

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) 500 字以上赴中國交換者免填英文心得

Studying at Utrecht University (UU) in the Netherlands was an incredible experience that transformed my academic and personal life. Established in 1636, UU is one of the oldest and most prestigious public research universities in the Netherlands, hosting a vibrant community of over 30,000 students from around the world. This diverse environment created a melting pot of cultures that enriched my understanding and appreciation of different perspectives.

During my exchange year, I enrolled in four courses, each uniquely challenging and rewarding. So, I thought it's worth mentioning these courses down below. The Academic Speaking course taught me how to deliver engaging presentations, emphasizing expression over mere content. Weekly speeches and peer feedback boosted my confidence and refined my public speaking skills. It might be challenging and frightening sometimes to give presentations in front of the whole class, panicking over how well my classmates deliver their speeches or speak in English. I still tried to do my best and gradually convinced myself to stay calm and focus on my speech. I mean, it turned out to be better than I expected; the comments given back by my classmates were amazing and truly useful for improvement. Of course, I also made my very first friend in class, who took me home for a beautiful traditional Dutch dinner, but I guess that's another story I shall share next time. The course of The Thinking Body delved into the intersection of art, film, and human cognition, pushing me out of my comfort zone with its complex theories and intensive readings. Despite the initial difficulty of fully understanding the content, this course broadened my understanding of embodied cognition and artistic expression. Yotam, my professor in this course, was one of the kindest teachers I've ever met in my entire life. He was like a friend who encourages you to do what you're afraid of but needs courage to make the first move! There are no right or wrong answers, or to say, perspectives, throughout the course and especially within the seminar discussion. I remember the day of the final course was held in a different classroom. It's more like an aerobics room with carpet covered all over the class floor. So it's easy to move around and exercise a bit. We did a whole session of meditation, dancing, and free expression via movement. This aimed to loosen ourselves up and spare some time to take in our feelings. It would be inspiring and mind-blowing if I were to leave a brief comment on this course. The Senses in Culture and Society was instead a lecture-based course without too much discussion in class. Exploring sensory perception through the lenses of history, philosophy, and art was the primary goal of this course. The hands-on experience of visiting exhibitions and analyzing sensory experiences deepened my appreciation for the nuances of sensory engagement in art and everyday life. Despite the amount of textual readings I'd have to slowly break down and absorb it, I was more and more getting used to it every week. By combining what I'd learned in the readings and lectures given in class, I got to know how senses are applied to art, culture, and other practical approaches. Lastly, Audience for Art, Photography & Film examined the relationship between artists and their viewers, highlighting how technological advancements shape our interactions with art. This course underscored the importance of personal sensory experiences in understanding and appreciating artistic works. One artist, Abramovic, was frequently discussed and mentioned in class. I did a presentation on the visual impact, the context of her work, and how it relates to the readings I had in class. If you're interested in her work, it's better to look it up on Google with Marina Abramovic. She was one of the most prominent and influential artists in the Netherlands, and I feel like a lot of classes regarding art would bring in local artists within the course, which is something I appreciated. Her art is unique and experimental, and she really pushed the boundaries in terms of what art could be. It was fascinating to learn about her and her work, and I was inspired to explore more art from the Netherlands.

While living in the Netherlands, I started cooking my meals to save money and share culinary traditions with my roommates. It's a new habit to pick up because it's rather my mom taking over the kitchen or I'll just go out. Having to deal with this on a daily basis taught me resilience and creativity. Perhaps time management as well, because I'm always on a time crunch. On a social level, I made lasting friendships with fellow students and locals, which enriched my cultural understanding and provided unforgettable memories, such as dining with Dutch families and experiencing rural tranquility. On all of the above, I think I'll cherish these more than ever because I'm sure these memories will be with me forever, inspiring me to explore more and make the most of my life.

Key Takeaways:

1. Expanded International Perspective: Immersing myself in a multicultural environment broadened my worldview and enhanced my cultural sensitivity.

2. Enhanced Cultural Exchange: Engaging with people from diverse backgrounds fostered meaningful connections and mutual understanding.
3. Acquired Knowledge in New Fields: Challenging coursework introduced me to new academic domains and critical thinking skills.

My exchange at Utrecht University was more than just an academic venture; it was a journey of self-discovery and growth. It inspired me to embrace new challenges, appreciate different cultures, and continually seek personal and intellectual development.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介

荷蘭烏特勒支大學(Utrecht University)，簡稱烏大(UU)，創建於1636年，坐落於烏特勒支城長達380年之久，是世界頂尖公立研究型大學和荷蘭最古老的大學之一，擁有超過3萬名學生及多達6700多名教職員，其中不乏眾多國際學生到烏大進行交換並攻讀學位。學校總共有7大學院，從中又包含不同領域的系所，是荷蘭課程設置最全面的大學。而除了我所知的人文學院及烏特勒支大學學院(UCU)坐落在烏特勒支市區中心，其餘的學院像理學院大多坐落於Science Park，從市區騎腳踏車到此區需要至少15分鐘，所以通勤還算方便。

就讀此校長達快一年的體驗，發現學校給予許多學習上的輔導管道，像是寫作小幫手、系上學習顧問、身心諮商和宣導等等，很用心的照顧學生的身心健康！對於進駐校園的社會抗議事件也都會積極回覆及來信告知事件源由。學校由上而下組織的非常完善，可以很安心的生活及學習，特別是課上教授的友好，不用擔心背景不同而無法適應，有任何問題教授跟助教都會積極協助。

在校園內也發現許多國際學生、教授，也都來自世界各地，簡直是文化大熔爐，加上學生會定期舉辦的活動，可以認識許多不同國籍的人，而大家也都給與友善交流，完全不會有被孤立的感覺。

25-2 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

烏特的學制分為4個block，上下學期各2個block，為期2個多月，所以block之間會有空白期不須上課。至於選課方面，一個block最多只能修兩門課，因為通常一門課一周會上到三堂，為一堂lecture及兩堂seminar主成。我在交換期間總共修了4門課，因為課程時間較緊湊，需要短時間消化，加上閱讀量不少，所以上課學習的日子非常扎實。以下是我修習的課程內容，每一堂課我都很喜歡，所以推薦對藝術有興趣的同學選修：

Block 1 和 2 我分別修習了 Academic Speaking 和 The Thinking Body

（一）Academic Speaking

學術口說一周上三堂，上課模式和在中山的很不一樣，感覺像是把三小時的課拉長些，再分三天上課。其中會有一天lecture和兩天seminar的課，分別為兩位教授授課。Lecture的教授會講授每周的上課主題、seminar該完成及報告的項目及提點口說報告技巧。Seminar的課程比較扎實，因為這會是實戰演練的時候，除了需要每周上台講話，也會有很多機會和同學交流，特別的是，上台的報告要錄製成影片上傳到Blackboard（類似網大的平台），然後同學和教授會幫你評分，並且給出不同建議。而其中一個有趣的project是同學兩人一組，現場演示長約15分鐘的學術訪問，跟在中山口說課需要做的podcast有點類似。總歸來說，這堂課不難準備，但我確實花了不少時間練習，因為班上很多同學口說能力都很好！也不

乏程度好的國際交換生選課。在上了幾堂課後，逐漸領略到這不是在練英文，而是在訓練我們如何進行一場引人入勝的演說。記得教授有說過 It's not about the content but how to express yourself! 這剛好是我的弱點，因為我會太依賴講稿，雖然我報告不會拿稿，但在此之前，必然如實的背誦到滾瓜爛熟，而這會造就不自然的演說，除了沒辦法好好跟台下聽眾互動，也會因為一時的忘詞而自亂陣腳! 很感謝教授跟同學營造的友善學習環境，讓我可以更有自信的上台報告，並被大家創意無限的報告方式驚艷! 不得不說，我多多少少透過這堂課理解到歐洲生活及不同文化間的相處模式，很感謝自己修了這門課!

(二) The Thinking Body

The Thinking Body 是 level 3 的課，一開始會選擇這堂是因為看到課程大綱提及藝術跟電影! 結果頭幾堂課就因此萌生不少壓力，發現這門課完全不是我接觸過的領域，而且頗硬! 除了需要每周閱讀超多艱澀的文本，seminar 小班制的方式必須常常發表自己的看法! 雖說如此，我很慶幸自己修了這門課，算是開啟我對藝術、人體感知的全新見解! 提及到的 4E-Embodied, Embedded, Enacted, Extended 可以在任何領域被體現(因為過於龐雜，就不在此深入探討)，它是一門興起的跨領域研究，所以沒有什麼中文資料可以參考，這點我覺得很好，因為這正是我到國外的目的，去學習台灣所沒有的知識! 簡單來說，它探討的是人類的認知如何被多樣性的大腦、身體及自然、社會環境所形塑。必須說，我一開始真的吃足了苦頭，因為好多不認識的概念，而且真的很難理解，還好教授人很好，透過不少文本、視覺圖像化、影音等例子及一節的韻律課?(有點像是冥想、瑜珈、現代舞的綜合體)來幫助我們親身實踐及感受文本的理論! 最後的 3000 字小論文也是不甚容易，不像中山會有範例，這裡只有一些簡單的 instructions，如何呈現沒有一定答案，有時候覺得過於自由對我來說反而有點困擾，可能是習慣了亞洲的填鴨式教育，少有機會隨心所欲的創作及表達，在最後痛苦的生出了小論文，自覺成品不太合意，但也就懵懵懂懂地交出去了。但對於教授的評論，我覺得確實還有改進的空間，不少概念我沒交代清楚，也有點不太連貫，因為現階段實在不知道如何好好釐清那模稜兩可的關聯(很玄)，當時給了自己不少壓力的關係，害怕會被退件要求重寫，或是寫了些八竿子打不著的內容等等，讓我更難靜下心來檢視，只能說，就當作學習的經驗吧! 之後的課和這堂課的領域重疊，或許可以當作好的借鏡!

Block 3 和 4 我則修了 The Sense in Culture and Society 和 Kun-Audience for art, photography & film

(三) The Sense in Culture and Society

The Sense in Culture and Society 是 level 1 的課，lecture 和 seminar 融合為一堂，所以相對來說輕鬆許多，和上學期的藝術課程一樣，每周需要閱讀許多文本，這門課基本上在探討感官(五感)的歷史、理論和現代主義對感官感知的分離。教授會透過哲學、藝術和科學觀點，帶領學生質疑所謂的視覺中心主義，學生也需要自行參觀教授指定的展覽，並記錄五感的感受程度多寡，其後還需要設計圖表且詳述藝術家如何將創作理念投射於五感之中。我記得第一次看完展，因為實在看不太懂想表達什麼，所以回去就把藝術家的社群帳號每一篇文章全部看完，發現她從一年前就藉由貼文及影片布局，後來把主題拆開來研究，才終於理解她想傳達的意涵。除此之外，我們需要分組報告文本，從不同感官的角度分析藝術和環境，其中一組的報告讓我印象深刻，他們報告的主題是嗅覺如何形塑我們對一城市的認知! 藉由實際走訪烏特的大街小巷，一點一滴記錄聞到的氣味和其給予他們的感受，並且連結對於此處的記憶和藝術理論。不得不說，其他組也都非常用心，每次聽他們的報告都受益良多，因為很有創意，而且班上討論的氛圍也很熱絡，這種學習環境讓我很是投入其中，我想我永遠都會記得上課的快樂與腦力激盪! 一些可以補充的還有，教授也會從五感的觀點分析藝術、電影、時尚和消費，題材可說是相當多元!

(四) Kun-Audience for art, photography & film

這堂 level 3 的課可簡稱為 Audience for art，主要由兩名教授輪流上課，比起之前的藝術課程，感覺這堂沒有特別著重某面向探討藝術，後期提及比較多的是觀者對於展間及藝術陳列方式的反應，館方如何因應科技進步而提供的觀展新體驗。當然前期確實花了不少時間剖析藝術家對觀者存在的看法及意圖，進而產生出的排斥與接納性。最核心的一句話來概括這門課的議題，我想會是對藝術家來說，擁有觀者意味著什麼？舉例來說，在 1960 年代，藝術家其實會因為觀者而產生壓力，除了館方需要能吸引人潮並激起討論的作品，許多藝術家會因為觀者的自行詮釋而感到困擾，並且產生創作上的疑慮，反而沒辦法放心創作，因為展出去的勢必會面臨眾多輿論，所以我們如何從藝術家的創作思維來推斷出他們對觀眾的潛在看法也至關重要。除此之外，這堂課鑽研得更深，不只探討藝術家本身，也把重心放在觀者身上，像是觀者如何表現自身，我們做為觀者能得出什麼觀點？跟上學期的課程一樣，也有文本報告跟期末 paper 需要繳交，雖然探討了很多理論上的知識，但教授強調藝術先於理論，感受才是最重要的，所以我們需要透過觀展來 build up 自己的研究報告和 paper。在撰寫此份心得時，這門課的成績還沒出來，所以我也無法卻自己的產出是否切合教授所要看到的，但我想不管如何，這堂課對我的幫助也很大，讓我在看展時能延伸出許多觀點，並且以不同的角度環扣各種支線想法！

25-3 國外研修之生活學習（課外）

和多數交換生一樣，為了節省開銷，畢竟荷蘭物價很高，幾乎都是自己下廚準備伙食，我個人因為在台有自己煮飯的經驗，所以沒覺得難上手，更甭論廚藝進步，反而會因為荷蘭缺少葉菜類而有些困擾，所以很常是麵食類或常見的飯菜組合裹腹，偶些時候會和室友一起下廚，分享彼此家鄉的美食。實務上的交通、選貨比價、電信等等，因為太多可以分享，所以會附上聯絡方式，如有同學想去荷蘭，可以私底下解答全部的疑惑，絕對傾囊相授。

人際關係上面，透過旅遊和校內上課認識好多不同國家的人，我覺得我沒有辦法一一詳述，因為這一年來所擁有的經歷實在太多，獨自一人旅行認識的人甚至來不及留下聯絡方式，因為只是一小時的短短緣分，和旁人的相談甚歡佔據每一分每一秒，直到抵達終點才猛然意識到，是祝福及再會的時刻，可能一輩子都無法再相見阿！至於荷蘭的當地朋友，能親臨他們的家，和其兄弟姊妹及父母一起用餐，看著牧場奔馳的馬匹們，在馬廄摸摸馬匹們，日落餘暉時聽朋友在客廳彈鋼琴，而我看向窗戶一望無際的農地及牧場，這種感覺實在難以用文字分享，可能一部分的我想要自私地把這些回憶埋藏於心頭，因為我會覺得，這趟交換之旅，與其說在生活學習，比較像是在認真感受生活，感受荷蘭農家生活如何平靜而細流的流淌於我心。

至於旅遊的話，我喜歡透過樹影捕捉我的感受，自認為自己不是一個善言詞的人，也認為說多了會影響讀者的體驗，所以在此附上一張旅程中捕捉到的景象。

B. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- (1) 拓展國際視野
- (2) 促進文化交流
- (3) 習得新領域知識

C. 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？

老實說，我並沒有遇到什麼困難，比較多的是因自己的不小心而引起的麻煩事，比如說註冊錯 SSH(宿舍)的入住時長，在登記搶宿名額時，需要經過學校審核通過，有了雙方的認證，才有資格搶宿，而我理應選擇一年期的房約，我卻疏忽選成了半年的約。這可能在台灣是完全不需要擔心的事

情，因為宿舍很好登記，基本上沒分配到，在外也非常容易尋找租屋處，但在烏特勒支就完全不一樣了，因為房源非常少，而且宿舍也極度難搶，所以這代表我必須為了下學期的住宿擔憂。在發現此事之後，我曾經嘗試上各大社團找房源，也曾絕望的想過，或許我就只能限縮交換的時間，後來因為實在沒有解決辦法，就連忙寫信告知提供 SSH，也在同時連絡烏特校方國際處、人文學院，還有學生輔導平台，所幸在來回幾封信件溝通後，就順利解決此事，當然這意味著我必須重新抽宿舍，因為他們沒有保障名額，所以這也算是不幸中的大幸吧。

D. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

其實並沒有太大顯著上的文化衝擊，硬要說的話可能會是學生上課的素質大不同，這點我會認為是正向且值得褒揚的文化衝擊。在烏特上課的一年多，我從來沒看過學生上課睡覺，大多數，幾乎整堂課的學生都高度參與課程，不管是討論或是一般上課舉手發言，大家都很願意發表自己的看法。教授對於課堂上的文化包容度也很高，在選擇研究主題的建議上，給予極大的包容，這和我在台灣的教育是完全不一樣的，至少就系上的研究主題，比如寫作課，沒辦法按照自己想撰寫的風格走，相對來說也制式化許多。在交了第一份報告後，一直很擔心架構不正確或不夠學術等等，但在寫了多份報告後，發現教授都能接納，只要符合其學術寫作規定，任何切合上課內容、能支持及發展自己想法的報告才是最重要的！

E. 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？

在經歷一年的交換生涯後，我觀察到自身的改變可能是更為強勢的個性，遇到蠻橫無理的人事物會勇敢回擊，也會主動訴說自己的想法、爭取自己的機會及權利！因為如果不積極反應的話，沒有人會為你撐腰！感覺在荷蘭的大家很忌諱安靜不作聲、閉口不答的典型亞洲學生特質，例如在課堂上，教授最重視學生的想法，學生跟教授是平等且雙向溝通的！這也導致我在面對生活上的大小事時，也能更快提出自身的訴求，不會因為不好意思麻煩別人而不敢發聲。

F. 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？

最大的幫助會是減輕金錢上的負擔，因為荷蘭的生活支出很高，本身又選擇交換一年，其實花費很高，如果沒有獎學金的話，我可能不會出國交換，當時在填寫出國交換單的時候，就抱持著沒有申請到獎學金就不出國了的決心。

G. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

很感謝捐贈者願意慷慨提供大筆捐贈款，讓我得以安心出國交換，不用時時刻刻為了錢的問題而煩惱，很多時候因為家裡經濟狀況不好，所以做什麼事情都綁手綁腳，在得知學校有提供交換機會時，就一直想要出去看看世界，雖然跟媽媽提起，她很鼓勵我申請，但因為不知道出國花費如此大，所以在申請階段通過後，她也語重心長地跟我說，她會貸款一些錢資助我出國，但如果沒有申請到獎學金補助的話，我可能需要放棄此次的機會。所以有了捐贈者的幫忙，我真的非常感激。到國外生活後，我沒有一刻不珍惜把握認真上課生活、體驗身處異國的總總經歷。我會永遠滿懷感激，也會謹記在心錢財得來不易，正因為善心人的協助，我才可以在大學最後一年留下人生中最寶貴的回憶之一，也期許自己在往後的數年裡，成為跟捐贈者一樣的人，無私奉獻給需要幫助的學子。

H. 別具意義的照片



這是去荷蘭 Voorlinden 美術館參觀的照片，也是我最後一堂課的期末報告藝術分析作品！



回國前和認識的交換生們一起烤肉聚會的合影。



和室友們第一次煮飯聚餐的照片。



離開荷蘭前幾天到 Delft 逛逛，是荷蘭的藍瓷故鄉！