

學校簡介

烏得勒支大學，世界頂尖公立研究型大學，是歐洲最古老的大學之一，世界百強大學，是荷蘭最好的三所(U類大學)之一。為歐洲研究型大學聯盟中的三個荷蘭成員之一(另外兩個是阿姆斯特丹大學和萊頓大學)。

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

我在四個學期中共修習並通過了四堂課，分別是：Wild years（社科院），Fundamentals in R（社科院），Academic Speaking（人文學院），Academic Writing（人文學院）。其他也有修的課有：Advanced Sociological Theory（社科院），Youth and sexuality（社科院）等等，因為上兩堂課以上負擔太重就沒有繼續上下去，不過內容也是有趣且扎實。我覺得最有用的課是Academic Speaking。我認為台灣學生普遍缺乏演講與報告能力，更何況以英文進行。這門課則專注於如何完美的呈現學術演講，每週都需要上台報告，也介紹肢體語言、語調、停頓、如何吸引觀眾等的演講技巧，十分實用。

國外研修之生活學習（課外）

身處歐洲勢必會學到與不同文化的人群社交的技能，培養自己對外界事物與異文化的好奇心十分重要。在國外打理好自己也是，自己開伙、理髮、出國旅遊、處理消費糾紛、看醫生，都會被迫學習。一人在外，有些委屈只有自己知道，建立強大的心理素質與自信心也是我學到的眾多事情之一。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

增進外語能力、獨立生活能力、了解國外學習模式、拓展眼界

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？

在冰島自駕旅行時出車禍，在荒郊野外受困五小時。聯絡警方、道路救援隊、民宿業者、旅行社客服、租車公司等等，嘗試將複雜事件以易懂方式敘述，尤其當他人英語能力不好時，保持冷靜並用易懂語言等很重要。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

開學前兩週室友們每天跑趴到凌晨六七點，很普遍的歐洲交友文化。我偶爾有跟他們去，但有時候還是覺得太累。一開始會有點擔心會不會交不到朋友，事實上沒什麼差。

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？

絕對是改變生命的旅程，我變得更外向與健談，旅遊十二國後也有更豐富的人生閱歷可以與他人分享。

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？

十分有幫助，歐洲生活畢竟開銷還是台灣的三倍多，住宿、飲食等都很昂貴。沒有獎學金的確會讓人有點卻步。

感言及心得感想

鼓勵大家出國交換，一開始也許會很不習慣，但之後就海闊天空的。歐洲美景怎麼看都看不膩。
分享一些有關荷蘭的資訊：

電信：我自己用Lycamobile，優點是超便宜，缺點是基地台比較少，但我只有一次在捷克完全收不到訊號其他國家都很好。建議線上辦郵寄取sim卡有比較多優惠。一次買多個月有優惠。前幾週一次買六個月的3G流量方案51歐。也可以參考其他電信如T-mobile <https://www.lycamobile.nl/en/>

交通卡：荷鐵ns personal ov card在官網上辦搭配五歐的月票（非尖峰、假日火車票六折）可以免費拿卡（原價7.5歐）而且第一個月免費。越早辦越好，因為公車不收現金、輕軌甚至沒法買票
<https://www.ns.nl/en>

腳踏車：可以買一台（50-150歐）或租Swapfiets。後者用學生方案前三個月免費之後一個月14歐。我的優惠碼：LUYA67443，可以各再省7.5歐 <https://account.swapfiets.com/home>

銀行：我沒辦荷蘭銀行帳號，用英國的Revolut方便很多，記得訂maestro card，荷蘭主要用這系統，而且大家應該都有master跟visa系統的卡了。我是用免月費的版本是覺得夠用
我的邀請連結，用它申請帳號可以拿六十歐我們再對分，只是連結有期限可以要辦之前再跟我要一次連結～

<https://revolut.com/referral/luyauvcht!FEB2-22-VR-NL>

來的第一週記得去市政廳註冊拿BSN number（ID）

向GGD申請疫苗護照 +31 30 800 28 99

申請打第三劑 <https://reurl.cc/yQEog2>

索取快篩 <https://www.zelftestonderwijs.nl/zelftest>

辦DigiD

免費檢測 <https://afspreek.testenvoortoeegang.org/evenement/type>

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)

Utrecht University is definitely one of the best schools in the Netherlands. Courses here are informative and solid. It's impossible to say you won't learn fruitfully after any course. As for extracurricular activities, I went "abroad" whenever school had a little break. I've traveled to 11 countries within Europe in this year, meeting people from all over the world. One of the most memorial things happened to me was celebrating Christmas in Ireland in my friend Hannah's place. When her family heard that I did not have a place to go at that time, they invited me to join them. It's not particularly common in Taiwan but in Europe to celebrate Christmas. Hence, it was my first time doing it and I felt so lucky to participate with the locals. We watched Christmas movies in the evenings for three nights straight; we started drinking from 2 p.m. till 2 a.m.; and I received more than ten presents in the morning at 8 o'clock. I did not know the bonds that connected during this year would be this strong, between the people who barely knew each other a few months ago. After this year I'd say my English ability has improved significantly. Socializing and making small talks with people are no longer something difficult. Going on exchange is life-changing. You won't regret doing this.

“You will never be completely at home again, because part of your heart always will be elsewhere. That is the price you pay for the richness of loving and knowing people in more than one place.”
— Miriam Adeney