

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

Amsterdam University of Applied Sciences 又名阿姆斯特丹科技應用大學，在學校系統又稱阿姆斯特丹商學院，實質上並非隸屬於阿姆斯特丹大學附設的商學院，而是科技大學體系。該學校設有十種領域的課程，包涵經濟與管理學院、教育、資訊等。在荷蘭教育體系分為 U 類以及 H 類，就類似於台灣的一般大學以及科技大學，前者著重在學術領域的鑽研而後者偏向實作導向。阿姆斯特丹科技應用大學(HVA，荷蘭文為 Hogeschool van Amsterdam)商管類課程偏向小班制，課程人數落在三十人以下，幾乎是透過分組進行討論或者報告；阿姆斯特丹大學(UVA, Universiteit van Amsterdam) 則是偏向大講堂式的大班制，一門演講課可以落在百人上下，課程規模依照選課而不同。比較可惜的是，學校並未提供荷蘭文的課程，但所幸日常生活溝通英文都派得上用場。

B. 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

本次出國交換我分別選了兩門課程，分別是 Cases in Entrepreneurship 以及 Sales, Negotiation & Culture。比較特別的是荷蘭與台灣在選課之前的資訊揭露有些微不同，因此使用小部分篇幅說明。學校一開始僅會提供開放交換生選擇的課程大綱供學生依照課程內容去選課，在選課確定之後才會提供確切的課程時間，以確保學生注重的是課程的內容而非課程設立的時間。由於課程皆為小班制，因此後續就需要在時間內進行課程登記，但在後續開學後仍是依照上課狀況進行人工的加退選。

每堂課幾乎都是和各國交換生一起上課，少部分的課程是與當地的荷蘭學生一起。除了學習到課

堂知識，也可以透過分組的討論學習其他國家的文化以及處事，非常有趣。

在選修的課程當中我最喜歡的是 Sales, Negotiation & Culture，課程內容主要著重在同學進行「協商」。

1. 整體課程幾乎是分組進行，通常為兩兩一組，每次的課堂尾聲會依照老師提供的情境與其他組別進行角色分配協商出要求的內容。
2. 每堂課都會求簽到點名。
3. 整個學期包含四次，每次一分鐘的 popquiz 筆試，內容簡單，幾乎都是上次上課的講義內容。
4. 期末採用口試，也是使用分組的方式，由老師指派協商的組別，在期末現場進行談判。而老師會依照表現進行評分。

課程中包含兩項比較特別的作業，採訪當地的業務員、文化研究的 Research Poster。老師很要求課堂的互動與參與度，喜歡學生主動發言分享想法，也時常會點同學起來回答問題。整體而言不是太困難的課，卻又能從課堂上的談判練習潛移默化至日常生活中，加強與人溝通的技巧。

在 Cases in Entrepreneurship 這門課，教授會積極的讓學生參與許多講座。

1. 整學期包含四次小組作業以及一次的個人作業，隔週需要小組上台報告上次作業的內容。
2. 每次都會進行線上點名。
3. 課堂上著重創業的理論以及同學之間的討論，可以透過討論之中理解某項議題在不同國家之間的看法以及處理方式。

老師非常用心也如母親一般的存在，會不時地分享荷蘭的文化以及活動邀請大家參與。主題內容也很靈活生動，沒有非黑即白的答案，即使常常在做作業也不會有太大的負擔。

C. 國外研修之生活學習（課外）

交換生最大的課題就是如何平衡課業以及課外的生活，因此在個人時間上的安排非常重要。在這趟交換的旅程當中，我在課餘閒暇安排了許多與各地外國交換生的活動以及出國旅遊，深度的文化探索以及文化交流，讓我更理解不同國家的民俗風情。透過與來自世界各地的朋友交流，我不僅提升了自己的語言能力，也培養了跨文化溝通的技巧。這些經驗讓我體會到，每個國家的人們都有不同的價值觀與生活方式，而這些差異正是文化交流最珍貴的部分，從互不相識到彼此互相理解並且尊重，甚至同化，建立起堅韌的友情。此外，在大大小小的旅途中，我學會了如何規劃行程、適應不同環境，甚至在突發狀況下隨機應變，這些都成為我寶貴的學習經驗。這段時間也培養了我的獨立生活能力，從適應異國飲食到自行烹飪、管理日常開支主動研究各種折扣秘訣，到與不同文化背景的人共處文化共融，這些經歷都讓我成長許多，學會如何在陌生的環境中找到屬於自己的步調也活出自己的一片天空。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 更能體驗生活的小細節：在出國前並不會注意生活的小細節，不在意房間的擺飾、不會規劃閒暇的時間，但透過觀察外國同學的生活，發覺他們很重視生活的小細節，即使是房間小小的擺飾、出太陽時去野餐曬曬太陽都可以或得滿滿的能量，也更能提升生活品質。
2. 獨立自主，有征服世界的勇氣：摸透了陌生國家的交通、用著非母語的語言與人交流，有時甚至因為語言不通還要依靠比手畫腳，從零開始組成生活的模樣，把國外活的有家的感覺，如果這些困難都可以度過，那有什麼是無法做到的呢？
3. 提升生活自理能力：習慣了台灣方便、離家近處處有家人照料的生活，到了國外所有事情都要自己辦理，小至開始學習洗手作羹湯、辨別洗衣的標籤，為了省錢研究去許多生活的小妙招；大至理解政府機構的運作，學習如何申辦居留證、銀行帳戶等一些政府相關的文件。

4. 語言能力提升：相較於歐洲其他地方，荷蘭是英語相對普遍使用的國家，所到之處幾乎能夠用英文溝通，除此之外所有的交換生課程都是使用英語、與其他交換生的相處也是使用英文居多，語言能力的提升大大進步。除此之外，也能從其他國家交換生身上學到各國語言。

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？

「世界上不存在笨問題」這句話是經過半年旅外生活獲得最大的體悟，在台灣我們過去的教育普遍是老師在台上講課、學生聽課，並不會期許大家踴躍發言或者發表自己的想法，因此部分台灣學生都會比較安靜無論是在課堂又或者與在人與人的接觸當中。不過最方便的資訊或者答案往往來自其他人的經驗分享，透過開口詢問可以獲得最即時且有用的答案。

在海外生活期間遇到最大的困境可能最屬交通混亂，導致下一班車接不上等等的大問題。印象深刻的是某次在法國旅遊，我與同伴提著大包小包要前往車站的路上遇到捷運、公車大誤點，一來二去的奔波導致我們原先預留的時間不夠用，錯過了回去荷蘭的火車。由於適逢假期期間，車站人潮絡繹不絕，幾經詢問都獲得當日車次全滿的消息。在當下完全找不到任何可以回程的交通方式，除非花重金改搭飛機，但代價是高昂的行李費加上由車站轉乘到機場的時間，種種令人卻步。

本以為當天真的要夜宿火車站，但在我們懇切地詢問之下，火車上的經理讓我們上車並不收取任何額外的費用，甚至還與其他乘客協調出了兩個空位讓我與夥伴能夠順利地坐著回到宿舍。雪中送炭的真情使我們一改對於法國人高傲的刻板印象，也體認到果然開口詢問才是最好的解方，若當天只是呆坐在旁邊刷新的車票，不僅賠了車票的錢還損失很多時間。

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？

以和為貴是亞洲文化一直以來奉行的，因此謙讓以及隱忍普遍存在社會當中，雖然沒有衝突但問

題仍未解決。在與各式歐洲人相處的這學期當中，發現高情境文化(high-context culture)與低情境文化(low-context culture)的明顯差異。台灣即屬於高情境文化，換言之即是表達婉轉、不直接不冒犯他人，而荷蘭以及德國人即屬於低情境文化，溝通是直接的，對事不對人，不會因為對方的身份或背景而改變他們說話的方式。

因此在海外遇到比較直接的表達起初會感到被冒犯等感受上的衝擊，想著是不是帶有惡意，但隨著時間久了才發現只是與語境表達上的差異並非是針對性的表達。耳濡目染之下也逐漸適應甚至喜歡上這種直接的表達方式，節省對話之間的猜測也令人能夠更直接地傳達自己的想法，勇於追求自己喜歡的東西。並且透過兩種文化的結合，逐漸摸索出一套既可以直接表達想法又不言語帶刺的說話模式，提升溝通的效率也消弭誤會的產生。

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？

這次的海外生活經歷，對我而言不僅僅是適應一個新的環境，更是一場自我探索與成長的旅程。從小在台灣成長的我，習慣於在意他人眼光，無形中被社會的價值觀框架束縛，總是追求大眾的認同，卻在這樣的過程中逐漸失去自己的獨特性，甚至陷入無形的內耗。然而，在國外生活的這段時間，我看見了不同文化下人們對個人特質的自在展現，無論是穿著、談吐，甚至是對未來的選擇，他們都能以自信且坦然的態度去面對，而這樣的氛圍深深影響了我。

我開始意識到，生活並沒有唯一標準的模板、思想也沒有統一模樣，每個人都可以選擇適合自己的方式去過日子。與來自世界各地的朋友相處，讓我學會欣賞多元價值觀，也讓我更勇於表達自己的想法，不再過度迎合或害怕與眾不同。我漸漸放下過去對「符合期待」的執著，開始學習傾聽內心的聲音，擁抱最真實的自己。這段旅程不僅改變了我的視野，也讓我在人格上變得更獨立、更有自信，而這將會是我一生最珍貴的成長經驗之一。

H. 感想與建議

總合這半年以來的來心路歷程，若時間能夠重來或者有機會再去國外長居一段時間，以下是我會先提前準備以及防竊小撇步。

-出國前準備：

1. 大多數的日用品其實在國外都買得到，某些國際牌子甚至更便宜，如果沒有特定產品偏好或者想要節省空間，可以都留到國外再去採購。我個人的必帶清單有衛生棉、暖暖包（國外買得到但很少見）、抽取式衛生紙（台灣的衛生紙太好用啦，而且國外幾乎都是捲筒的）
2. 幾乎所有航空公司都能免費攜帶一個手提行李上飛機，加上某些歐洲國家的地板很不行李箱友好，所以一個好用的後背包很重要！！比較嚴格的航空公司看見行李箱都會要求測量大小，塞不下去就要罰錢！不過後背包尺寸上也需要注意
3. 壓縮袋很好用！！除了在打包行李時可以壓縮空間，平時出去玩也能用壓縮袋減少手提行李的量（大多數航空公司都是看尺寸，不會測重量）
4. 有戴眼鏡需求的可以多準備一副以備不時之需，國外配眼鏡比較貴流程也比較麻煩，身邊有些同學在國外眼鏡架斷掉都只能先用膠帶黏，超級克難。
5. 小個子的女生到歐洲可以善用童裝，或者在整理行李的時候多帶一些褲子。除此之外衣服在那邊很好買，不用帶太多佔空間，有些大城市甚至有 Uniqlo，不過價格偏貴、尺寸較大
6. 可以準備幾個資料夾或者裝資料的文件袋，入境時攜帶資料、到國外旅遊有些紙製的紀念品會比較好攜帶
7. 台灣的護照非常好用，但少部分國家仍需要預先辦簽證，可以預先規劃好想要去的國家，若有簽證需求就在台灣先辦好，例如：摩洛哥。但沒有也沒關係，可以玩的地方超多！
8. 手機鍊！除了防偷也讓手上少拿一點東西，畢竟歐洲真的不適合把手機放在口袋，很容易被

偷！有些地方風也比較大，為了防止憾事發生，有手機鍊的保護可以預防手機掉下山谷

-在國外的生活

1. 在國外大多廁所都要錢，每次都要 0.5-2 歐不等，累積下來也是非常心痛。此時善用大飯店就很重要，假裝自己是飯店的顧客，大搖大擺有自信地走進去，即可享受乾淨且免費的廁所
2. 準備一個小包（裝重要的東西）以及帆布袋（裝雜物），甚至可以把小包裝進帆布袋雙重背法，這個小訣竅帶我安全地走過西班牙、羅馬等小偷猖獗的地方。小包的尺寸最好可以穿在外套裡面遮擋，外觀上也看不大出來有另外背包包。
3. 善用學生優惠，大多數國家針對歐盟 25 或 26 以下的學生都有減免，若在這個年紀區間可以在生日前事先規劃旅程。有的國家會要求出示國際學生證，所以也可以辦一張！

總的來說，這次的海外研修不僅拓展了我的國際視野，也讓我在生活適應、跨文化交流以及自我管理方面獲得了寶貴的成長。從行前準備到實際生活的點滴，每一個挑戰都是學習的機會，而這段旅程也讓我更加獨立與成熟。在適應異國環境的過程中，我學會了如何規劃時間、應對突發狀況，以及在文化差異中找到平衡點。這段經歷無疑是我人生中珍貴的一課，也讓我對未來的國際交流充滿期待。如果有機會再次出國長居，我將以更充足的準備、更開放的心態，去迎接未知的挑戰與機遇，享受每一次文化碰撞帶來的成長與收穫。

- 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

Amsterdam University of Applied Sciences is a practice-oriented school. Unlike UVA, it places greater emphasis on practical skills and has relatively less academic pressure, allowing students more time to engage in extracurricular activities and reflect on their life goals. The school is located in an urban area of Amsterdam, approximately 30 minutes from the city center.

The school offers a variety of courses in ten different fields, including the Faculty of Business and Economics, Education, Information Technology, and more. This semester, I am majoring in the Faculty of Business and Economics, which includes a diverse range of classes that cover topics from law to sustainability. This diversity allows students to gain a broad understanding of business practices and global economic systems. My favorite course so far has been Sales, Negotiation & Culture. Although this class requires significant effort, such as weekly negotiations and interviewing salespeople, the knowledge gained from it is invaluable. By the end of the course, I realized that negotiation is present in every aspect of daily life, from personal interactions to professional settings. Learning this skill has proven to be incredibly helpful in many real-life situations. The class also provided insight into how different countries approach sales and negotiations, allowing me to better understand the cultural nuances involved in business dealings.

Besides life at school, I enjoy spending the rest of my time with friends from different countries and traveling around Europe. Taiwan is a small island, so being surrounded by a multitude of countries, with most of them only a train ride away, is truly amazing to me. I love exploring new countries and immersing myself in their unique cultures. Each trip offers a fresh perspective, and I find it fascinating to observe how people from various backgrounds live their daily lives, their customs, and their way of thinking. Traveling not only broadens my horizons but also helps me appreciate the beauty in diversity. Every destination brings new experiences, from trying new foods to engaging in meaningful conversations with locals. These interactions not only expand my knowledge but also provide invaluable personal growth. The cultural exposure has shaped my worldview and given me a deeper appreciation for how interconnected our world truly is.

Through my time abroad, I've learned more than just academic knowledge. I've gained invaluable life skills such as adaptability, problem-solving, and effective communication. Living in a foreign country has taught me how to handle challenges independently, whether it's navigating unfamiliar places, managing finances, or dealing with cultural differences. These experiences have also strengthened my confidence, as I've had to step out of my comfort zone and make decisions on my own. I've learned to be more resourceful, and the ability to adapt to new situations has become one of my greatest strengths.

Moreover, interacting with people from different cultural backgrounds has made me more

open-minded, empathetic, and understanding. I've realized that every culture has its own strengths and perspectives, and being exposed to these differences has deepened my understanding of the world. The friendships I've built and the lessons I've learned will undoubtedly shape my future, both personally and professionally. These experiences have not only made me a more global citizen but have also given me the tools to succeed in a diverse and rapidly evolving world. Studying abroad has truly been an eye-opening experience, and I feel more prepared for whatever lies ahead. I am grateful for the opportunities to learn and grow in this environment, and I'm excited to apply these experiences to my future career and life endeavors.