

學校簡介

我所交換的學校是阿姆斯特丹應用科學大學（荷蘭文Hogeschool van Amsterdam/英文Amsterdam University of Applied Sciences）。常常很多人會把Hva和阿姆斯特丹大學Uva搞混，但其實兩間學校性質相差很大！前者是偏實作類型的科技大學，後者則是一般綜合性大學，但兩個都是阿姆斯特丹最主要的大學。Hva會依照系所安排不同的校區，我就讀的校區是Business Campus，距離市中心有一段距離，但附近仍有商圈和宿舍，因此交通和生活機能都滿方便的！附圖則是校園的照片，學校內有寬敞開放的公共空間、教室都是透明玻璃，因此上課狀況大家都能看到，另外，也有食堂、咖啡廳等等的區域，只是沒有運動類像是操場、球場的空間。

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

這學期共選了三門課，其中一門是在開學後加選到的，因此若在出發交換前沒有選到自己喜歡的課程可以趁開學第一週到學校詢問看看！

以下為三堂課的介紹：

Sales, Negotiation & Culture

這堂課的授課教授曾任市議員目前為談判專家，他很重視實務的經驗，除了有基本的課堂講授之外，會指派一些實務作業像是到汽車公司訪問汽車銷售員、透過訪談不同國籍工作者的文化研究報告等等，在課堂上也會設計以角色扮演的方式進行小組談判，因為這些實際運用的經驗，讓同學對於課程中所教的內容更印象深刻，並且了解如何運用。我個人認為是一堂很有趣的課程，雖然作業量比較重，每週有預習的進度之外，上課前也會有小考，但是每一堂課大家都很投入在其中，不會因為不了解專業談判術語而感到無趣。另外，這堂課的人數不超過10個人，因此教授都很知道每個同學的狀況，也會依照不同學生給予協助，班上同學的感情也都不錯！附圖為課程進行的照片以及與教授的合影。

Intercultural Awareness

這堂課的人數較多，超過50個學生，因此沒辦法像小班制一樣每個同學都互相認識、教授也比較難照顧到所有學生。這堂課的上課方式比較像台灣大學的通識課程，有來自許多不同國家像是西班牙、德國的學生，並以小組方式進行，教授會定期指派小組作業，因此需要與小組員進行討論，與不同國籍的組員討論我認為是比較挑戰的地方，需要了解他們的文化背景，但我也從這堂課中學習到怎麼和國外同學互動、做報告，結交到許多跨國的朋友！課程只有在期末有報告與考試，是一堂可以輕鬆學習的課程。

Cases in Entrepreneurship

這堂課主要在分享一些企業案例，老師除了教學講解之外，也會邀請創業家到課堂分享創業的過程、企業營運的方式等等。在課堂中，老師很鼓勵大家討論和發言，每次都會請大家圍成一圈彼此分享自己的看法和問題，而我也發現每位同學都很樂意說出自己的想法，並且主動提問，這是和台灣很不一樣的地方。另外，幾乎每兩週就會有作業需要完成，每次都需要個人或小組上台報告，因此透過這堂課也能練習到口語的表達能力。這堂課因為老師的上課方式和以小班制進行所以互動性很高，除了可以加強閱讀和口說能力，也能認識到更多海外的企業以及市場趨勢，個人滿喜歡這堂課的！附圖為上課方式以及與老師的合影。

國外研修之生活學習（課外）

課外時間，主要的時間分配有兩項：日常生活和旅行

- 日常生活

· 吃：很常自己在宿舍開火煮，因為外食的花費較高，餐廳簡餐可能就需要20歐左右約等於台幣600元，因此不常在外面吃，幾乎都會去附近的AH超市購買食材，一週食材費落在25歐左右，另外，荷蘭也滿多販售即期食物的平台像是Too good to go，這些平台上面的食物又相對更便宜，推薦大家使用！

· 行：荷蘭的公共交通運輸費用滿高的，所以交換生很多都會騎自行車，可以使用租賃平台Swapfiets或是在二手平台購買，也有很多共享單車可以單次租賃，荷蘭對於自行車使用者很友善，車道規劃完善之外，停車也方便，是一個可以多加利用的交通工具。

· 住：學校有幫忙安排住宿，出發到荷蘭之前需要先抽宿舍，有4~5個不同的選擇，建議先把附近生活機能以及距離學校距離都先上網查好！另外，宿舍租賃公司也會依據預算做房型安排，我的房型為套房一個月475歐左右，廚房需與他人共享。附圖為房間照片。

-旅行

歐洲旅行方式有很多種，除了飛機之外，可以搭乘長途巴士、共乘汽車或者跨國火車等等，可以多上網查比較合適的旅行方式，另外，建議可以使用數位銀行像是Revolut，除了可以直接兌換不同的貨幣，朋友之間轉帳也不需要付手續費！網路的部分，可以選擇有提供購買EU roaming的電信業者，這樣旅行期間就不需要持續購買不同國家的網卡。最後，旅行安全最重要，在國外若有意外發生後續程序都會相對複雜，自身在國外很多事情需要靠自己處理，除了學習如何隨機應變之外，也能訓練獨立自主的能力！很推薦在歐洲的期間把握機會到不同國家旅行，雖然說地緣位置相鄰，但每個國家都有不同的文化特色，值得到處看看！

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 選擇多樣性：

實際到歐洲交換長期居住的期間，更了解歐洲的生活方式、工作環境和政治治安等等不同的面向，看到了很多種不同的模式，也比較清楚自己喜歡怎樣的生活環境和方式，對於未來有更多不同的想像，待在台灣變得不再是唯一的選擇！

- 具備國際觀：

在交換期間，認識許多不同國籍的朋友，了解他們的文化和差異，以前可能會覺得這些國家離自己很遠，交換之後對於很多國家有新的認識，現在看到國際新聞都會特別關注，也會尊重文化間的差異！

- 獨立自主能力：

在國外生活的期間，大小事情都需要自己來，從一開始的文件申請、生病就診、有朋友甚至遇到房間遭竊還有日常生活的瑣事等等，這些都要自行處理，很多事情不熟悉但都是在遇到之後慢慢學習，跳脫舒適圈可以明顯的成長。

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？

我認為海外生活最大的困境是在行政事務的處理上面，不管是在旅行規範或是居留手續上面，每個國家都不盡相同，且網路資訊也不一定有即時更新，因此常常需要用詢問他人的經驗等等，加上國外處理時間相對比較長，比較難拿捏時間，因此若可以提早準備會是最理想的狀況！

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

遇到最大的衝擊是學校國際學生對於作業的看待方式不盡相同，文化差異也很大，西班牙的同學週五晚上多數都不碰作業，也不願意有小組討論，因為他們認為晚上就是休息時間，作息時間也不同；德國的同學說話相對來說比較直接，有時候可能會讓小組氣氛比較不好等等，我認為每個國家真的都文化上的差異，需要去了解之後溝通和分工上都會比較順利！

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？

最大的成長是對於自己未來的人生規劃有不一樣的想法，原本都只看到國內的選擇，但因為這次的交換讓我了解原來海外也可以有很多發展機會，也讓我比較清楚自己與國際人才的差異，需要補足什麼會更好！

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？

我認為獎學金提供給我更多預算上的幫助，讓我有機會可以去更多國家看看，甚至是參加課外活動，因為確實在國外開銷比台灣高很多，基本開銷就已經很龐大了，有額外的預算才能多看多體驗！

感言及心得感想

還沒出國交換前，會一直思考交換是不是就是在玩！然而實際去了一趟才知道太多新的事情可以看、學和思考，就算在旅行也是學習的過程，因此我認為在大學期間可以有交換的機會真的很珍貴！

並不是國外的月亮一定比較圓，在歐洲生活過就知道台灣有些地方比國外幸福，像是健保和方便性等等，歐洲有些地區的治安也不太好，留學生遭搶、種族歧視的事件都發生在身邊朋友身上，因此我認為交換期間最寶貴的就是可以看到不同的環境和生活方式同時多了一些選項讓自己選擇！對於這個世界的了解會再深入一些，眼光和想法可以更開闊！

交換的期間通常會有很多空閒時間可以自行安排，若在交換前可以設定好的目標，知道自己為什麼要出國交換以及希望在期間可以完成什麼事情，我認為這樣會更好地運用交換的機會，才不會結束之後什麼都沒帶走！

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)

The school I exchanged to was Amsterdam University of Applied Science. It focuses more on practical skills and lessons. The school is a bit far from the dorm, but it is close to traffic and convenient business districts, so life functions are full!

One of the classes I took was Sales, Negotiation & Culture. The professor who taught this class is a former city councilor and is now a negotiation expert. He attaches great importance to practical experience. In addition to basic classroom lectures, he will assign some practical assignments, such as visiting car salesmen in car companies, and interviewing different nationalities through interviews. Workers' cultural research reports, etc., and role-playing group negotiations are also designed in the classroom. Because of these practical experiences, students are more impressed with the content taught in the course and understand how to use it. I personally think it is a very interesting course. Although the amount of homework is relatively heavy, and there is a weekly preview, there will also be a quiz before the class, but everyone is very involved in each class, not because they don't know the major Get bored with negotiating terms.

In my spare time, I often travel. There are many ways to travel in Europe. In addition to airplanes, you can take long-distance buses, shared cars, or international trains. You can check more suitable travel methods online. In addition, it is recommended to use Digital banks like Revolut, in addition to being able to exchange different currencies directly, do not need to pay fees for transferring money between friends! Finally, travel safety is the most important thing. If there is an accident in a foreign country, the follow-up procedures will be relatively complicated. Many things in a foreign country need to be handled by yourself. In addition to learning how to adapt to changes, you can also train the ability to be independent! It is highly recommended to seize the opportunity to travel to different countries during your stay in Europe. Although the geographical location is adjacent, each country has different cultural characteristics, it is worth seeing everywhere!

The whole exchange program gave me :

- Choose Diversity:

During the actual exchange of long-term residence in Europe, I learned more about the different aspects of the European way of life, the working environment, and political security. I saw many different models, and I also knew more about the living environment and style I liked. With more different imaginations, staying in Taiwan is no longer the only option!

- Have an international outlook:

During the exchange, I met many friends of different nationalities and learned about their cultures and differences. I used to think that these countries were far away from me. After the exchange, I have a new understanding of many countries. Now I will pay special attention to international news. Respect cultural differences!

Before going abroad to exchange, I will always think about whether the exchange is just playing! However, it is only after a trip that I know too many new things to see, learn and think about. Even traveling is a learning process, so I think it is really precious to have an exchange opportunity during college!

Having lived in Europe, I know that some places in Taiwan are happier than foreign countries, such as health care and convenience. The law and order in some parts of Europe is not very good. International students are robbed and racially discriminated against. Events all happen to friends around me, so I think the most valuable thing during the exchange is that you can see different environments and lifestyles, and at the same time have some options for you to choose! The understanding of the world will be deeper, and the vision and ideas can be broadened!

During the exchange period, there is usually a lot of free time that can be arranged by yourself. If you can set a good goal before the exchange, know why you want to go abroad for exchange and what you hope to

accomplish during the exchange, I think this will make better use of the exchange opportunity. It won't end without taking anything away!