

26-1 學校簡介

阿姆斯特丹應用科技大學是荷蘭歷史最悠久，且規模最大的商業教育機構之一，該校共有七個學院，分布於阿姆斯特丹的不同地點，其中經濟與管理學院位於東南區，學校本身並不像多數人印象中的大學，擁有廣大的校園環境、操場等等，反而較像是一棟教育機構，然而，儘管如此，校內設施充足且完善，提供了良好且舒適的學習環境。該校學生約 14,000 人，國際學生眾多，來自世界各地超過 70 個國家，是一所多元開放，且鼓勵學生探索的大學。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

我於交換期間總共修習了五門課程，分別是 Advanced Leadership Development, Contemporary Topics on Organizational Behaviors, Behavioral Finance, Cases in Leadership and Change, International Business Law。我相當喜歡荷蘭的教育方式，有別於多數亞洲國家的填鴨式教育，這裡的教育教偏向啟發與引導，幾乎每堂課程都有不少預習的閱讀篇章，課堂上老師也都鼓勵學生發言、問問題、討論等等，課後作業也有不少以小組為單位，且分組時，老師大多相當重視多元性，因此會特別要求或是安排國籍、文化、專業等背景差異越大的同學在同一組。我於分組作業中認識了來自世界各地的朋友，其中包括荷蘭、義大利、英國、法國、瑞士、比利時、烏拉圭等等，在相處與合作的過程中，使我體驗了不同文化的洗禮，並且磨練了自己與各式各樣的人共事的軟實力，雖然過程中仍舊有不少困難與挫折，但也因此使我收穫更多。另外，我的學校並沒有期中考的制度，除了平時小組作業或是分組報告，其餘分數幾乎都來自期末考的比重(60 %到 100 %不等)，以下針對我所修習的五門課程，分別闡述其上課方式與我的學習心得。

Advanced Leadership Development: 這門課相對而言較為輕鬆，老師以“Designing Your Life”一書作為上課主要內容，隔周上課，每次上課皆有指定閱讀範圍以及課後作業，課堂中包含小組討論與啟發式問題，學期末繳交完整 Portfolio 做為總成績依據。藉由這門課，我更懂得如何引導自己，釐清內心的想法、目標，並向外尋求人脈與資源，同時也在老師的導引之下，破除了不少過去的迷思，也學會了終生受用的領導觀念及方法。

Contemporary Topics on Organizational Behaviors: 這門課非常活潑，為了讓同學能夠跟上每周預習進度，老師設計了小組答題競賽，以搶答方式口頭回答每星期的預習內容之問題，這樣的上課方式增進了組員間的革命情感，我於交換期間最要好的其中一個朋友就是跟我同組的組員。另外，除了小組搶答，老師每週皆會安排小組問題討論，以及各種有趣的活動，是一門相當豐富的課程。此外，這門課程有一項跨國跨校合作專案，必須與自己的組員以及其他義大利的研究生以線上討論方式完成一項書面報告，是一個非常特別的經驗。而關於期末考，更是讓我體驗了人生中第一個 Oral Exam，老師會於考試前兩週上傳期末考的個案請同學自行閱讀準備，並且於期末考時，口頭詢問三個結合課堂所學理論與該個案之問題，考試過程相當緊張刺激，卻也因此成了我交換過程中一個難忘的回憶。

Behavioral Finance: 我相當喜歡這門課，它結合了財務與社會心理學等理論，每堂課程的內容都很吸引我。老師雖然以講授方式上課，但卻常常與學生互動，鼓勵發言。另外，老師所設計的小組作業(撰寫單元大綱並自行設計展現方式，以及拍攝編輯短片解釋關於行為財務學的一個理論)更是有趣極了，使我在學習的過程中充滿熱忱。這門課的期末考為筆試，每道題皆為申論題，雖然準備過程花了我不少心力，但在考試時能夠把所學知識用自己的文字表達出來，是相當有成就感的一件事。

Cases in Leadership and Change: 這門課的內容包含了學習各種領導力以及組織行為改變等理論，並且於每個星期的課堂討論中，將所學理論應用於個案中的問題。每個星期，老師都會指派不同章節以及一個個案作為預習範圍，而於課堂中，老師會先花 30 分鐘講解該週所學理論的重點與精華，接下來的 2 小時皆為小組討論時間，每週，小組皆須完成老師指派的申論題目並且上傳。而期末考則是以個人為單位，筆試完成申論題。

這門課的閱讀量不少，每週的課堂小組作業也不簡單，算是較費心力的一門課程，但老師很有耐心，也樂於引導學生，我從這門課程中不但學到了書中的各種理論、模型，也懂得如何將該知識應用於職場上可能出現的真實例子，同時，我也於每周的小組討論過程，精進了與他人合作相處的能力。

International Business Law: 這門課可以算是我所有修習課程中對我而言最為困難的，老師的上課方式非常活潑，雖然有指定的教課書與課程大綱，但老師偏好以不同的時事解說、分析，進而帶入法律觀念，這樣的上課方式對於沒有法律基礎的我而言有些吃力，畢竟老師上課內容包含不少專有名詞，若沒有事先預習準備，很容易在課堂中「迷路」，一個不留意就不知道老師在講什麼。但儘管這門課程有一定的難度，若是在課堂外肯花時間細心研讀個案以及課文內容，還是可以跟上進度，並且有所吸收。這門課包含了一次口頭個案報告以及期末考，我於兩者皆花費相當多的心思準備，雖然一度很想放棄，但堅持到最後真的發現自己學到很多，這樣的成就感難以言喻，如果讓我再選擇一次，我想我還是會修習這門課程。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

【廚藝進步】

我想我在交換期間進步最多的大概非廚藝莫屬了，在出國前我是幾乎不會下廚的人，但一個人隻身在外還是必須會煮飯才能養活自己，因此我開始自學下廚，儘管只是做一些簡單的家常菜，但從採購食材到烹飪的過程中，我忙得不亦樂乎，也常常與亞洲朋友們起舉辦 Potluck，分享彼此國家的美食，現在回想起來，我於交換期間最美好的回憶很多都與下廚有關。另外，我在荷蘭也漸漸開始吃素，除了在超市選購各式各樣的素食肉品之外（歐洲的素食主義相當盛行，採買食品非常方便，選擇也很多樣），我也常常請教身為素食者的各國好友，至今雖然沒達到完全吃素，但是卻研發了不少美味又健康的素食菜單，這點也是我交換過程中最大的收穫之一。

【與自己相處】

我一直以來都是個很獨立的人，因此出國交換前，我並不擔心遠在他鄉可能會感到孤獨的問題，然而，當真正到了一個離家數千里的地方，人生地不熟的，剛好又加上新冠肺炎疫情的關係，許多剛結交的好朋友都各自回家了，離開的人遠比留下來的人多，身為選擇留到最後的少數，我有時一整天除了跟家人通電話的那幾十分鐘之外，完全沒有與人相處，更別提說話了。我在荷蘭整整五個月的時間，大概是我人生至今感到最孤獨、最挫折，卻也成長最多，收穫最多的一段時光。在與自己相處的過程中，我獨自思考了許多事情，變得更了解自己、更認識自己，也更清楚過去的自己有什麼值得讚許，以及應該改進的地方；我很感激這些經驗與收穫，因為這趟旅程，我變成了一個比以前更進步的人。

【旅遊】

這趟旅程中，最大的遺憾大概就是由於疫情關係，而導致我原本預計周遊列國的計畫通通泡湯了。不

過，即便都待在荷蘭，沒有造訪其他國家，我還是在當地度過了相當愉快的時光。不論是像當地人一樣騎著腳踏車悠遊穿梭於運河之間，抑或踏入大自然，在公園野餐，在森林裡差點迷路，在海邊與外國朋友度過一整個下午，抑或搭著火車前往另一個絕美的城市，這些看似輕鬆的小旅行，卻已都成了我交換期間最美、最難忘的回憶。而也因為有著這次「沒有玩夠」的遺憾，更加深了我以後要再回到歐洲的決心，旅遊也好、求學工作也罷，因為這趟旅程，我成了更勇敢追夢的人。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- ✧ 英文程度明顯提升
- ✧ 精進廚藝
- ✧ 親自體驗異國文化衝擊與融合
- ✧ 結交來自世界各地的好友
- ✧ 體驗荷蘭當地教育方式與學習方法
- ✧ 體驗荷蘭人的生活方式
- ✧ 更加獨立，並更有抗壓性與危機處理能力
- ✧ 獨立、批判性思考能力提升
- ✧ 更有自信
- ✧ 更認識自己
- ✧ 增加國際視野
- ✧ 旅遊以增廣見聞

26-5 感想與建議

我很慶幸自己選擇出國交換，也在疫情爆發的時刻選擇留到最後一刻，在這段過程中，真的很謝謝爸爸媽媽以及曾經幫助過我的師長、同學，以及在阿姆斯特丹遇到的所有夥伴，因為有你們，我五個月的交換生活才能如此順利又精彩。

這是一段非常珍貴、特別、又難忘的旅程，我體驗了好多新奇的事物、感受、情緒，遇到了各式各樣的人，碰上了前所未有的事（像是手機在地鐵上被偷），這些經歷，不論是好的、不好的、開心的、憤怒難過、甚至悲痛欲絕的，都成了我一路走來所累積的養分，而這些養分，也在不知不覺中滋潤了我，使我蛻變成一個更成熟、更勇敢追夢的女孩。如過不是這趟旅程，我將不會是現在的我，而現在的我，大概是這二十二年來最好的我。謝謝你，阿姆斯特丹，我會再回來的。

I am so grateful to have experienced all these things in Amsterdam. During my exchange, I've grown into a more independent person, learned how to cook a decent meal, met friends from all over the world, and traveled around the beautiful Netherlands. Also, because of COVID-19, I've spent almost three months staying alone in my dorm, and those hardship had turned me into a stronger person with higher EQ, pressure resistance, and disciplined mind.

Before my exchange, I had never experienced such individual culture and also the Western education. I remembered the first time in class, I was so nervous, afraid of not being able to handle the five courses I chose and couldn't get along with my classmates. Also, I was pretty shocked and surprised by their party culture. However, after I opened up my mind and stepped out of my comfort zone, everything started to work well. I really appreciated and enjoyed the open atmosphere in class, which encouraged me to ask questions and communicate with my group members. Besides, I studied really hard before and after each class, and that's how I've learned and gained so much from my exchange.

In addition to my studies, I started to learn cooking during my stay in Amsterdam. And believe me or not, it was never easy at first. But then I asked some of my friends for recipes and sometimes we also cooked or held potlucks together. It was when I became a better cook. And I'm so proud that I can now not only feed myself but also cook for my family. It was hard to live alone in a brand new city first, especially which is far away from home. I felt so much loneliness and depression in the beginning, but those days turned out to be some of the most precious time in my life and those challenges and tears definitely trained me into a better person.

Unfortunately, because of the pandemic, I wasn't able to travel to other countries, which was really disappointing. However, being one of those few students deciding to stay until the very last point of our exchange, I was lucky enough to travel to and experience some of the other beautiful cities in the Netherlands, including Den Hague, Utrecht, Leyden and so on. Although those were only one-day trips, I still had such wonderful time with my close friends and together we created such beautiful memories. I am still so obsessed with those cities, and also, because of the imperfections brought by COVID-19, my determination to returning back to Europe is even stronger.

To sum up, I am so thankful that I've chosen to set forth on my exchange journey. It was such a unique and unforgettable page of my life. I really appreciate my parents, teachers, friends, and every person who had supported me during my journey. Last but not least, thank you, Amsterdam. You are such an amazing and gorgeous city, that I would never, ever forget about, and would definitely return back to.



✧ 陰雨綿綿卻又美麗誘人的阿姆斯特丹



✧ 陽光普照的萊頓小鎮運河



✧ 與各國朋友一同舉辦的 Dumplings Potluck

✧ International Dumpling Babies