

學校簡介

葛洛尼恩大學(Rijksuniversiteit Groningen; RUG)創校於1614年，位於荷蘭的北方，為一所聲望極佳的研究型大學，同時也是荷蘭歷史第二悠久和第三大的大學。葛洛尼恩本身為一個大學城，30%以上的人口皆為學生，整個城市瀰漫著青春與活力的氛圍。學校總共分成三個校區，一個位於市中心，社會科學院、文學院、法學院和藝術學院的學生會在此上課，醫藥院的部分位於UMCG附近，而商管學院和理工學院則是在市區北邊的Zernike校區。另外，學校的學術研究在國際間享有盛名，擁有AACSB以及EQUIS雙認證，為一所資源豐富且學習環境優良的學校。學校雖然歷史悠久，卻為學生打造出一個十分國際化的學習環境。許多課程都是英語授課，且其人脈網絡遍佈全球，與世界各地許多大學皆有簽署姊妹校，交換學生數量可觀，對於國際生而言相當友善。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

荷蘭與台灣比較不一樣的事學校一個學期會劃分為兩個block，，各個block的課程皆為期八週。以秋季交換來說，9月初到11月初為block a，中間會有期中考，而11月中到1月底為block b，課程結束後會有期末考。

選課的部分，我在block a選了兩門課，分別為Financial Management和Work Design and Team Process，而block b選了一堂Inclusive Finance。若比較台灣和荷蘭的課程內容的話，我認為荷蘭所接受到的課程是相當具有挑戰性的。由於fall semester學校剛好沒有開設太多與人資相關的課程給交換生做選擇，因此我選了兩門財經的課程，而在不具備財經專業背景的情況下，課程內容緊湊，學習過程中稍微比較吃力一點。課程需要事先預習和課後預習，若有tutorial則要將老師指定的練習題目完成或是文章閱讀完畢，上課時再主動詢問老師不懂的部分，否則老師並不會每一題都講解。

對我來說，最喜歡的課程為Work Design and Team Processes。一方面這堂課與我本身學習的專業比較相關，另一方面是老師相當有人格魅力，且教授的方式有趣新穎。課程內容老師會先錄影並放在課程系統，以供我們可以反覆觀看。Lecture的部分，每周老師會請我們預習一篇與人資相關的文章或期刊，並在下一週的課堂上針對該文章內容進行一小時左右的討論。由於班上的同學來自世界各地，因此在討論過程中，我總是可以聽到很多不一樣的觀點，並從中了解到一樣的主題在不同國家間可能會因為文化、政治、法規等等而有差異，而我也因此獲益許多。小組作業的部分，我們需要去訂定主題，並依照該主題去尋找受訪者，製作一集10分鐘以內的Podcast。從前期撰寫訪綱，中間訪談到後期錄製剪輯，整個過程都是全新的體驗十分有趣！

兩堂Finance相關的課主要就比較重計算和邏輯思考，因為之前沒有學過且老師上的進度比較快，所以我需要花較多時間去理解題目的解題過程和理論。但我認為老師很用心的一點是他會為每一個章節準備一個self assessment，讓我們在課後透過課程系統去做練習並檢視自己在哪一個部分比較不熟悉。

國外研修之生活學習（課外）

首先，最特別的體驗莫非於能夠在半年內去到15個國家遊玩，而這也是我當初會選擇歐洲交換的主要原因，因為我認為這是一個僅有在學生時期才比較有可能達成的事情，下次要再遇到一樣的機會不知道要等到什麼時候了。在旅遊過程中，我也對於安排行程和以便宜的價格訂到交通和住宿越來越得心應手。透過sky scanner查詢可以發現其實歐洲很多廉價航空(例：Ryanair / Wizz Air / easyJet等)時常會釋出10~20歐的便宜機票，相對於一張高鐵票，而若是配合ESN學生活動卡還可以再獲得額外的折扣和免費託運行李20kg行李，可以為旅行省下很多開銷。

另外，在荷蘭的住宿體驗我個人認為也蠻特別的。我們宿舍的廚房和衛浴都是共用的，因此也透

過這個機會認識了來自各國的朋友。雖然一開始不太敢主動開口去跟他人攀談，但在發現其他人總是會主動打招呼和詢問你今天過得好嗎之後，我也逐漸踏出那一步，主動與其他人聊天進行文化交流，我們廚房的感情也慢慢變得越來越好。而除了日常的聊天以外，我們偶爾也會舉辦 International Dinner 的活動，大家一人準備一道家鄉菜，並在用餐前介紹自己準備的料理，藉此也能夠了解不同國家的飲食和用餐文化。在這半年內，也可以明顯感覺到自己廚藝的進步，因為外食真的太貴了，所以我們都會固定到像是 Jumbo 或是 Albert Heijn 超市去採購食材，並努力將自己想吃或懷念的料理復刻出來。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進語言能力
2. 學習獨立
3. 親身了解國外授課方式
4. 認識各國不同朋友，拓展人脈
5. 培養解決問題的能力
6. 體驗不同國家的文化

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

交換期間遇到最大的困境主要是在課業上要如何去跟上並通過考試。解決的方式就是好好利用學校市中心的圖書館，定期去那裡唸書複習，努力補足自己落後其他同學的部分。另外，其實去國外交換一定會遇到很多自己需要處理的情況，可能一開始沒遇過會感到慌張，但是在過程中只要好好冷靜下來想想下一步要如何解決眼前的困難，事情必定可以迎刃而解的！

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

我認為對我來說最大的文化衝擊為其他外國朋友的派對文化。就算是考試週，他們也會在宿舍的廚房玩到很晚，加上宿舍隔音比較差一點，我住的房間也距離廚房比較近，所以有時候會被干擾到。遇到這種狀況時，我可能就會請朋友將廚房的門關起來和降低音量，避免打擾到其他人的睡眠時間。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我認為交換為我帶來最大的改變是生活的體驗和視野的擴展。這些在交換期間累積的經驗對我來說都是相當難能可貴的回憶。很多事情唯有在親自體驗過後，才能深刻感受到自己過去有哪些不足。同時，海外生活也讓我對於未來的職涯發展有更多的想像以及選擇，期望自己的工作能夠持續與國際接軌，創造出更多的可能性。最後，出國後才深深的體會到台灣的好，不論是天氣、食物還是人，都是我在交換半年中十分想念的！

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

雖然因為畢業門檻的關係，無論是否有獎學金都必須要出國交換，但是學校提供獎學金還是為我

帶來很大的幫助。非常感謝學校協助提供獎學金。由於在消費水平很高的歐洲交換，難免會擔心是否會支出太多，但在有獎學金的情況下，能夠為我們有效的縮減心理壓力。

感言及心得感想

整體來說，我認為葛洛尼恩大學對於交換生來說是一個很好的選擇。學校所提供的學習環境跟課程都十分國際化，讓交換生們可以順利接軌。雖然學校距離其他城市(阿姆斯特丹、鹿特丹等)相對來說比較遠一點，但是荷鐵和其他交通都蠻方便的，建議可以跟朋友相約一起出門，購買團體票已省下昂貴的交通費。

在這半年裡，我有了很多過去從未有過的全新體驗，像是在陌生的環境上課、拜訪很多不同國家、交到很多志同道合的朋友、學習獨立與自己相處以及創造了許多美好的回憶。經過一段時間沉澱思考後，我發現自己其實還有很多不足的地方，也期望未來能夠藉由過去這些經驗更加的茁壯成長。非常感謝學校提供我們充足的交換的機會，讓我們有很多選擇，同時也提供獎學金的補助，促使我們有機會踏出舒適圈去體驗全新的生活。如果再給我一次機會，我想我還是會選擇去交換！

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Rijksuniversiteit Groningen (RUG) was founded in 1614 and is located in the north of the Netherlands. It is a research university and the second-oldest and third-largest university in the Netherlands. Groningen has more than 30% of the population being students, and a youthful and energetic atmosphere prevails throughout the city. The university is divided into three campuses, one in the city center, where students from the Faculty of Social Sciences, the Faculty of Law, and the Faculty of Arts attend classes, the part of the Faculty of Pharmacy is located near the UMCG, and the Faculty of Business Administration and the Faculty of Science and Technology are located in the northern part of the city, in the Zernike Campus. In addition, the school is internationally renowned for its academic research and is dual-accredited by AACSB and EQUIS, making it a resourceful school with an excellent learning environment. Despite its long history, the school has created a very international learning environment for its students. Many courses are taught in English, and the school has a global network with many universities around the world signing up as sister schools, with a significant number of exchange students, making it very friendly to international students.

The difference between the Netherlands and Taiwan is that the school semester is divided into two blocks. Take the fall exchange as an example, from the beginning of September to the beginning of November is block A, and there will be a midterm exam in the middle of the semester, and from the middle of November to the end of January is block B, and there will be a final exam. For me, I chose three courses, which were Financial Management, Work Design, and Team Process. If I compare the contents of the courses in Taiwan and the Netherlands, I think the courses in the Netherlands are more challenging for me. My favorite class was Work Design and Team Processes, which was related to my field of study. Our group project was to decide on a theme and find interviewees accordingly to produce a 10 minutes or-less podcast, which was a new and interesting experience!

Instead of school studies, the most special experience was being able to travel to 15 countries in 6 months, which was the main reason why I chose the European country to do my exchange program in the first place. During my travels, I became more and more comfortable in arranging my itinerary and booking transportation and accommodation at a cheap price. In addition, I think the accommodation experience in the Netherlands is quite special. The kitchen and bathroom in our dorm were public areas, and we had to share with other students so I had the opportunity to meet people from all over the world.

Overall, University of Groningen is a good choice for exchange students. The study environment and the courses are very international, which makes it possible for the exchange students to integrate smoothly. Although the school is relatively far from other cities (Amsterdam, Rotterdam, etc.), the Dutch railway and other transportation are convenient, going out with your friends and buying a group ticket can save the expensive transportation fee. During these six months, I had many new experiences that I had never had before, such as attending classes in unfamiliar environments, visiting many different countries, making many friends, learning to live independently of myself, and creating many unforgettable memories. I hope that I can thrive in the future by taking advantage of these experiences in the past. Lots of thank to NSYSU for providing us with various exchange opportunities, as well as scholarship assistance, so that we can have the chance to step out of our comfort zone and experience a brand new life. If there is another chance, I think I would choose to exchange again!