

國立政治大學商學院學友制度心得報告

Buddy Program Reflection

學號	中文姓名	參加學期	外籍學友全名
111301074	周奕彤	112-1	Lou-Anne

1. 學友簡介(含第一次聯繫及 email 截圖):

我所接待的交換生來自法國，主修管理學。她對不同的文化以及自然景觀特別感興趣，因此選擇來台灣交換一學期，順便在亞洲國家旅遊。

我們的第一次聯繫是在學校分配好 BUDDY 之後，我透過她聯絡，並簡單自我介紹，讓她知道可以隨時向我詢問關於學校或台灣生活的問題。當時，他/她對來台灣的適應問題有些擔憂，例如宿舍環境和租屋資訊，所以我也提前準備了一些資訊，幫助她更快適應新環境。



2. 學友最喜歡臺灣的那一點(可自由發揮字數不限)

在與交換生相處的過程中，我發現許多來臺灣的學生都特別喜歡這裡的人情味與便利的生活環境。臺灣人熱情、友善，願意幫助陌生人，這讓許多來自歐美或其他亞洲國家的學生感到驚喜。他們常提到，在臺灣不管是在學校、商店，甚至是在街上問路，都能感受到當地人的熱情接待，這種友好的氛圍讓他們感到很安心。

此外，臺灣的生活機能極為便利，尤其是大眾運輸與夜市文化。捷運、公車系統四通八達，不

僅便宜，還十分準時，對於來自交通不太方便國家的學生來說，這是很大的優勢。同時，台灣的夜市文化更是讓交換生愛不釋手，能夠在深夜吃到各種美食，如珍珠奶茶、滷肉飯、蚵仔煎等，讓他們流連忘返。

3. 接待心得(至少 300 字以上)

在大二時，我有幸擔任了一學期交換生的 BUDDY，這段經歷不僅讓我拓展了人際關係，也讓我對不同文化有了更深刻的理解。

與交換生相處的過程中，我發現每個人都有獨特的背景和故事，這讓我學到了很多新觀點。例如，來自不同國家的學生在學習、生活習慣和價值觀上都有所不同，這讓我對文化差異有了更直觀的體會，也培養了我更開放和包容的心態。此外，作為 BUDDY，我在幫助交換生適應新環境的同時，也鍛鍊了自己的溝通能力，尤其是在英語交流方面，這對我的語言能力提升幫助很大。

除了語言和文化交流外，這段經驗還讓我建立了許多跨國友誼，即使交換生回國後，我們仍然保持聯繫，這讓我未來若有機會出國，能夠更容易適應新環境，甚至可能有機會與這些朋友再次相聚。

如果你對國際交流感興趣，或者想提升自己的語言能力、社交技巧，那麼擔任 BUDDY 絕對是一個值得嘗試的經歷！以下是幾點建議，幫助你更順利地成為一名好的 BUDDY：

1. 主動關心交換生

許多交換生剛來時可能會感到不安或不知所措，這時候你的主動關心會讓他們更快適應環境。例如，可以主動詢問他們是否需要幫助、帶他們認識校園、介紹當地生活習慣等。

2. 保持開放的心態

每個國家的文化和習慣不同，有些行為或想法可能會讓你感到驚訝，但這正是文化交流的樂趣！學會尊重並理解對方，這不僅能讓交換生更自在，也能讓你獲得不同的視野。

3. 不要害怕語言問題

許多人擔心自己英文不夠好，會無法和交換生順利溝通。但事實上，大部分交換生也不是以英文為母語，所以不用害怕犯錯，勇敢開口交流，這是提升語言能力最好的方式！

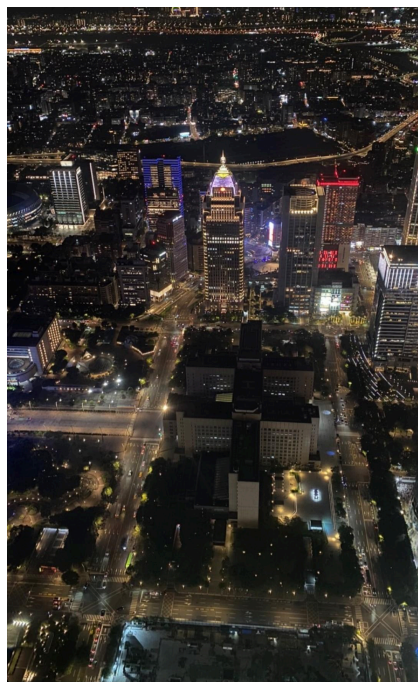
4. 邀請交換生參與活動

交換生通常希望能多體驗當地生活，但可能不知道有哪些有趣的活動。你可以邀請他們一起參加學校社團、節慶活動，或者一起品嚐當地美食，這樣能幫助他們更快融入，也能增進彼此的友誼。

5. 享受這段經歷

成為 BUDDY 不只是幫助交換生，這也是一次個人成長的機會。你會學到如何與不同文化背景的人相處，建立珍貴的國際友誼，甚至未來出國時，這些朋友可能會成為你的旅遊嚮導！

擔任 BUDDY 是一場文化交流的旅程，更是一種個人成長的機會。如果你正在考慮是否要加入 BUDDY 計畫，我鼓勵你勇敢踏出這一步。這將是一段充滿收穫的經歷，不僅讓你結交來自世界各地的朋友，也能提升你的語言能力與跨文化溝通技巧。



[10/4] 今天我和學伴一起前往台北的信義區逛街，感受這個繁華商業區的熱鬧氛圍。我們漫步在百貨公司林立的街道上，欣賞時尚櫥窗，並體驗台灣獨特的購物文化。之後，我們來到台北101，搭乘高速電梯直達觀景台，從高空俯瞰整座城市的壯麗景色。站在玻璃窗前，我們欣賞著層層疊疊的建築、遠方的山巒，以及閃爍的車流，學伴對這片美景讚嘆不已，覺得這是一次難忘的台北之旅。



[10/4] 我的學伴對台灣的在地美食充滿好奇，特別想嘗試最具代表性的料理。然而，他覺得台灣的食物普遍較油，讓他很不習慣。不過，當我們帶他去吃火鍋時，他發現這種料理可以自行選擇食材與湯底，吃起來較為清爽且符合他的口味，更能享受這次的美食體驗。