

心得報告

2016年9月1日，我和同學們懷著興奮的心情來到了臺灣，開始了在國立東華大學的四個月交換生之“旅”。我以為我會將時間獻給旅行的“旅”，而在結束之際，我最大的收穫是學習之“旅”。

還記得剛來東華時印象很深刻的場景。第一周我們選課的時候，老師都會要同學們做自我介紹，國際企業管理的老師讓我們在介紹中說說自己未來要幹什麼和已經做過什麼工作。這個問題我是思考過的，只是自己有點不大好意思說，但是其它同學都很自然的說自己未來會在哪求職工作等，我也只好悻悻的說我想做HR。做HR是我職業規劃的一個設想，但我似乎不大好意思正視自己的夢想和需求，認為是不太可能實現的。在國企的第一堂課上，我就被這邊的年輕人感動了，他們知道自己要什麼，並理所當然的覺得自己將來會這樣走。這樣一件事情對我的衝擊力是很大的，敢想就要敢做也要敢說，這是在同學們身上學到的。

旅行當然也是有的。學校組織我們去過太魯閣國家公園和七星潭，我和同學去了宜蘭，新北，臺北.....這都是非常特別的體驗。我的夢想之一是看海，沒想要來到這就實現了夢想。臺灣太多海了，天空也特別藍，環境非常美。

這兒的人很友好。接待我的義工在我們剛來學校時就幫忙我們購置生活用品，指導我們的報名事項，在這邊給了我很大的關懷，這樣的善意非常美好。學校便利店，餐店等的服務人員態度很熱情，有的叔叔阿姨還會關切得問你來自哪裡？生活適應嗎？我們都渴望去瞭解，這些是生活中的小確幸。

在生活上，便利店的普及，7-11，FamilyMart，Circle K等。氣候由於是在亞熱帶和熱帶，所以並沒有太冷的時候。出門離不開悠遊卡，坐台鐵、捷運出行都是很方便的。夜市可以說是臺灣的文化現象了吧，花蓮的自強夜市，臺北的士林夜市，台中的逢甲夜市等都各有特色。

學習上，在東華我選修了四門課。問卷調查的藍玉玲老師具有很高的專業素養，第一堂課就向我們介紹關於學術的倫理，並要求我們拿到IRB的證明以便於規範我們自身的學術研究，通過課堂上的報告，同學們的建議，在這門課上我掌握了關於問卷調查的一些最基本的技能。我希望未來能夠進企業——國際企業管理是我跨專業修的管理系研究所的一門必修課程。通過寫讀書筆記，做報告以及期中考期末考的方式，我不再排斥看英文paper，在這樣一個國際化視野的課程中，我的眼界逐漸被打開。家族治療的賈紅鸞老師給我們的思維開了另一扇窗，該課程所說的系統觀是我在以後的生活中需要慢慢體悟的。值得一提的是，我在實踐中接到了個案，完成了五次訪談任務。游泳課是體育課程，老師教我們的自由泳和蛙泳動作都非常標準，對我們都很負責。但是零基礎去學它是需要不斷練習的，感恩我幸運地完成了這門考試。四個月的學習時間太短，老師慷慨地告訴了我們方法和框架，接下來的日子我需要不斷地去擴充，深挖。

在交流上，我感受到了與不同文化差異的人相處的樂趣。從前由於生活圈子狹窄單一，我會認為大家的思維以及尋找的東西都差不多。來到這兒，和不同的人交流後我感受到了人的千差萬別，也會更願意仔細地以開放的心態去傾聽，去瞭解他人。由於我來到臺灣這個特別的緣分，因此也結識了一些新的朋友，這也是非常寶貴的財富。

在個人的感受方面，特別幸運選擇交流在國立東華，這是臺灣最大的大學，環境也是我最喜歡的。在校園隨處可以看到很多狗狗，它們不怕人，反倒黏人，這樣的環境讓我特別有安全感和親切感。也很感恩一路上遇到的熱情的人們的幫助和指引，記得有一次我們在台鐵車站問路時和一個路人閒聊，他說他希望我們從這裡帶走的不是衣服化妝品什麼的，而是把knowhow帶走，他當時特別誇張的表情，並指了指自己的腦袋。我覺得特別可愛，因為我在這邊看到了很多像他那樣充滿激情的人們，他們想要給我們做交換生的年輕人一些建議，

並喜歡和我們聊彼此的生活環境。很幸運我在 20 多歲的年紀來到了東華學習和感受生活，現在我對自己的未來充滿了信心，對生活有了更深的理解，這是值得我“炫耀”一生的人生經歷！

朱雅婷

2016 年 12 月 29 日