

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

烏特列支位於荷蘭的中心，並且擁有荷蘭最大的火車站，因此在交通樞紐上有得天獨厚的地位，距離阿姆斯特丹等大城市搭火車也只需三十分鐘，非常便利。而烏特列支大學正位於此地，為荷蘭最古老的大學之一，校園分散於城市的各個角落，由於市區內便利的大眾運輸，各個校區也都可以很輕易地抵達。校園與城市的歷史建築緊密結合，學生上課的地點常常就是一棟擁有數百年歷史的建築，讓人同時感受到學術氛圍與文化底蘊。此外，荷蘭最著名的莫過於單車文化，人人都有一台單車，騎著單車穿梭在古老街道與現代化設施之間，一邊欣賞城市的運河景色，也成為上學的一大樂趣。

烏特列支大學對國際生非常友善，學校會舉辦各種活動，讓大家能夠更快熟悉環境，也能結識當地學生和其他國際生。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在修習課程方面，和台灣大學很大不同的一點是，烏特列支大學的一個學期又被分成兩個 periods，這也代表學生必須在短時間內經歷期中或期末考，課程節奏相對緊湊。另一個不同之處是，除了一般的 lecture (授課)，多數課程還包含 tutorials (小班討論)，主要著重於學生與教授及同儕之間的分享與互動。此外，交換生在選課上沒有太多限制，因此我所修的課程大多與自己的本科系並不直接相關。由於個人興趣，我選修了一門法學院的犯罪學課程，儘管我本身沒有法律相關的背景，但課程中強調互動的設計幫助我更深入理解內容。在這樣的氛圍下，我也更有勇氣在課堂上發表自己的意見。雖然並不容易，但我認為這樣的挑戰讓我成長了許多。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

撇除學校生活，我的生活重心大多放在與室友們的相處上。非常幸運的是，在這一年裡我和室友們建立了如同家人般的情感。這段時間有許多難忘的回憶，有開心的時刻，也有不愉快的片段，但最美好的地方是我們始終陪伴彼此。無論是一起出國旅行、每週在宿舍舉辦的 pre-drinks 或 house party、半夜結束 clubbing 後騎著單車一同回家，還是在河裡游泳曬日光浴，甚至只是下課回到宿舍，看見大家各自忙著自己的事，對我來說這些點滴都成為無法取代的珍貴回憶。另外，透過學校舉辦的一些活動，我也很幸運地認識了幾位好朋友。假日時我們常常一起出遊，或是在宿舍裡一起做菜、聊天，交流彼此的文化。我們甚至到對方的國家一起旅行，讓這份友情持續。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- **獨立思考**：在課程中因為需要積極參與討論與表達意見，必須在短時間內釐清思路並提出自己的觀點，培養了獨立思考與解決問題的能力。
- **包容理解**：透過與來自不同文化背景的同學交流，逐漸學會理解並尊重不同的價值觀與思維方式，增進了跨文化的包容力。
- **人際交流**：在課堂互動與課外活動中，建立了深厚的友誼，不僅提升了人際溝通能力，也拓展了國際視野。
- **跨文化適應力**：面對交通、住宿、課程制度等與台灣不同的環境，逐漸培養出快速適應新生活的能力。
- **時間管理**：由於學期被切分為更短的 periods，必須在緊湊的時間內準備考試與作業，訓練了更有效率地規劃與管理時間。
- **語言能力**：在課堂討論與日常交流中，持續練習英文表達，讓我在語言運用上更有自信，也能更自然地與不同文化背景的人溝通。

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？

在交換期間，我並沒有遇到什麼太大的問題。大部分情況下，只要主動詢問身邊的人，或是向學校提出疑問，都能獲得解答。主要是要學會勇敢地提出自己的疑惑，並清楚表達自己的需求，自然就不會遇到什麼太大的麻煩。

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？

一開始最不適應的，是單車的大量使用以及飲食習慣的差異。荷蘭與大多數歐洲國家相同，午餐多以冷食或三明治等輕食為主。對於習慣騎機車、外食以及熱食的台灣人來說，這兩點確實需要一段時間去適應，但久而久之也能慢慢習慣。另外，在社交習慣上也有明顯的不同。台灣並沒有太多像 house party 這樣需要大量社交互動的文化。當然，如果真的不喜歡，也完全可以選擇不參加；不過在環境與朋友的影響下，我也逐漸適應，甚至開始享受這類社交場合。

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？

我認為自己在交換期間變得更敢表達意見與想法，也更懂得正視並面對自己的情緒。或許是因為在台灣，多數人並不習慣直接表達感受，而在荷蘭的這段經驗中，透過與來自不同文化背景的人交流，我發現大家更習慣也更樂於給予情緒上的支持與回應。這樣的氛圍讓我逐漸意識到，真誠地表達情緒其實能帶來更多

理解與共鳴。對於過去經常需要主動爭取回應的我來說，這是一種全新的體驗。能在互動中得到即時的回饋，讓我更有動力去抒發真實的感受。我也享受這樣的轉變，因為它讓我在誠實面對自我、建立更真切的人際連結方面，都有了明顯的成長。

H. 感想與建議

非常推薦想要體驗不同文化、並勇敢跨出舒適圈的人選擇烏特列支作為交換地點。這是我第一次離家這麼長的一段時間，但我從未後悔過這個決定，也很慶幸自己沒有放棄這個寶貴的機會。我可以有自信地說，這一年是我成長最快、體驗最豐富的一段時光。當然，在某些夜晚也曾感到孤單或難過，但我明白那都是過程的一部分。

我特別感謝一路支持我的家人和朋友們，更感謝在這段時間陪伴在我身邊的室友和朋友。正因為有他們的存在，我才能在負面情緒產生時堅持下去。另外，我也學會了理解情緒，並接受哭泣並不是軟弱，而是一種健康的抒發方式。當這段旅程即將結束時，我帶著滿滿的收穫與珍貴的回憶，卻也充滿了不捨。正因為離開如此困難，我才更能體會到，這段經歷對我而言是如此有意義且無可取代。

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

To be honest, before applying to Utrecht University I had never heard of it. However, when I looked it up, I started to feel motivated not only because of the breathtaking views of the campus but also by the introductions and positive feedback from those who have studied or are currently studying in Utrecht.

The campuses are scattered around Utrecht City and have blended in fairly well, in contrast to the majority of Taiwanese universities. At first, I thought that this might be a problem when moving around the campus, but this turned out not to be the case thanks to the convenient public transport in Utrecht. Since the Netherlands is the country of biking, almost everyone has their own bike to get around the city. Even for exchange students, it's easy to just get a subscription or buy a bike. Biking will gradually become a significant part of life without one even noticing it, which is also one thing that most Taiwanese students might need to get used to. Furthermore, Utrecht is located in the center of the Netherlands with the biggest train station in the country, which means that it's easy to travel to different places. It is a fascinating city with the elegant atmosphere of a traditional Dutch town and the lively vibe of a modern city.

Utrecht University provides various events that help international students explore their new environment and connect with others, such as a Welcome Week during the very first week of arrival. There's also a student association called BuddyGoDutch, which is dedicated to connecting international and Dutch students. It is run as a non-profit organization by students for students to foster friendships and cultural exchange.

All these opportunities made it much easier and faster for me to settle into life in Utrecht. One thing that should be taken into consideration is that finding accommodation in the Netherlands can be quite challenging. It's fairly common for some students to live in another Dutch city and commute daily to the university by public transport, which can be both inconvenient and expensive. Utrecht University offers several housing platforms, the most accessible being SSH, the largest student housing foundation for both Dutch and international students. However, it is not guaranteed to get a place to stay, even when applying through these platforms.

Taking courses is also an interesting experience in the Netherlands. Unlike universities in Taiwan, Utrecht University's academic year is divided into two semesters, each further divided into two periods or blocks. This means that students have to be prepared for courses within a much shorter timeframe. Another big difference is that courses in the Netherlands usually include tutorials, which may feel unfamiliar to Taiwanese students, as they often require expressing one's ideas and perspectives openly. It is highly encouraged to speak up during class and engage in discussions with peers or lecturers. This kind of interactive teaching style allows students to actively participate in lessons, which helps develop a deeper and more thorough understanding of the material.

I highly recommend that anyone eager to step out of their comfort zone and experience Dutch life should consider studying at Utrecht University. I have enjoyed every moment in Utrecht, and I didn't encounter any major difficulties. Most challenges can be managed as long as you have the courage to express your feelings and thoughts. This is something to keep in mind and one of the most valuable lessons I've learned.

Besides schoolwork, I spent most of my time with the friends I made here. Whether it was having nights out and biking home together, enjoying a relaxed day by the canals, or traveling, these moments made me feel truly connected to people. I cherish all the time I spent here. You know the experience was meaningful when leaving feels incredibly difficult—exactly how I felt when it was time to go.

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
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
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片