

# 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：古容恩  
系所年級：三年級  
研習期間：民國 114 年 8 月至民國 114 年 12 月  
研習國家：菲律賓  
研習學校：菲律賓大學洛斯巴諾斯校區  
國外研修成績：2

### 一、進修計畫摘要

#### (一)緣起

在就讀大學期間，我便曾萌生出國交換的想法，希望藉此拓展國際視野並提升自身的英語能力。然而，當時因課業安排較為繁重，最終未能付諸實行。進入碩士班後，我仍持續抱持著出國交換的目標，也希望在仍具學生身分時，把握機會累積海外學習經驗。

然而，在碩士階段的修課與論文撰寫期間，我將重心放在學業與研究上，因此未能即時留意交換學生的相關申請時程。直到論文完成後，時間相對充裕，我才重新審視自己過往未完成的目標，並決定嘗試申請出國交換，為自己的學生生涯畫下一個不留遺憾的句點。

在瀏覽學校國際事務處所提供的交換學校名單時，我注意到有菲律賓這個交換選項，雖然當時尚未開放名額，但仍主動致電詢問承辦人員

相關情況。承辦人員表示名額是否開放尚不確定，但建議可先行準備申請資料，以利後續申請作業。於是，我便開始著手準備各項申請文件，並請指導教授及任課老師協助撰寫推薦信。最終，該校順利開放交換名額，而我也成功獲選，得以前往菲律賓進行為期一學期的交換學習。此次交換不僅讓我完成長久以來的心願，也成為我研究所階段中一段相當重要且珍貴的學習經驗。

## (二) 研修學校簡介

本次交換之學校為菲律賓洛斯巴諾斯大學 (University of the Philippines Los Baños, UPLB)。UPLB 隸屬於菲律賓國立大學系統 (University of the Philippines System)，該系統為菲律賓最具代表性的公立高等教育體系之一，於全國設有多個校區，各校區皆有不同的專業領域。

UPLB 為菲律賓國立大學系統中以農業、環境與生命科學為主要發展方向之校區，長期致力於農業科學、自然資源管理、生物科技及相關應用研究，在菲律賓及東南亞地區皆具有重要學術地位。校內課程結合理論與實務，並重視永續發展、糧食安全及在地農業議題，與菲律賓的社會與產業發展密切相關，因此也是菲律賓當地具代表性的學校。

### (三) 國外研修之課程學習(課內)

於 UPLB 交換期間，我共選修兩門課程，分別為 Management Accounting 與 Organizational Behavior。兩門課程在教學方式與學習重點上各有不同，使我得以從不同面向進行學習。

Management Accounting 課程以老師講授為主，內容涵蓋相關成本分析(Relevant Costing)、責任會計(Responsibility Accounting)、投資報酬率(ROI)及剩餘收益(Residual Income)等管理會計核心概念。課堂中除說明相關理論外，老師也會即時帶領學生進行習題的練習，並透過課後作業強化計算與分析能力。例如在學習 Make or Buy Decision 時，我們需要分析直接材料、直接人工、變動成本與固定成本，並評估機會成本來判斷應自製或外購零件；在 Special Order Decision 的單元中，則需要計算接受特殊訂單是否會提升公司整體獲利。透過反覆練習與老師的詳細講解，讓我不僅熟悉計算技巧，也理解這些決策工具在企業實際營運中的應用，進而培養系統性分析問題的能力。

Organizational Behavior 則較偏向討論與報告導向的課程形式。老師經常提供特定議題，要求學生以小組方式進行討論與簡報，藉由同儕互動與意見交流，培養學生對組織行為相關議題之理解與批判思考能力。此課程比較強調學生主動參與，並重視小組合作與溝通表達。

整體而言，我覺得兩門課程的授課方式與台灣研究所課程大致相

似，皆兼顧理論學習與實務應用。然而，較為不同的是，UPLB 多數碩士班學生為在職生，具備較豐富的職場與實務經驗。在課堂討論與小組合作過程中，同學們經常分享自身工作經驗，使課程內容能與實際情境相互連結。透過與組員及其他同學的交流，讓我得以接觸多元觀點，並從中學學習到許多實務層面的知識，對於課程理解與整體學習成效皆有相當助益。

#### (四) 國外研究之生活學習(課外)

在課外生活方面，我積極參與校內外多元活動以豐富交換期間的學習經驗。首先，我選修了學校開設的強化英文課程，透過課程中教師的講授與練習，提升了自身在英語口語表達、文法運用及閱讀理解等方面的能力。此外，在其他交換生的邀請下，我也修習了菲律賓語課程，學習基本的日常用語與生活會話，以利於與當地人進行更順暢的溝通。

在課餘時間方面，由於宿舍鄰近學校體育館，我經常與室友一同前往體育館打羽球，透過運動不僅培養規律的生活習慣，也在過程中結識了來自不同背景的朋友，並藉由共同運動與交流增進彼此情誼。此外，我也時常與朋友相約前往校內的 Makiling 山進行健行活動。該山擁有多個不同景點，如 Flat Rocks、Mud Springs 及 Peak 2 等，目前除 Peak 2 尚未造訪外，其餘景點皆曾與朋友一同前往。由於登山路線多為原始的泥土山徑，且交換期間正值菲律賓雨季，道路濕滑且具有一定

挑戰性，因此每次登山都需要格外專注與謹慎。雖然過程相當耗費體力，但也讓我留下深刻的印象。

透過上述課外活動，我不僅提升了語言能力，也在與不同文化背景的朋友互動中，逐漸培養跨文化溝通與適應環境的能力。這些經驗使我更能主動參與陌生環境，並為後續的學習與個人成長奠定良好基礎。

## 二、研修之具體效益

經歷此次赴菲律賓交換學習後，我逐漸體認到語言作為溝通工具的實質意義，並在全英語學習環境中顯著提升表達與溝通能力。過去在求學過程中，我因擔心語言錯誤而較少主動發言，在交換初期的課堂上，即使對討論議題有想法，也常因不確定表達是否正確而選擇沉默。然而隨著課程推進，我逐漸學會將重心放在清楚表達想法，而非追求文法或詞彙的完美。這個轉變的關鍵在於我開始主動在課後向同學請教不理解的內容，並在小組討論時嘗試用簡單的句子表達觀點。當我發現同學們都很願意協助且能理解我的意思時，便逐漸建立起開口的信心。此一轉變使我不僅提升英語口語表達能力與自信心，對未來進行國際交流或職場溝通皆具有實際效益。

在課程學習方面，由於菲律賓碩士班多為在職生組成，課程內容與課堂討論高度結合理論與實際案例。初期我因缺乏相關工作經驗，在參與課堂討論時較難即時提出具體案例，需調整自身的學習方式與思考角度。透過持續參與課堂討論並進行課後反思，我逐步補足自身在實務經驗上的不足，並培

養以實務導向分析問題的能力。此外，高度互動且鼓勵發言的課堂環境，使我逐漸建立主動參與討論的習慣，進而提升專業表達、批判思考與問題分析能力，為未來進一步研究與實務應用奠定良好基礎。

### 三、本次出國進修經驗與心得分享

一個人到國外生活，無論是在生活起居、文化、語言或飲食方面，都需要重新適應，因此剛到菲律賓時，我一度感到迷惘與不安。然而，在這段交換期間，我也持續努力調整自己，嘗試融入當地的生活。雖然一個學期的交換時間不算長，但我不僅收穫了珍貴的友誼，也實際體驗了菲律賓的文化與飲食，留下了深刻而難忘的回憶。

在課堂學習方面，初期我感受到一定的壓力，主要因為自己是班上唯一的外籍生，加上對於表達的不自信，常在課堂中擔心被老師點名回答問題。隨著時間推移，我逐漸了解到語言並非一定要追求完美，只要勇敢表達即可。這樣的體悟讓我在課堂上慢慢放下對錯誤的恐懼，開始嘗試開口表達想法，也更加投入課堂學習。

在生活層面上，菲律賓的公共設施相較於台灣較為簡單，飲食口味也有明顯差異，偏向重鹹、重酸與偏甜，起初並不太適應。然而，隨著時間拉長，我逐漸發現當地飲食雖與台灣不同，卻具有其獨特特色。也因為生活便利性不如台灣，加上語言上的差異，使我在交換期間培養了更強的獨立生活能力與隨機應變能力，學會在面對突發狀況時冷靜處理與自行解決問題。

此外，在菲律賓期間最令我印象深刻的，是我所結識的朋友們。他們熱情且善良，無論在生活或課業上都給予我許多幫助，使我在異地求學的過程中感到溫暖與支持。無論是一起吃飯、體驗當地文化，或在課餘時間從事運動與戶外活動，這些相處的時光都成為我交換生活中極為珍貴的回憶。整體而言，我非常感謝這次能夠前往菲律賓交換的機會，這段經歷不僅豐富了我的學習歷程，也為我帶來深刻的成長與啟發。

#### 四、建議事項

針對未來有意願前往 UPLB 或其他學校進行交換的學弟妹，我有以下幾點建議。首先，在申請準備方面，由於學校行政流程處理時間較長，建議提早準備各項申請文件，如成績單、推薦信、讀書計畫等，並主動與承辦人員保持聯繫以掌握最新申請進度與相關資訊，避免錯過重要時程。在語言與課程準備方面，建議出發前多加強英語口語練習，交換期間勇於表達比追求完美更為重要。由於 UPLB 碩士班多為在職生，課堂討論重視實務經驗分享，建議可事先閱讀相關產業案例以利參與討論。在生活方面，交換期間可能遇上雨季，建議攜帶雨具及防滑鞋；且當地飲食口味與台灣差異較大，需要時間適應。另外，學校提供多種宿舍選擇，建議依據個人需求(如預算、距離上課地點遠近、設施等)選擇合適的住宿環境。最後，交換初期會感受到文化衝擊與孤獨感屬正常現象，建議主動參與校內外活動、與同學互動交流，保持

開放心態面對挑戰，這些經歷都將成為交換期間最珍貴的回憶與成長養分。

## 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)



與宿舍經理和同學們的合照



跟菲律賓朋友和其他交換生一起  
吃飯玩桌遊



我的碩士班同學們，他們總是很照顧我，在課業上也給我很多的幫助



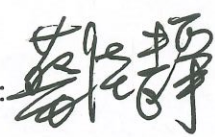
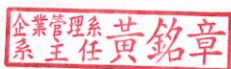
課後空閒時間跟朋友一起去上菲律賓的課程，學一點日常的生活用語

照片雲端連結：

[https://drive.google.com/drive/folders/12FhioKdtWChC4u8b-XBE-HXXTg\\_Ii0T6?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/12FhioKdtWChC4u8b-XBE-HXXTg_Ii0T6?usp=drive_link)

所屬系所  
審核意見

容恩詳細說明了其在菲律賓交換期間的學習與生活歷程。初期雖在語言、文化與生活適應上稍感不安與壓力，但其主動調整心態、嘗試融入當地生活，逐步克服困難，展現良好的自我覺察與成長。在學習層面上，容恩思考到自己身為班上唯一的外籍生所面臨的挑戰，勇敢地面對挑戰，並從語言焦慮轉變為勇於表達與積極參與課堂活動，顯示其學習態度與跨文化溝通能力皆有明顯提升。於生活層面，容恩亦體會到當地公共設施與飲食文化和本國的差異，進而培養獨立生活與隨機應變的能力，顯示交換學習對其人格與能力發展的正向影響，學習成果著實值得肯定！

	<p>指導老師簽名：</p> <p>系所主管核章：</p> <p>115. 1. 01</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。