

學校簡介

University of Groningen (Rijksuniversiteit Groningen, RUG)

這間學校位於荷蘭北部，屬於學術型大學。Groningen這個城市也是著名的大學城，25%的人口為學生，教室及學院分散在城市的各個角落。RUG本身提供超過120項英文授課的碩士課程，外籍學生佔27%（約9,900名）。在世界排名75，教學環境及資源上非常新穎。

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

《Work Design and Team Processes》是我在RUG最喜歡的課程，老師以混合模式的方式進行授課，融合線上資源和實體討論。這堂課要求學生在課前應用理論，上課時進行有效的討論。身為人資學生，我從中學到了實用的理論，尤其是在團隊互動型態(team dynamics)領域。與台灣學校注重四大人資功能不同，這門課聚焦於當前學術期刊熱門的主題，如多團隊管理和虛擬團隊(virtual team)管理。課程結束時，我們以製作podcast的方式進行期末報告，這不僅新穎而且促進了專注聆聽和更有效的反饋。總的來說，這門課為我提供了豐富的學術知識，同時教我如何整合虛實以提高學習效果。

國外研修之生活學習（課外）

在荷蘭的生活中，我體驗到了豐富的社交、飲食和文化。一開始我以為西方文化差異不大，但卻在第一個星期內遇到了各種文化衝擊。

首先，飲食方面，荷蘭以起司和乳製品聞名，幾乎每天都吃到起司。與台灣熱愛美食不同，荷蘭人對飲食較為隨便，午餐通常是兩片未烤的麵包夾著起司。他們認為食物主要是為了維持身體而非享受味道(food is mainly fuel for body, not enjoyment.) 此外，荷蘭人節儉的性格體現在各方面，甚至連看到室友冷凍庫擠滿麵包都不足為奇。這對於我這個吃貨來說是個小小的挑戰。

在社交方面，荷蘭學生普遍參與學生協會(student associations)，但主要是sorority和fraternity（大多數國際學生參與ESN）剛開學的第一個月就會看到很多SA在舉辦入會儀式。來到荷蘭的第一半年，腳踏車成為了我不可或缺的交通工具。即使不擅長騎腳踏車的朋友，來到荷蘭半年後也能輕鬆應對。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 訓練批判思考及大眾演講
- 保持開放心態，並願意從不同的文化中學習
- 學習如何與具有不同背景的團隊合作
- 學習如何清晰表達自己
- 學習荷蘭文 A1
- 學術寫作
- 學習如何應對危機
- 提升廚藝
- 提升騎自行車的技能

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?

我遇到的一個問題是荷蘭的住宿，大多數荷蘭學校並無提供on-campus dormitory校內宿舍，找到住宿成為了留學生活最大的挑戰。我在五月時就收到交換學校寄來的訊息告知國際學生如果八月初前找不到住宿建議取消交換。而當時又因為學校合作的住宿(SSH)只剩下很奇怪的房型，價格及地點都不理想，所以我就決定在荷蘭租屋網找房。然而我完全沒意料到荷蘭的租屋情況有多□艱困，甚至當地荷蘭學生都找不到房子只好每星期三天通勤兩小時上課（還有很多外籍生被詐騙的問題）。大概敘述一下在荷蘭租屋網找房的過程。相較在台灣是找到合適的物件後就聯絡房東或仲介看房，在荷蘭則是要先大概寫好你的租客履歷，放上個人生活照片，再去心儀的物件頁面“投履歷”，有興趣給你看房的房東或租客roommates（如果你找的是分房的物件）就會給回覆並提供你看房(viewing)的機會。由於我是在台灣找荷蘭的房子，所以願意給我線上看房的房東相對很少。幸運的是在投完30多間的物件及三次看房後，終於找到我在荷蘭的住處。雖然房東人很怪，但至少一年住下來都很平安，也認識我當初的室友並一起度過了許多愉快的時光。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

大家普遍對於荷蘭人的印象就是人很好，英文也很好（還有大部分都長很高）。如果有跟荷蘭人共事過，就會知道荷蘭人非常直接的個性。他們講話不會sugar coating，會很直接地給予回饋，跟你意見相左的時候並不會避諱說出來。生在亞洲國家的我，花了一兩個月的時間去適應這樣的相處文化。在了解他們講話都是很誠實沒有惡意後，我反而覺得這樣的溝通很有效率。

在分帳這件事上也是許多留學生不適應的文化，也就是所謂的Go Dutch。這在與荷蘭朋友出門會很有體會。由於當地沒有Line Pay，我們使用的是Tikkie這個app來做小額轉帳，多在與朋友出門玩分帳用。我自己在跟台灣朋友通常都會有個默契只要低於台幣50元通常就不會計較，但在荷蘭傳送1歐（台幣30元）的tikkie是很平常的事。因為對於多數荷蘭人來說，算清楚才不會有誤會也不會欠人情，在交友上也可以比較輕鬆。一開始可能會不習慣，但其實在理解對方立場後，就比較能習慣這樣的分帳文化。

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?

勇敢嘗試並學習大方相處是我在這一年習得最寶貴的事。身為一個在亞洲社會長大的女孩，突破內向的個性是我最大的挑戰，主動求救或找人聊天對我來說都是很大的坎（反而第一次自己搭飛機去陌生國家對我來說不是大問題□）我還記得第一天抵達史基浦機場要前往格羅寧根市的時候，要做的第一件事就是買車票，天真的我以為爬文找資料就足夠，心想應該不會有大問題吧，結果NS售票機器大概是我去過這麼多歐洲國家裡最不直覺操作的售票系統（需要先買卡然後確認你目的地路程價位再儲值，結果我發現網路買票其實還比較容易甚至提供visa支付，小小的tip順便推薦給大家）。困惑的我只好去找站務人員詢問，幸好他們人很好，很清楚的解釋給我聽後，我就順利買到票了！這件小事成為了我第一個突破內向個性的小小里程碑。然而挑戰並沒有在此結束，上車後就遇到車廂沒有空間放我超大行李箱的問題（荷蘭火車不像台灣高鐵有劃空間放大件行李）所以我上車後每隔20分鐘就需要移出走道並一邊道歉讓乘客通過。最後到Zwolle（算是當地很大的一個轉運站），太多乘客上下車，導致我行李放置的那一節直接塞住。幸好過程中乘客都對我很好，也沒有生氣，還謝謝我把東西移走讓他們過。最後遇到一組很天使情侶幫我把行李拉過去他們的座位並還幫我把小行李放到overhead space（荷蘭的置物架真的太高我完全勾不到）。當天因為行李的問題，我大概跟8、9個人講話，直接晉升人生最大突破，我看到了原來可以在異地接受幫助還有幫助他人是多可貴的事。後期我觀察我在歐洲旅遊的國家，幾乎每個人都很願意幫忙，大家也不避諱求助，甚至在語文不通的情況，很多人還是願意盡可能比手畫腳或是拿出Google翻譯，有耐心的去理解。我學到了善良的舉動在歐洲也是很自然的，我也慢慢學習了這個很棒的特質。這也幫助我之後自己出國旅遊，就算遇到問題也不會太容易焦慮，也更敢開口去尋求幫助。

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？

獎學金幫助我最多的是在住宿這方面，因為無論是申請跟學校搭配的SSH還是自己找房，租金大部分都落在450-750歐的區間（相當於台幣14850-24750元），所以有獎學金的幫助大大減緩我們在生活上的負擔。這筆獎學金幫著我實現在西歐留學的夢想，能到地理位置很好的荷蘭進行一年的交換計畫。

感言及心得感想

這一年在國外留學成為了我人生很精彩又豐富的一個篇章，無論是在學業、社交、旅遊、生活的層面都給我新的眼界。我看到了歐洲國家美麗的建築和完善的建設，看到了生活型態的不同，體會到環境跟氣候時如何形塑人與地的關係。同時在和不同國家的朋友交流時，我也深刻感受到台灣美好的優點，讓我更加珍惜台灣方便的大眾交通系統、價格低廉的美食跟獨有的自然景觀。一年的交換經驗給予我機會去深度體會荷蘭的文化，結交了許多朋友，一起創造了很多美好的回憶。

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)

University of Groningen

The school I chose for my exchange program is Rijksuniversiteit Groningen, abbreviated as RUG. The university is located in the northern part of the Netherlands (by the way, Holland does not represent the entire country; it is just a part of it). As a student city, Groningen accommodates 200K people, with 25% of them being students. The school is ranked 75th on the World University list, offering more than 120 English-taught courses.

Course Format

The school schedule here in the Netherlands is arranged differently, with one semester divided into two blocks. In my opinion, this allows for a more intensive learning pattern and a better understanding of the subject, as the courses mostly include lectures and tutorials. Also, after the pandemic, the university adopted a hybrid teaching format by posting most of the course material online. In one of the courses I took, the professor would upload all lectures online, allowing students to review parts that they do not understand and eliminating concerns about technical issues that might occur in physical classes. Moreover, it promotes self-learning in a more efficient manner. There are many compulsory readings for this class. Every student is required to submit an essay answering the questions proposed in each lecture, and usually, it covers 2-3 academic papers. Thus, to complete our assignments, students are required to finish the reading in order to answer the questions, which is rather efficient and helps a student like me who procrastinates a lot to keep up with the schedule.

Life in NL

To be honest, I did not expect there to be so many cultural differences before I arrived in the Netherlands. I could easily spend two pages just talking about the characteristics of Dutch people; they are definitely one of a kind, and that reflects on their lifestyle as well.

Firstly, food. The very first thing that can bring joy to me immediately may serve only as fuel to Dutch people. Of course, that is an exaggeration; however, it is true that they can go through the day by only having (untoasted) bread with cheese for lunch (also Broodje frikandel with Red Bull for teenagers) which is taunting to me, to say the least. However, I would never imagine that one day I will find the best Baguette in a Dutch supermarket (I am talking about Jumbo). The Dutch supermarket chains (i.e. Albert Heijn, Jumbo) almost serve the same purpose as a convenience store here in Taiwan—with high number of stores and variety of goods provided. (1+1 gratis is probably my favorite thing in NL ever.)

Secondly, weather. Before I arrived in the Netherlands, I had known the grand reputation of English weather, but I did not know Dutch weather could be equally bad. Here, it is mostly rainy and humid, yet drizzling days are most common. It is no surprise to see people walking in the rain without an umbrella in hand and biking even in the snow.

Finally, social life. In my opinion, Dutch people are a bit similar to Scandinavians in their appearances (very tall and blonde), practical like Germans, and enjoy small chats like Americans. (I only said a little bit.) They are friendly and can get a bit crazy at parties (go check out King's day.) Lastly, they are thrifty, so do not be surprised when you receive your first Tikkie payment link from a party you attended last week. There is so much more to talk about how life is like in the Netherlands (housing market, more about food, student association culture, etc.), and I will post it on my blog, so if you are interested in Dutch culture, you are welcome to check it out (link on my Instagram: [this_is_ying](#)).

Thoughts on My 1-Year Exchange Program

Attending this exchange program is one of the best decisions I have made. I get to experience local culture

from a different perspective, meet people from across the world, and start learning a new language. This year has changed me so much as well; I improved my biking skills, became better at cooking, learned the beauty of sunbathing, and the technique of layering. Truly, I would say Groningen has become another home for me.