

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	蔡0雯	學號	
性別	女	就讀本校系所	國際政治所 三年級
研修學校	比利時列日大學	研修系所(學程)	法政學院
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	96000
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：11607 住宿費：54998 生活費：130816 來回飛機票：26861 隔離所需費用：43100 合計：267382		
國外修讀學分數	10	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2021/09/04	實際返國日期	2022/02/04

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張)

1、緣起

身為國際政治研究所的學生，一直很嚮往出國交流的機會，欲決定計畫在二年級下學期完成論文後，把握最後的學生時光踏上出國交換的路途。初次會選擇比利時列日大學的主因為研究所論文主題聚焦在歐盟對外政策上，而比利時身處歐洲中心區域，除了交通位置方便，其首都布魯塞爾更為歐盟總部所在地，更是歐洲政治中心。因此若是前往比利時交換，因地利位置方便緣故，可前往布魯塞爾一窺歐盟總部的神祕面紗更是讓我期待不已。

其次，在畢業找工作前，我期許自己可以利用這一學期的交換時間和校內不同國家的同學認識及交流，得以在踏入職場前開闊視野，了解不同文化、生活習性和在面對全然陌生的環境時，挑戰自己適應能力的極限。

最後，增進語言溝通的靈活運用更是踏上交換之路的動機之一。高中和大學時期由於曾學習過西班牙文和法文，因此能夠在一個環境下擁有持續實際運用外文的機會，是生長在台灣的我所夢寐以求的，況且在比利時疫苗普及率逐漸升高的趨勢下，列日大學授課方式也從線上改回為實體上課，更增加了出國交換的價值。

因此，即便在身處疫情肆虐下的困境中，仍決定在確保自身身體健康的完善準備前提下，於2021年九月前往比利時列日大學交換一學期。

2、研修學校簡介

比利時列日大學成立於1817年，為第一所由國家資助的公立法語國際性大學，也是歐洲最早成立的公立高等學府之一。位於比利時的法語區，第三大城市列日市。近兩百多年來，已發展成為一所學科齊全、擁有先進嚴謹的學術教育和高水準科研著稱世界一流綜合性大學。和德國亞琛工業大學和荷蘭馬斯垂克大學同為ALMA大學聯盟成員。同樣是「歐洲管理發展基金會」(EQUIS)認證大學之一，並參與歐洲和國際多項重大研究，跨足管理學、經濟學、

心理學、哲學、太空航天、天文學、國際政治等多項領域。

3、 國外研修之課程學習(課內)

法文課(A1):



主要是採取小班教學，一班大約二十人以內。入學前學校會提供法文課相關資訊，分別為學期前時間較為密集的八月課程和學期中的九到十二月課程。我選擇的是學期中課程，開學前會進行線上視訊口試，學校語言中心會依據結果能力分班。一個禮拜兩堂課有下午時段和晚上時段，可根據時間允許選擇適合的時間。課程會分為不同階段，每個階段結束會有線上作業要完成，而每一階段作業都必須完成才可以考期末考。

課程主要配合學校語言中心教材的進度上課，但由於是小班教學，每個老師上課風格不太一樣，我們這一班老師風格較為輕鬆活潑，喜歡和學生互動對話的方式，讓我們快速熟悉法文。但對於沒有基礎的學生來說，其實有點難度，因為在還沒有文法基礎的情況下，老師就會要求造出句子，有時也會有不算分的課堂小考，主要是檢視學生的吸收程度來調整上課方式，並且老師在課堂上主要會用法文上課，不會一直使用英文解釋。因此我認為來上這裡的法文課最好還是先有一點基礎會比較跟得上。

歐盟國際關係(International Relations of European Union):



這堂課在法政學院中較為熱門，教授親切且講解十分清楚，最重要的是教授沒有很重的歐洲口音，對熟悉美式英語的台灣學生來說較易吸收。這堂課對於我的論文內容十分相關，也是我最有興趣的一堂課。上課主要採取ppt講授，會適時丟出問題讓學生回答，也會很有耐心回答學生的各種問題，並在學期中邀請兩位專攻歐俄關係和中歐關係的教授來演講。

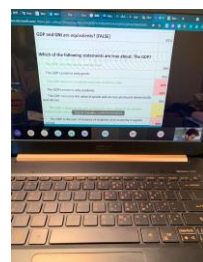
期末考方式為口試，大約二十分鐘，考試內容除了上課和演講內容外，會需要靈活運用國際關係理論來分析歐盟對外關係以及政策。

歐盟經濟治理(Economic Governance of European Union):



這堂課難度較高，且必須熟悉經濟學的基礎知識和歐盟經濟和稅務相關政策，教授在課堂上也表明這堂課程內容較為專業，必須花時間去理解。課堂上能夠深入了解歐盟經濟政策的歷史以及歐盟執委會、歐盟高峰會和歐洲議會等組織經濟政策或預算規劃之決策規則和過程。開學後幾周會有經濟學和歐盟基本知識的小考，讓教授了解同學程度並給予補充知識。這學期教授因此請助教多開一堂線上課程來檢討考卷、釐清經濟學觀念和歐盟增值稅等運作原理。

期末考同樣也是口試方式進行，約二十分鐘，教授丟出情境讓同學運用歐盟各種機制來思考碰到狀況時歐盟如何回應。教授表示並非要我們熟記條文的內容，而是要理解條文演變的過程和其邏輯。對我來說這堂課十分困難，即便有同學提供學長姐過去的筆記，還是需要時間理解，但對於了解歐盟內部實際運作情況非常有幫助。



國際關係組織(International Relations Organizations):



這堂課雖然為法政學院教授授課，但實際上是開設在列日大學管院的課程。教授一開始會介紹國際組織基本架構，再依序深入介紹各國國際組織的架構、決策過程和特點。並會在課堂上分組，每組四人並抽出每一組代表的國際組織，在接近學期末時每組需要上台報告並於學期結束時交出紙本報告，內容除了介紹組織，還要提出其面臨到的議題或困境並提出解決方法；考試方面則會有期末知識測驗。

由於和我同組的有來自智利和法國的同學，因此我們在做報告和討論時，可以各自提出不同面相的觀點，剛好我們這組抽到世界衛生組織，主題更是扣緊時事。我提出議題可探討中國對世衛組織的影響以及對各國疫情的衝擊，因此得以在報告中展現台灣的觀點以及處境。完成報告後非常有成就感也讓我們思考在新冠狀病毒的肆虐下，世衛組織對各國的作用和其核心價值的矛盾。

4、 國外研修之生活學習(課外)

在歐洲生活要做足的心理準備是，生活中各種大小事並不是如此方便和有效率，初來乍到時會難以適應甚至感到無力，例如居留證、申請銀行帳戶、疫苗證明申請和山區生活機能不便等，遇到任何問題時必須冷靜思考，盡量寫信和當地辦事處、銀行或是學校國際處聯繫，許多事情必須自己獨立解決並主動向他們提出要求，積極且清楚地表達自己的需求，對方才會重視你的需求。

另一方面，學校實際上有非常多活動可以參與，也包含學生會(Erasmus)所辦的學生活動。然而由於當時比利時正推行Covid Safe Ticket，許多活動都需要出示兩劑疫苗證明才能入場，而我較晚才在學校打兩劑疫苗，因此稍嫌可惜地錯過一些學校活動。除了參與學校活動之外，也趁此機會到訪八個國家十七個城市旅遊，還很幸運地參與到台灣駐比利時辦事處所舉辦的活動。

證件或帳戶申請

剛抵達比利時需要八天內到當地外國人辦事處報到進而申請居留證，然而疫情下的限制，列日辦事處必須事先利用郵件預約才能至現場辦理，因此當時九月初抵達，卻只能預約到十月初。第一次報到需要攜帶護照、宿舍或租屋合約(要有住處地址)、大頭照、財力證明和學校註冊證明等有任何資料都建議帶齊全，第一次報到後會給予Annexe 15的文件為暫時居留證，等待警察至住處確認地址後會收到信件，再向辦事處預約。第二次帶著信件和相關資料到辦事處，辦事處人員會告知收到密碼信後即可至辦事處領取正式居留證。正常辦理居留證大約兩個月可拿到，但我直到一月才拿到正式居留證。離開前需要註銷居留證，並會給予Annexe 18的資料以便供海關查驗。



財力證明若是利用學校提供的blocked account服務，就必須要提供比利時銀行帳戶讓學校匯生活費至戶頭。由於郵件預約ING遲遲未有回音，因此改而線上申請BNP的學生帳戶Hello4You，若還未有正式居留證可以攜帶Annexe 15申請。

剛好當時九月到十月學校讓學生可直接至Sart-Tilman校區施打疫苗，到施打處攜帶護照並告知尚未有居留證，他們會幫你生出一組數字，類似代表健保卡號碼，在尚無居留證之前這組數字非常重要，若疫苗紀錄有任何問題都要利用這組數字查詢。當時因為沒有居留證因此需要另外申請digital key

來登入政府資料系統查詢疫苗證明。然而系統紀錄有誤，因此寫信向學校國際處幫忙，國際處人員十分熱心，幫忙寫信至政府機構修正錯誤並協助申請紙本證明。

歡迎週(Welcome Week):

開學前一個禮拜，Erasmus在歡迎週會舉辦一連串活動讓剛進入新環境的交換生們能夠更快融入比利時的生活，由於列日大學有多個校區散布在列日市區和山區，因此學生會幹部會帶著新生們一天逛山區校園，一天逛市區。山區校內活動非常熱鬧，除了有演唱會之外，當天還會提供餐券品嚐義大利麵和列日鬆餅。市區活動則是採取分組帶隊的方式，帶我們走遍市區的景點以及介紹市區的各個校區，也會告訴大家診所、便宜超市和不錯的酒吧或餐廳等實用資訊。另外還參加了介紹比利時文化的講座，介紹比利時歷史、政體、文化和人文風俗，法語區和荷語區的差別等等，非常新鮮又有趣。



學伴計畫(Buddy Program):



開學前學校會寄信通知學伴計畫報名的資訊，開學後會有Buddy Program的聚餐活動，即便你的buddy有事無法一同參加，建議還是可以去認識大家並聊聊天。聚會中能夠體會到歐洲人的社交方式，邊喝啤酒邊聊天，還可以因此機會認識到和你同科系的朋友，是很好認識人的場合。平時有任何問題也可以向學伴請教，也可以沒事就跟他聊天，在國外感到孤立無援時，學伴可以是一個非常溫暖的存在。

宿舍生活(Life in the student residence)

列日大學的學生宿舍主要在山上的Sart-Tilman校區，若系上課程多在山區可考慮住宿舍，但其實在市區租房子不會不方便，當地多數學生也是住市區並坐48號公車前往學校，約二十分鐘的路程。宿舍優點是會認識來自不同國家的鄰居，在廚房會遇到來自法國、突尼西亞、智利、斯里蘭卡、哈薩克和印度等各國室友，很特別的是和我們同一層的有很多博士生，有時聽他們討論課程或是互相討論在比利時的生活，可以感受到大家其實都會面對同樣的問題，自己並不孤單。

參與台灣駐比利時辦事處活動(Event of the Taiwan in the EU and Belgium)



由於有幸在研究所二年級上學期上過駐比利時大使的課程，因此受老師邀請前往駐比利時辦事處參與活動，比較特別的是當天活動為歐盟及比利時留台校友會，參加者包含留台回比的學生以及即將前往台灣留學的學生。在那裏認識了許多喜歡台灣並對學習中文有興趣的比利時人，和他們互相討教台灣和比利時的差異以及互相給予建議，還認識了一位喜歡拍攝台灣文化的youtuber，真的是很難得的經驗！

旅行(Traveling)

這次交換歷程中，我和同學把握課餘時間走訪多國，包含比利時共計八個國家十七個城市。在旅行過程除了要規劃時程景點做足功課來訂房間、火車、機票和景點門票外，更要時刻注意各國疫情相關規定是否有變動。自助旅行雖浪漫，但旅程中不時會有許多意外和插曲，例如火車突然停擺或是路途中遇見怪人，除了要學會保護自己外更要學習面對難題時處變不驚，分辨輕重緩急才能讓旅程順利進行。

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

知識和視野上之增進

每次上課都很期待聽到教授自身對於歐盟內部和對外關係的想法，每每聽到教授觀點都會感到新奇，驚呼原來他們也會這樣想！課堂上聽到同學提出的問題和想法，即便有些無法理解也會試圖在筆記中找尋出脈絡。過去對我來說理解歐盟政策多數只能看見結果和表象，難以理解他們內部組織的過程，經過這次的交換，對於歐盟運作有更身層面的理解，也聽到歐洲同學對歐盟想法，對於理解歐盟國家國際關係十分有益。

獨立解決問題

歐洲生活行政效率難以和台灣比擬，因此深刻體會碰到困難必須冷靜沉著，找出能夠溝通並提供協助的人，清楚表達困境和現狀。

學習勇於表達

除了在課堂上使用英文報告外，和同組同學溝通報告方向和邏輯也是一大挑戰，一開始也面對外國同學可能會膽怯，但經過多次的討論和視訊會議，學習到不須害怕表達自身想法，和對方理性討論以及包容對方想法，只要是對報告有益，就會是良好的互動和火花。

對陌生環境的適應力

列日身處比利時法語區，當地人民對於英文的溝通力不如布魯塞爾等城市，在初次面對全然陌生環境和語言不通的情況，必須時刻處之泰然，學習遇到問題就馬上變通，對於陌生環境不再害怕。

語言溝通能力

語言溝通能力的提升不一定指的是文法或技巧上的進步，多是較能迅速和對方表達需求和溝通，尤其和歐洲同學聊天時，多數的共同語言是英文，因此為了快速讓對方理解自身想法，必須不停思考該運用哪個詞彙最為精準，我認為這樣的訓練對於未來在運用外文溝通時可以更加熟練並不再害怕出錯。

6、 感想與建議

出國交換最好要保持一個開放、積極的心，帶著對所有事物好奇的心和所有人交流，也許在剛出國的甜蜜期過後，除了不適應的問題，還會碰到各種意想不到變數和意外。因此出國在外需時刻警覺，並沉著冷靜判斷下一步行動為何。例如當時抵達比利時不到一個禮拜就發生護照不見的問題，也使我記取教訓，不要認為問題不會找上你，也不需要為了碰到困境而驚慌失措，只要積極行動並找對人尋求幫助，問題最終都會被解決。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至oia@nchu.edu.tw