驚艷的光影裝置，感受到這座城市對藝術與社區參與的重視，也為我在歐洲的交換生活留下了難忘的開端。



※ Carnival of Binche

透過同學的邀約，我才知道附近城市 Binche 有這個特別的傳統節日——Carnival of Binche，活動當天我們一起從宿舍搭公車前往參加。活動現場熱鬧非凡，街上滿是身穿傳統服飾的 Gilles，踏著節奏感強烈的步伐遊行，沿路演奏樂器並向觀眾拋出象徵好運的血橙。

血橙是這場嘉年華的經典象徵之一，它外表雖看似普通橘子，但果肉呈深紅色，象徵祝福與活力。當我親手接到一顆血橙的那一刻，彷彿也成為了這場歷史悠久傳統的一部分。許多當地人甚至會把接到的血橙帶回家保存，象徵來年的好運。

這場被列為 UNESCO 非物質文化遺產的嘉年華，不只是觀賞活動，更讓我實際感受到比利時地方文化的魅力與居民對傳統的驕傲與熱情。



※ Ducasse de Mons

在學期結束前遇到蒙斯一年一度的 Doudou Festival，也被 UNESCO 列為非物質文化遺產的傳統慶典，整個慶典為期一週，從宗教儀式、歷史重現、音樂演出到市集與街頭活動，讓整座城市充滿節慶氣氛。

原本安靜的街道在這期間變得非常熱鬧，街邊擺滿攤販、人潮洶湧，很像比利時版的台灣夜市，讓我在異地感受到熟悉的熱鬧氛圍。整週的活動從白天持續到深夜，不管走到哪裡，都能感受到當地居民對這項傳統的投入。活動最後以一場絢爛的煙火秀作為閉幕儀式，在歷史建築與燈光交織的背景下，氣氛浪漫又震撼，為慶典畫下精彩句點，也為我的交換生活增添了一段特別的回憶。



二、研修之具體效益

※ 學術能力與思辨能力強化

歐洲的教學風格鼓勵批判性思考與個人觀點表達，課堂上同學們都非常踴躍地發言與回答問題，整體氛圍比我在台灣所習慣的課堂互動更加活躍。老師經常以提問或案例討論作為引導，強調沒有「標準答案」，而是希望每位學生能提出自己的見解並進行辯論。這樣的學習環境一開始對我來說是種挑戰，但也培養了我更積極參與討論的習慣，練習用英文清楚、有邏輯地表達自己的觀點。透過這樣的學習過程，我的思辨能力、自信心與學術表達能力都有了明顯成長。

※ 歐洲文化中的時間觀

在交換期間，我對「時間」的文化理解有了全新的體會。相較於台灣社會對準時與效率的高度重視，比利時的生活節奏顯得更加從容與自在。這樣的反差起初讓我感到不適應，但隨著時間推移，我逐漸意識到，時間不僅是用來精確管理的工具，也是一種可以被感受、被體會的。這樣的文化觀念促使我重新思考對時間的態度，也讓我學會以更彈性、更寬容的心態去看待生活與工作節奏。這段經驗不僅提升了我在多元文化下的適應能力，也培養了我進入國際環境所需的包容力與心理韌性，成為我重要的跨文化軟實力之一。

※ 行為觀察與個人轉變

在歐洲生活期間，觀察到當地人普遍展現出一種自信而從容的氣質。無論是在公開場合發表意見，或是在日常生活中表達想法，他們總是顯得自然、坦率且不帶壓力。這樣的自信並非來自張揚，而是一種根植於歐洲文化中的自我認同與獨立思維。在這樣的環境中，我漸漸放下原本害怕說錯或擔心被評價的心態，開始練習勇敢地表達自己的觀點。透過不斷嘗試與互動，我發現自己變得更有自信，也更能自在地面對陌生人與多元文化的溝通情境。這樣的轉變，不僅改變了我對自我的看法，也大大提升了我在人際互動與公共表達上的能力。

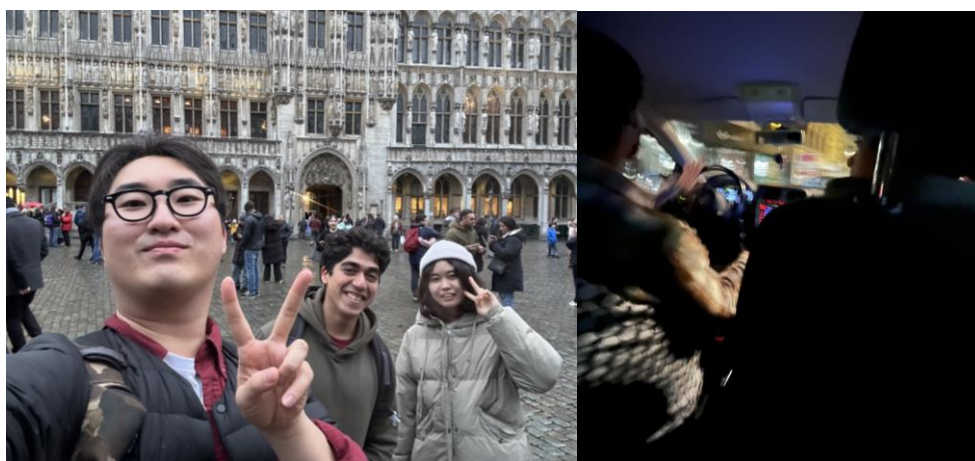
三、本次出國進修經驗與心得分享

這是我第一次踏上歐洲大陸，第一次長時間在歐洲生活。比利時的日常生活節奏與我原本所熟悉的東方文化有著顯著的差異，這種差異不僅展現在表面的生活習慣上，也反映了兩種不同文化對時間、工作與生活平衡的態度與價值觀。當地的超市多在傍晚六七點就結束營業，周末休息的比例也相當高，許多商店在週日完全不營業。這種商業文化讓我從一開始的措手不及，逐漸學會提早規劃日常所需，養成週間採購、週末享受休閒時光的生活模式。這種轉變讓我重新思考什麼是真正重要的生活品質。

飲食文化的差異更是讓我最難以適應的。起司、麵包與冷食是當地飲食的主流，這對習慣熱食和米飯的我來說，超級的不習慣，但是久而久之也慢慢開始欣賞這種看似簡單卻極其講究品質的生活方式，我開始理解歐洲人對食材品質的堅持，對製作廚藝的尊重，以及對用餐時光的重視。這不只是飲食習慣的改變，更是一種生活哲學的學習，從追求快速便利，轉向享受過程本身的美好。

歐洲很多學校都設有專門的交換學生組織，其中 Erasmus Student Network (ESN) 是一個遍布歐洲的國際組織，協助來自世界各地的交換生熟悉當地生活環境，也定期舉辦各類文化交流活動，讓我們能夠在輕鬆的氛圍中與其他國家的同學互動，進一步了解彼此的文化差異與生活方式。透過參與 ESN 的活動，我不僅擴展了人際網絡，也對歐洲多元文化有了更深的認識與體會。

這段歐洲生活經歷，不僅是地理位置的改變，更是一次深刻的個人成長之旅。從最初的文化衝擊和適應困難，到逐漸融入當地生活並開始欣賞這種不同的生活方式，這個過程讓我學會了更多的耐心、彈性和適應能力。我開始理解，生活的品質不在於速度的快慢，而在於是否能夠真實地體驗和感受每一個當下。歐洲的生活節奏教會了我慢下來，學會欣賞生活中的小確幸，也讓我重新定義了什麼是真正重要的人生價值。這段經歷將成為我人生中寶貴的財富，不僅拓展了我的國際視野，也讓我成為一個更加成熟、包容和具有全球視野的人。



參加 ESN 舉辦的 Brussels 一日遊認識了來自韓國和墨西哥的同學

/熱心的摩洛哥同學開車載我們回宿舍

四、建議事項

(一) 交通

➤ 公車：在蒙斯市，生活機能相當便利，市區不大，學校與主要超市步行約 30 分鐘內即可抵達，不介意多多走路的話，其實非常方便。可以多加衡量再決定是否購買，不過若遇到天氣不佳，或有需要前往較遠地點時(像是 BINCHE)，公車仍然是很實用的交通方式。當地主要的公車營運單位為 TEC，學生可申請學生優惠卡，費用相對便宜(17 €)，且可在瓦隆區域內無限次搭乘。

➤ 火車：比利時的火車由國鐵 SNCB/NMBS 經營，是在境內旅行最方便的交通方式之一。對於 25 歲以下的學生，建議可購買 Youth Ticket (單程固定 7.7€)。如果想要玩遍整個比利時，非常推薦在 Easter holidays 的期間搭火車出門旅遊，只要 19€ 就能在活動期間內無限次搭乘火車!

(歐洲雖然常常會有罷工的事情發生，但在交通方面他們都還是會用最不影響乘客出行的方案來縮減班次，所以不用因為罷工的消息而感到恐慌或擔憂)

(二) 支付工具

➤ WISE：我個人是先在台灣申辦歐洲的網路銀行 WISE，申請方式簡單審核速度也很快，也可以接收 Blocked Account 的生活費!不僅有虛擬卡可以綁定 Apple Pay，還可以申請一張實體卡，臨時需要現金時也可以到 ATM 提領。

➤ 現金：歐洲電子支付，信用卡已經非常普及了，但攜帶適量現金仍然很重要。有時候還是會遇到無法立即使用電子支付的情況，尤其是在小型市集消費。建議帶約 500 歐元的現金，以備不時之需。

(三) 通訊方式

➤ Orange.be：在網路上爬文、找了許多的攻略後，選擇申辦 Orange.be 的電信方案，我申請的方案是每月 8GB/14€，親自到櫃檯臨櫃辦理。相比於預付卡，這個月租方案使用起來更方便，不需要常常重新充值，也不用擔心流量用完突然斷網。我還特別選擇了 esim 的方案，就不會擔心收不到台灣門號簡訊的問題了!

➤ 校園網路：學校教學大樓和宿舍都有學生 wifi 可以用，涵蓋範圍很廣，完全不用擔心網路流量的問題，網速也很快!

(四) 檢討與反省

在海外交換期間，我做錯了一件非常嚴重的事：我沒有參加交換學校的期末考試。這件事情影響了我的學業成績，也嚴重的破壞校譽，讓合作學校對雲科學生的學習表現產生負面觀感，更可能對未來學弟妹參與交換計畫的機會造成不利影響，這讓我深感自責與懊悔。

在學校得知我期末成績不及格聯繫我想確認情況時，我因為不知如何面對，並沒有在第一時間回覆國際處老師的訊息，讓校方與國際處對情況的了解陷入空白，無法即時掌握正確資訊來進行協助或處理，使整起事件在缺乏溝通的情況下不斷拖延，不僅於事無補，反而讓情況雪上加霜。

身為交換學生，無論人在多麼自由開放的環境中，責任感與紀律依然是最重要。每一門課、每一場考試，都代表著我們對這段經歷的態度。而當事情發生時，是否能坦然面對、主動溝通，也直接反映出一個人的成熟度。

這段經歷對我來說是一次警醒，也希望能成為一個提醒。如果你正在準備交換生活，請務必妥善掌握所有課程安排與學校通知，也不要忽略來自系所、國際處的每一封訊息。更重要的是，當你遇到突發狀況或困難時，不要害怕主動說明，勇敢面對遠比逃避更重要。

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)
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。



(四) 檢討與反省

在海外交換期間，我做錯了一件非常嚴重的事：我沒有參加交換學校的期末考試。這件事情影響了我的學業成績，也嚴重的破壞校譽，讓合作學校對雲科學生的學習表現產生負面觀感，更可能對未來學弟妹參與交換計畫的機會造成不利影響，這讓我深感自責與懊悔。

在學校得知我期末成績不及格聯繫我想確認情況時，我因為不知如何面對，並沒有在第一時間回覆國際處老師的訊息，讓校方與國際處對情況的了解陷入空白，無法即時掌握正確資訊來進行協助或處理，使整起事件在缺乏溝通的情況下不斷拖延，不僅於事無補，反而讓情況雪上加霜。

身為交換學生，無論人在多麼自由開放的環境中，責任感與紀律依然是最重要。每一門課、每一場考試，都代表著我們對這段經歷的態度。而當事情發生時，是否能坦然面對、主動溝通，也直接反映出一個人的成熟度。

這段經歷對我來說是一次警醒，也希望能成為一個提醒。如果你正在準備交換生活，請務必妥善掌握所有課程安排與學校通知，也不要忽略來自系所、國際處的每一封訊息。更重要的是，當你遇到突發狀況或困難時，不要害怕主動說明，勇敢面對遠比逃避更重要。

所屬系所 審核意見	<p>煒珊此次比利時交換，在求學當中除了課業之外有許多其他收穫，惟在期末考期間沒有參加考試與報告，無法聯繫到學生造成後續無法處理狀況，希望透過此次事件，能讓煒珊能更謹慎負責處理事情。</p> <p>指導老師簽名： </p> <p>系所主管核章： </p> <p>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</p>
--------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。