

學校簡介

我交換的學校是阿姆斯特丹應用科學大學AUAS (HvA)，有兩個校區，一個較鄰近市中心，而我上課的校區（商學院區）則位於Bijlmer社區，臨近Amsterdam Bijlmer Arena車站（有捷運、火車、巴士站），此處生活機能便利。

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

我修習了兩門課程：

1. Human Resource Management with SAP
2. Dutch for International Students

第一門課教授每週會交派研讀進度，學生須自行閱讀指定教材內容，課程中教授做重點整理與討論，整個學期共有三次作業（1500-2000字/份）、一次期末報告(4000-5000字），因此約兩三週便要繳交一次作業，loading不小，需要自行找尋文獻資料、企業組織資料得以完成，但皆為小組作業，每組最多三人，因此有好組員會輕鬆一點。教授也會對每份作業進行評分和建議，感受到她是很認真的老師，對於作業內容有問題或期末報告方向聚焦都可以很自在地去詢問她，不必擔心老師很有距離感的問題。除了人力資源管理相關學識和企業應用面的研習外，我們還有修習如何操作SAP系統，這點十分特別，可以學到此類技能我感到很充實。

第二門課是荷蘭文課，課程緊湊充實，有期末筆試、口說考試，老師上課會穿插介紹荷蘭人日常，課文也是貼近生活用語，有助於交換生融入荷蘭生活。雖然荷蘭文不太容易學習，但老師會盡量舉一反三、多次協助我們練習日常用語，也會以英文詳細解說，讓同學們理解文法、意思，因此期末我們都能和老師進行簡短對話、回答問題。

這兩門課程我都蠻推薦的，由於一學期只有12週加上會放秋假，因此課程週數相較台灣學校少很多，課程相對緊湊，要學會分配學習、寫作業時間，雖然可能會面臨不少趕報告、考試的焦慮，但回頭來看都是美好的一段經歷，和同學、老師、組員的溝通與互動也是會久存於心的回憶。

國外研修之生活學習（課外）

個人認為阿姆斯特丹是一個宜居的城市，治安在歐洲算是不錯的，但生活、交通花費不便宜，外食一餐基本上都要15歐以上，因此若沒出門旅遊，我大部分都會選擇自己煮，除了省錢外也因為較健康、較合口味，因此我的廚藝得以在交換期間大幅進步不少。荷蘭的公共交通蠻貴的，搭捷運到市區單趟就要70-100台幣，火車價格會更高，在荷蘭待比較久的人，我們都會選擇買OV卡（類似台灣的悠遊卡）可以用於搭電車、巴士、捷運、火車，但有規定裡面至少要有20歐才可以搭火車，我在荷蘭只交換一學期，時間短加上宿舍鄰近車站，所以我沒有租或買腳踏車，若住在交通沒那麼便捷的地方，騎腳踏車也是不錯的選項～

歐洲畢竟不像台灣治安讓人放心，所以我出門會把錢包放在防盜頸包（也可防遭感應盜刷），現金不會一次帶太多在身上，也多採用apple pay付款，國外大部分商家都可以接受刷卡付款，不過荷蘭的AH超市只能使用荷蘭當地信用卡才可刷卡，所以我們在AH會是現金付款，其他的如Lidl、Action都可以刷卡。

如果是在秋冬季進行交換，荷蘭天氣不會很討喜XD冬天日照短，還會一直下雨，風又很大，雨傘一定會大開花，不過阿姆斯特丹下雪頻率不如德國、奧地利那些內陸國家頻繁，氣溫也不會冷到讓人受不了，加上室內都有暖氣，所以我個人覺得還可以接受這裡的冬季。

在國外會培養自己的獨立和問題解決能力，有很多時間能和自己獨處，如果生活、旅行中遇到困難，一定要冷靜，保持安全最重要，自己難以處理的時候，別害羞，問問週遭人，多半人會很樂意提供協助的！

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- (1)增進國際視野
- (2)體驗國外生活與風俗民情
- (3)更加獨立
- (4)提升問題解決能力
- (5)旅遊以增廣見聞
- (6)學習荷蘭文
- (7)精進英文能力

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？

很幸運地，我覺得我沒有遭遇到什麼難以解決的困難，如果遇到像辦銀行卡、旅遊行程被取消等可以找到客服窗口的問題，就透過郵件、線上訊息與之對談協調，去爭取自己的權益、找尋最佳解法。

旅行中比較容易遇到意料外的事情，人生地不熟時肯定會慌，但建議每次旅行都要結伴同行，遇到狀況冷靜應對，需要時鼓起勇氣尋求幫助。例如我跟我朋友兩個人在瑞士旅遊，但搭到反方向巴士，儘管趕緊下一站就下車，但該站很偏僻，可說是只有車子會經過、沒住戶在附近的小站，巴士一小時才一班，走回原本那站要兩個小時，所以那時候只能先等待巴士，不過我嘗試向汽車們比搭便車的手勢，雖然被大概二十幾台車略過，但約二十分鐘後有一台汽車靠向我們，是個和藹的老爺爺願意載我們一程，甚至直接載我們到目的地，真的很感謝他，回想起來也感謝當初的自己願意嘗試在台灣沒有做過的行為，這件事後，讓我更敢於請教他人、和他人對談，也發現和陌生人對話並不是件非常恐怖的事，說不定在攀談中也能收穫不少。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

荷蘭是一個很開放很自由的國家，遇到的人也都算溫和，雖然還是有沒那麼好的人（像我就遇過三次逃票者，有一次還讓我無法出站），但出國本來就會遇到形形色色的人事物，所以以開放、尊重心態，優先保護自己人身安全的行為去應對一切不確定、衝擊，會過得順遂許多。

交換期間剛好遇到世足賽，深刻體驗到荷蘭人的愛國心，他們會穿著橘色衣物齊聚一堂觀賽，看到大家都很橘就覺得很可愛。此外，我們宿舍一樓有交誼廳，基本上每週五、六都會辦party，他們體力很好都可以嗨通宵哈哈，但隔音沒很好或他們太大聲，有的時候會影響睡眠，這點就比較困擾一點，很受不了的時候只好到宿舍群組請他們小聲一點或通知管理員。

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？

最大的成長應該是學習獨處、凡事獨立自行解決，在國外有很多獨處的時間，自行安排每日行程、料理三餐，逛逛街、去旅遊，我還蠻享受自己一個人去市區晃晃、逛博物館，透過自己的步調了解荷蘭。如果有寂寞的時候，也因為和台灣時差關係，怕打擾台灣家人、朋友，就會自行調整心態，找些事來做轉移注意力。

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？

獎學金能補貼我在國外的生活費。即使沒有獎學金，也不會改變我的出國計畫。

感言及心得感想

很慶幸自己能有機會出國交換，感謝爸媽、師長支持，在歐洲認識許多人、交到朋友，也遇到很好的交換校老師、同學，讓我的交換生活很充實精彩，此外這半年我遊歷了歐洲13個國家，體驗當地風土民情，也見識世界之大，感受到每個城市都有自己獨特、迷人的地方，很享受旅行的每個當下，即使生活會遇到各式喜怒哀樂的事，但相信都是人生養分，會使自己更加堅韌、成熟。這半年晃眼就過完了，很懷念交換的時光，希望未來能靠自己的能力多回來歐洲遊歷、多去探索世界未到之地！

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 is a well-known and prestigious university in the Netherlands, offering a wide range of undergraduate and graduate programs in fields such as engineering, business, social sciences, and technology. The university is located in the heart of Amsterdam, a vibrant and dynamic city with a rich cultural heritage, making it an ideal destination for students who want to experience a multicultural and cosmopolitan environment.

During my exchange program at the Amsterdam University of Applied Sciences, I took courses in Human resource management with SAP and Dutch. The classes were challenging, but the professors were knowledgeable and supportive, and I found the coursework to be both interesting and practical. The classes were taught in English, which helped me improve my language skills and gain a better understanding of different cultural perspectives. Studying abroad had several specific benefits for me. First, I gained a better understanding of different cultural perspectives, which will be invaluable as I pursue a career in international business. Second, I improved my language skills and became more confident in my ability to communicate in English. Third, I made new friends and built lasting connections with people from all over the world.

Living abroad in Amsterdam was an incredible experience that taught me a lot about myself and the world. I had the opportunity to explore a new culture, make friends from all over the world, and learn how to adapt to new situations. The city of Amsterdam is beautiful and has a lot to offer, from its stunning architecture to its world-famous museums, parks, and nightlife. I also had the chance to travel to other parts of Europe and explore new countries and cultures.

Overall, being an exchange student was one of the best decisions I have ever made. It challenged me to step out of my comfort zone and exposed me to new perspectives and ideas. I learned a lot about myself, my abilities, and my goals for the future. I would highly recommend studying abroad to anyone who has the opportunity, as it can be a transformative experience that will stay with you for the rest of your life.