

學校簡介

阿姆斯特丹應用科學大學(簡稱AUAS)是荷蘭歷史最悠久、規模最大的商業教育機構之一，以培養學生成為未來的專業人才為目標。在產學合作方面，以實務做為課程設計重點，並與50多個國家約250個機構合作，有利學生／專家交流及國際實習工作機會與企業實習；實習合作企業包含Nike、Google、微軟、德意志銀行、歐萊雅、Booking.com等公司。此外，AUAS加入聯合執行委員會與阿姆斯特丹大學(UVA)密切合作，對於推動研究有著特殊的價值。

AUAS共設有七大學院，各學院負責一個特定專業領域的教學，並座落在阿姆斯特丹城市的不同位置，其中商學院位在東南邊的Bijlmermeer地區，學校周邊生活機能良好，交通方便（可步行五分鐘搭乘metro至市區），日常生活採購也不是問題。商學院沒有廣大的校園腹地，僅有一棟現代化的教育機構建築，但學校設備環境良好，課程也相當多元，且均以英文進行授課，在學習吸收方面不會有太大的語言障礙。

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

在交換期間，最終我實際修習了2門課程：人力資源管理Human Resource Management、荷蘭文Dutch for international students。

• 人力資源管理Human Resource Management

每週課堂主要分成三大部分，首先，第一個小時老師會針對每週排定的課程主題進行簡單的講解與討論，這部分專業知識的學習與吸收還是要仰賴自己課前進行預習，在課堂時才較能了解老師說明的主題並與老師進行互動問答。第二，接下的時間會進行SAP系統的操作，老師會在學期初給予SAP系統操作教材，每週會有指定操作模擬步驟，內容涵括企業日常人力資源各項活動，像是招募、升遷等等，這部分由學生自行操作與小組討論，若有遇到困難可即時馬上向老師詢問。最後，當完成SAP模擬操作之後，若有剩餘時間，個小組可自行針對課堂指定作業進行討論（約二至三週需繳交一次），此項作業是依據小組期初選擇的企業，帶入到老師指定問題中進行回答，每次作業的主題不同，包含企業與人資策略、招募徵選、訓練發展，須針對自己組別的選擇的企業進行相關資料搜集，同時也須閱讀相關的文獻研究，在撰寫時也需注意學術格式APA的引用規定。期末報告的部分，可選擇進行企業訪談與研究，或是做文獻研究探討，報告主題由各小組自行發想並與老師討論確認。

整體而言，個人滿推薦此課程，平均學習負擔不會太重，同時也能學習到東西。每項作業老師都相當用心地親自進行閱讀批改，並給予回饋。老師人也非常nice，若有任何問題都可以向老師詢問確認。

• 荷蘭文Dutch for international students

除了需要以英語消化學習荷蘭文之外，老師上課的速度偏快，因此在課堂上需要加倍專心才較能跟上老師的腳步，在寫筆記方面也需要加快速度，否則很容易會缺漏。雖然要在課堂上完全吸收授課內容有點困難，但只要在課後進行複習，需要時上網查詢一下資料，對於完成每次的回家作業或是期末的口筆試，應該都不會有太大的問題。老師上課除了教科書內容之外，有時也會分享一些荷蘭文化、美食和景點等等，對於想要了解荷蘭多少有些幫助。期末考試分成兩大部分，一個是筆試，內容主要涵括課本及課堂上教的東西，主要是針對單字、文法以及閱讀寫作；另一個是口試，分成三個部分，首先是相互介紹自己的口試夥伴，接下來則是情境對話（可事前編寫），最後則針對老師的提問進行回答。

整體來說，在學習上需要花點力氣，但不至於到太過困難，若有學習過德文可能會較容易理解荷蘭文一點。老師很親切，課堂上會與同學進行很多的互動，當學習遇到問題時都能及時提問或於下課時向老師請教，老師都很願意放慢速度解釋給學生聽。

國外研修之生活學習（課外）

- 規劃與執行能力

從出國前到出國後，有許多大大小小的事情需要處理，在這個過程中可以訓練自己如何規劃並按部就班地在期限內妥善處理各事項。而在交換期間，除了課程學習之外，還有須多時間可以遊歷歐洲，其實在規劃每趟旅程時，也都在學習規劃與執行，如何規劃自己的閒暇時間，安排每趟旅程的行程，需要事前處理哪些事項（例如訂票訂房等等），在這些旅遊中的每個細節都能鍛鍊自己的能力。

- 廚藝進步

來到物價相當高的荷蘭，日常的飲食不太可能像在台灣一樣能常常外食，因此我個人是幾乎每天都自己下廚料理（半年在荷蘭外食的次數應該不超過8次）。在逛超市的時候看到不同的食材都會開始思考這可以煮成什麼料理，每天都要思考今天要煮什麼東西，雖然不敢說自己的廚藝有多厲害，但經過這半年真的有所進步，學習變化出不同菜色，讓自己吃的開心又健康。

- 獨立

雖然我自己認為我原先就是滿獨立的人了，但交換期間要自己生活在人生地不熟的異地，也的確是個挑戰。不論是學校、住宿或是其他方面，生活中有大大小小的事情需要打理，因此要學習在遇到問題時冷靜面對及處理，有時自己的權益要自己爭取，不要遇到事情就退縮，或是就消極不處理自己吃悶虧。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 英文程度提升
- 精進廚藝
- 體驗異國文化、增廣見聞
- 體驗荷蘭大專院校教育方式與學習方法
- 學習獨立與危機處理能力，提升抗壓性
- 訓練溝通協調能力
- 增進規劃與執行能力
- 增加國際視野

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？

無遭遇困境。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

個人覺得荷蘭大專課程上課方式多為開放式討論，老師也不太會針對學生的回答進行統整或是糾正指導，因此在課程結束後，我常會有不知道自己學習到了什麼的感覺。但慢慢地會漸漸習慣這樣的授課模式，讓自己試著接納這樣的文化，學習不一定要得到正確答案。若想進一步瞭解、建立理論基礎，可以透過自行預複習教科書來補強。

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？

我覺得經過這半年的海外生活歷練，真的會讓人成長不少，特別是獨立與樂觀積極的部分。因為在生活上會面臨許多大小事情，要讓自己學會能夠獨自面對、冷靜沈著地逐一處理，而且歐洲普遍來說行政效率偏低，有時候需要自己積極一點去處理和反應。有時可能在生活上或是旅遊中也會遇到不如預期的突發狀況，要學會即時做決策、樂觀幽默看待生活上的小插曲。

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？

我覺得獎學金能減輕海外生活的一些負擔，其實撇除自己想要遊玩歐洲的部分，若單看每個月的基本生活費，獎學金真的能夠減少一部份的經濟壓力，對於許多家境沒那麼富裕的學生能夠帶來滿大的幫助。但自身狀況來說，有無獎學金不是決定我是否要出國研修的關鍵要素，但若有獎學金會提升強化我出國研修的意願。

感言及心得感想

真心覺得自己不後悔花這半年的時間去出國交換，在交換的這段期間中，除了給自己一個鍛鍊英語表達機會，也學習讓自己長大成熟，能獨當一面處理許多事情。此外，也趁這段時間遊歷歐洲許多地方，體驗不同國家的風情文化，看遍各種令人難忘的美景，積累了許多既可貴又難忘的回憶，在這一一生中不知道還能否有這樣的機會能再闖蕩歐洲一次。

在海外的這段時間，遇上了許多善良的人，獲得了很多不認識的人的幫助，讓我感受到人間處處有溫情，世界還是有很多善良美好的地方，而我也希望自己能將過去得到的這些溫情在未來繼續傳遞給他人。

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 Amsterdam University of Applied Sciences (AUAS) is one of the oldest and largest business education institutions in the Netherlands. In terms of industry-university cooperation, practice is the focus of curriculum design and cooperation with about 250 institutions in more than 50 countries. It is beneficial to student/expert exchanges and internships. Internship cooperation companies include Nike, Google, Microsoft, Deutsche Bank, L'Oréal, Booking.com, and others. Furthermore, AUAS cooperates closely with the University of Amsterdam (UVA), participating in the Joint Executive Committee, bringing value to advancing future research. The courses are quite diverse, and most courses are taught in English, so there will be no serious language barriers in terms of learning and absorption.

During the exchange period, I actually took 2 courses: Human Resource Management and Dutch for international students. For Human Resource Management, the weekly class is mainly divided into three parts: Lecturing and discussing different topics, operating the SAP system, and group discussion about research assignments. Overall, I highly recommend this course. The average study load wasn't too heavy, and you could learn something at the same time. The teacher carefully read and corrected each assignment and gave feedback. The teacher is also very nice. For the Dutch class, the teaching speed was a little bit fast, so you needed to pay more attention in class to keep up with the teacher's pace. Although it is a little difficult to fully absorb the teaching content in class, as long as you review after class and check the information on the Internet when necessary, you should not have too much trouble completing each homework assignment or final oral and written test. In addition to the content of the textbook, the teacher sometimes shares some Dutch culture, food, and attractions in class, which is somewhat helpful to understand the Netherlands.

Besides, in this time, I also learned and obtained something in life, such as improving English proficiency, refining culinary skills, experiencing foreign cultures and broadening my knowledge and horizon, learning independence and crisis handling skills to improve stress resistance, and improving planning and execution capabilities.

In conclusion, I really feel that I don't regret spending the past six months going abroad for an exchange. During this period of exchange, in addition to giving myself a chance to practice English, I also grew up and became mature, and able to handle many things on my own. Besides, I also took advantage of this time to travel to many places in Europe, to experience the customs and cultures of different countries, to see all kinds of unforgettable beauty, and to accumulate many precious and unforgettable memories. During this period overseas, I met many kind people and got help from many people I didn't know. It made me feel that there is warmth everywhere in the world. I wish I could continue to pass this warmth received in the past on to others in the future.