

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

我所交換的學校為阿姆斯特丹商學院 (Amsterdam School of International Business, AMSIB)，隸屬於阿姆斯特丹應用科技大學 (Amsterdam University of Applied Sciences, AUAS)。該校的荷蘭文名稱為 (Hogeschool van Amsterdam, HvA)。在當地和新朋友自我介紹時，我們普遍會說自己是 HVA 的學生，但在學校系統通常會以 AMSIB 或 AUAS 表示。因為中文名稱的關係，很容易和阿姆斯特丹大學 (University of Amsterdam, UVA) 的商學院搞混，我們是兩間不一樣的學校。但是因為 ESN 社團、共用私人住房機構以及地理位置的關係，所以兩校學生常常玩在一起，形成一個很大的阿姆國際交換生生態圈。

很喜歡 HVA 的原因是，他們有設置專門為交換生準備的課程，上課內容會更為活潑生動，著重更多表達和文化交流，課堂同學也會以國際生為主。但若希望是紮實訓練商業知識的同學，也可以在 HVA 選擇當地學生的商學課程，在選課上相當有彈性。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

1. Sales, Negotiation & Culture (談判技巧與文化)

這是在所有課程中最喜歡我最推薦的一門課。雖然一開學就被要求自行尋找荷蘭的汽車銷售人員進行訪談，對外國學生來說確實有些困難，但透過同學互相幫忙與討論，最終仍然能順利完成任務。

課程中最特別的是每一堂課都會設計不同的談判實作活動。學生會獲得自己的角色設定、談判條件與目標，接著與同學進行一對一或小組形式的模擬談判。隨著課程進行，情境從簡單對話漸漸升級到多人談判、囚徒困境、商務協商等高度擬真的場景。每次模擬都非常刺激又好玩，也讓我在無壓力的環境中訓練自己的英語表達與臨場反應能力。

老師本身是專業的談判專家，不僅經驗豐富，對學生也極具耐心與包容，即使英語能力不完美，只要有心想表達，都能獲得很好的學習成效。這門課讓我在輕鬆又高強度的互動中，不知不覺就提升了實戰應對和溝通協調的能力，極力推薦給未來的交換學生！

2. Creativity in Business (商業創意發想)

這門課是我第二喜歡的課程。老師本身非常溫暖親切，也營造出一個安全、包容、鼓勵創意發表的學習氛圍。課程重點是訓練學生跳脫既定思維，進行創意發想，因此上課內容融入了許多設計思考、小測驗與互動遊戲，讓人感覺每次上課都像是在「玩中學」。

作業部分雖然稍多一些，但也都非常實用且富有創造性，例如設計個人品牌的 LOGO、製作宣傳單、以及期末的創意提案報告等。這些訓練不只讓我更了解創意在商業中的價值，也學會如何更有邏輯地將創意落實在具體的成果上。是非常適合想要開發大腦潛能、強化表達與設計能力的課程。

3. Cases in Entrepreneurship (創業案例研究)

這是一門節奏偏快的課程，每兩週就有一次簡短報告，報告內容圍繞著不同創業案例與理論分析。課堂安排為一週老師授課、一週學生報告，整體氣氛較為嚴肅，但我很感謝自己有選修這門課。

雖然每次報告只有約兩分鐘，但這樣定期的訓練讓我能在無壓力下，逐步建立起用英文簡報的信心。尤其在期末的十分鐘個人報告時，我明顯感受到自己表達的進步與穩定度大幅提升。對於希望加強商業思維與英語表達能力的學生而言，這門課是非常實用且有挑戰性的選擇。

4. Current Issues in Business and Society (當代商業與社會議題)

這門課從全球視角探討企業背後的社會責任與倫理議題。課堂中老師介紹了許多我們日常生活中習以為常、卻容易忽略的議題，例如快時尚產業背後的血汗工廠、永續經營的困境、企業綠色洗白等。這些內容讓我重新思考消費與價值之間的關係。

課堂要求每組進行約 4 至 5 次的報告，學術與實務比例拿捏得宜。此外，老師很喜歡讓我們走進阿姆斯特丹市區，實地觀察建築與文化背景 (例如：荷蘭東印度公司 VOC 的原址)，甚至直接站在路邊，冒著大雪在各處簡報。有一次甚至有路人以為我們是當地的 tour guide，直接加入一起聽，種種不可思議的回憶成為我印象最深的一堂課。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我覺得在出國交換前大家一定有很多目標，想去很多國家旅遊也想多結交歐洲的朋友一起玩耍。如果只有交換一學期那麼時間真的很有限，必須好好把握每一天、每一個可以出門更認識新環境的機會。在來到歐洲以前可能會覺得自己安排出國、獨旅、和陌生旅伴出遊是很有挑戰或困難的事情，但是當你到了這個環境，一步一步學、一步一步試，會發現自己遠比想像中的還更有潛力和韌性。

下一次等你回過神來自己可能已經在冰島的雪地裡看著極光落淚、躺在一片寂靜的撒哈拉沙漠看星星，或是坐在挪威的冰山懸崖看峽灣了。勇敢的人先享受世界，經過這一年我也變得更加積極、勇敢、外向去嘗試未知的事情。更棒的是如果好好規劃自己的財務，事前做好功課準備，其實這些旅遊體驗並不會如想像中花費那麼高，獲得的體驗與感動也遠比想像中值得。「度假」、「旅遊」、「旅行」本身的意義並不相同，出發之前如果能先釐清自己的期待，可以減少一些冤枉路。像我最一開始心裡期待的收穫其實是旅行，卻不小心玩成了度假，所以一度覺得很徬徨沒有想像中開心。但其實多出去走走後發現也不需要給自己太大的壓力，原來旅遊才是最適合我的。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- **學會在非母語環境中生活與學習，英文能力大幅提升：**我在出國之前英文語言能力幾乎 0，只會讀書考試。後來藉由學校的語言交換夥伴，努力開口練習有了一小點進步，到了歐洲才意識到真的要完全不怕丟臉拼命講拼命練，多聽多說就會進步的很快。所以想讓英文進步，我的訣竅就兩個，勇敢出門認識新朋友、不要怕丟臉拼命講！！
- **養成獨立處理生活大小事的能力 (簽證、住宿、交通、保險等)：**這些東西真的很複雜又麻煩，但是當你只有自己一個人的時候，再怎麼不願意也得把它們弄好。以前在台北完全是小公主的我，現在會知道怎麼買燈泡、裝警報器、修腳踏車、徒手挖排水溝、一個人大戰整個天花板的蟲蟲、處理各種小動物的後事。想當初第一次煮飯還不知道要洗米的我，把自己餵飽餵好已經變成最簡單的事，一年後回過頭來突然就發現自己真的長了不少。
- **勇敢面對陌生人，願意主動開口交談、拓展人脈：**只要勇敢，世界會很願意回應你。為了增加生活體驗，我開始主動認識更多當地人、參加非校園的城市活動、去打工認識真正的荷蘭家庭、體驗荷蘭人的生活，嘗試讓每一次出門都變成一次有意義的學習。例如在火車上與奶奶攀談，詢問他的目的地、與店家老闆聊天，知道移民到荷蘭工作的心得、用 Timeleft 認識世界各地的朋友，或是獨自去酒吧街遇見當地音樂人。這些都讓我體會到：生活的意義不只是目標，而是在過程中擁抱那些未知與驚喜。
- **更清楚認識自己的人格特質與價值觀：**在國外的時候每天都有好多新鮮的事情在發生，也就是每天都有很多機會好好觀察自己在這些突發事件中的反應。舉例來說，你可能會以為自己在旅途中遇到危險或困難時，第一個反應是緊張或害怕，但事實上你的表現可能比想像中還成熟冷靜。或者你以為自己很擅長獨處，但是當你真的獨自漫步在沒有熟悉的人的異鄉時，還是會有一股孤寂感，這時自己的應對方式又是一個讓你意想不到的驚喜。
- **建立國際友誼，擁有來自世界各地的朋友與故事：**這是非常好可以認識世界的機會，因緣際會下我認識了來自伊朗、沙烏地、埃及、以色列、俄羅斯、緬甸等，這些政治與文化都相當特殊的國家的朋友，小則問義大利人會不會對在 pizza 上放豬血糕跟牛肉湯很在意 (會，他們都氣死了)、埃及人覺得金字塔到底是不是外星人蓋的，大則以色列人對加薩戰爭的立場、伊朗獨

裁政權對人民壓迫有多嚴重（女生唱歌是違法的）、俄羅斯人民為什麼普遍支持普丁等，這都是相當好的機會可以驗證自己平常接收的媒體資訊和實際當地的落差。

E. 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？

1. 即使到了國外金錢詐騙仍然很盛行，有接過 revolut 打來的盜刷通知，假扮客服請你提供卡號對帳。在台灣的我們可能不會受騙，但在國外語言沒有很通的情況下很容易被誤導。除此之外，每個月的刷卡明細也要仔細對帳，因為在國外很常買不同網站的機票、票券、住宿等，容易洩漏卡號。我跟朋友都有真的出現被盜刷的情形，發現了要及早請台灣銀行協助凍結。也有不少同學在 F B 社團上遭到換匯詐騙，如果真的要換匯，建議先找熟識的朋友。
2. 在人身安全上，如果是女生獨旅請盡量避免太便宜的住宿，青旅裡可能會遇到精神異常的人。搭夜巴 (flixbus) 的時候也要時刻提防身邊的人，偷竊、騷擾問題都確實存在。還親眼看到司機故意丟包遲到上車的乘客在荒郊野外，隻身在外一定要再再提高警戒心。
3. 搶劫、偷錢包、偷手機、偷平板這些可怕的故事在交換學生間真的層出不窮，但是只要平時做好防護，不要掉以輕心其實也沒有想像中那麼可怕。在保護好自己的前提下，還是可以好好放心享受每趟旅程，有時候這些驚悚的時刻都會成為旅行中最特別又精彩的故事。
4. 我遇過最麻煩的事情應該是轉機的時候航空公司把我的行李箱弄丟，建議重要物品真的要隨身攜帶，行李箱托運前也可以拍張照證明裡面有什麼昂貴物品。真的不幸弄丟後也要趕快上網查該公司的賠償辦法，如果可以每日日用品報帳，就要及早去買並保留收據，以便事後請求賠償。

Tips: 只要是在熱門觀光景點主動找你說話的歐洲人，都要先提防 8 分！！！！如果覺得對方怪怪的千萬不要不好意思，找個藉口趕快離開。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

對我來說確實在歐洲有很多文化不同的地方，但不至於到衝擊需要特別去適應。例如，火車總是誤點容易打亂行程、冬天冷到凍僵還是很少熱的食物、各國朋友守時程度落差大、講話直接不委婉、吃飯時間很晚、生活習慣比較自由奔放等。

G. 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？

我覺得是打破舊有偏見價值觀，對各方意見有更多的包容。在出國以前我真的沒有意識到自己存在不少立場偏見，在亞洲文化底下很多習以為常的觀念和習慣，其實在世界的另個角落是存在更多可能性的。這可能是感情、生活態度、溝通方式、家庭教育，又或是飲食等，真的多到數不清。

在認知到自己曾經存在這麼深刻的偏見後，未來會對更多自己不認同的想法有更多願意嘗試理解的心態。用文字表達起來感覺很老掉牙，但是真的親自體會過後就會很懂那份心情，你會更相信事情常常沒有絕對的真相，只有無數的視角，自然批判也會減少。

此外，有句最近很紅的話「亞洲人教你如何過讓人羨慕的生活，歐洲人教你如何過自己喜歡的生活。」看到歐洲人的生活態度後，也變得更重視自己的生活品質，對未來工作、家庭的目標也會有所調整，比較不會像以前那麼容易焦慮覺得自己永遠做得還不夠。

H. 感想與建議

我真很喜歡阿姆斯特丹，身邊來交換的朋友也都對這裡給予大好評價！對我來說除了貴真的沒有什麼缺點，學校對交換學生相當照顧、課程難易適中、老師同學友善、課程豐富且選課彈性大、假期多，出席也不會太嚴格。課外社團 (esn) 活動豐富，每週都有聚會可以自由參加，而且國際化的城市讓你即使在校外也有很多新鮮事可以參與。此外，治安相對安全，城市乾淨空氣清新，住在首都雖然消費較高但是生活體驗滿滿，短短假日的課餘時間都可以快速探索周圍城市，不會無聊。如果是對經濟有疑慮的同學，除了節流，開源也是相當好的做法，住在首都很適合接待朋友，或和其他旅伴交換住宿。不過心態本身可能也很重要，如果一直抱懷著好奇和感恩的心情，或許很多地方都會是很好的選擇！

1. 來之前不知道阿姆斯特丹政府有提供租房補助，但這只有 studio 的房子有資格有申請，補助多寡會視房租情況。普遍來說如果是 600-700 歐/月的房子可能可以補助到 100-200 歐/月，那折算下來就會和你直接租 shared room 差不多價格，甚至更便宜。住 studio 品質好，接待朋友方便，也可以出租沙發補貼旅費，但缺點是廚房油煙容易跟房間混在一起，也不像 shared room 會有室友可以一起玩。
2. 出國前記得先挑一張海外消費高回饋的信用卡，訂住宿時再搭配 shopback，加總起來可以得到不少回饋金。
3. Eurail pass 在特價的時候可以買學生票，這是在歐洲火車吃到飽的方案，對安排旅遊很彈性也很省交通費。
4. 如果在荷蘭待一年的同學非常推薦去市集買一台二手腳踏車，春天的荷蘭天氣相當舒適，尤其交通費超級貴，腳踏車真的是很好融入當地，可以給你帶來滿滿幸福感的夥伴！
5. 跨年住宿一定要先訂！！！提早規劃，如果還不確定就先訂可以免費取消的也沒關係，怎麼訂都絕對比你拖到最後還要便宜很多。
6. Revolut 有新人註冊金，記得要用邀請碼。荷蘭電信我是用 youfone，價格最便宜但要小心不要用超過上限，超收費用會很貴。在荷蘭火車費用很高，今年罷工後好像又要漲價，建議

可以辦 NS season ticket 記名卡，他的折扣很划算。在選住宿的時候也盡量找到學校交通方便的地方，光是這樣交通費就可以省很多了，有一個 app 叫 9292 可以幫你規劃路線兼算交通費。

7. 真的不用帶太多日用品到歐洲，當地買日用品幾乎都買得到也不會太貴。唯獨推薦多帶暖暖包、夜用衛生棉（歐洲的很薄）、棉條、紙內褲，以及其他方便旅行的小雜物。在北歐、冰島如果是用 airbnb 訂房很容易家裡沒有吹風機，建議女生可以準備一個小型變壓吹風機。
8. 出國前建議可以準備很多台灣小物，例如台灣鑰匙圈、磁鐵、明信片，最後道別時可以送給這些外國朋友當紀念。同時也可以準備一個紀念性的物品，讓這些朋友們在上面簽名留言，有的人是台灣國旗，有的是阿姆斯特丹 T 恤，或是筆記本。

I. 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

I spent a year on exchange at the Amsterdam School of International Business (AMSIB), part of the Amsterdam University of Applied Sciences. I took several practical and interactive courses, and my favorite was *Sales, Negotiation & Culture*. Through role-play simulations, I greatly improved my communication and English-speaking skills. I also enjoyed *Creativity in Business* and *Cases in Entrepreneurship*, which helped me think more creatively and boosted my confidence in giving presentations in English.

Outside the classroom, I learned to handle things independently in a foreign environment, such as dealing with visas, housing, insurance, travel plans, and unexpected challenges. By stepping out of my comfort zone, I made friends from countries like Iran, Israel, and Russia, which broadened my global perspective and helped me become more open-minded. I also experienced some difficult moments, such as credit card fraud, lost luggage, and safety concerns on Flixbus. But I learned how to stay calm and solve problems on my own.

My biggest takeaway was discovering more about myself through every step of this journey. I started as someone shy about speaking English, now I became more independent, brave, and open to new experiences. Looking back, those challenges were exactly what helped me grow. Amsterdam is a friendly, vibrant, and international city with great quality of life and lots of student activities. I would highly recommend it to future exchange students!