

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

阿姆斯特丹科技應用大學與阿姆斯特丹大學為不同的教育體系，重視實務操作，有較多與企業連結亦或是實際操作的課程安排，在選擇學校時可以根據自身需求選擇。

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

在交換校選修兩堂課，一堂為 Business Process Simulation，另外一堂課為 Supply Chain Management。

Business Process Simulation 有兩個部分，第一部分為，使用企業資源管理系統 SAP 模擬企業流程的運作，第二個部分為透過 SAP 系統解決企業中的管理問題。在第一個部分當中，每個人會被分配到某個企業部門，可能是銷售、行銷、物流、製造.....，透過 SAP 系統管理訂單、庫存、財務資料等，模擬企業從接收訂單、購買材料、生產製作、物流管理、財務管理、以及相關企業支援功能，需要跨部門合作完成企業的營運目標。第二部分為指定的企業問題，需要擬定企業策略及 SAP 操作流程。如果對於供應鏈有興趣或是想深入學習 SAP 這套系統，可以選修這堂課程，非常實務。

另一堂課為 Supply Chain Management，主要為供應鏈管理的相關理論，多為上課、考試、交作業與報告，期末報告是要去採訪一間企業，了解其供應鏈策略並與這學期所學的理论相結合，比較類似台灣的學習方式，如果對於供應鏈管理有興趣的可以做為入門課程修習。

兩堂課程皆有收穫，但相較之下，透過實際操作 SAP 系統與模擬企業流程的課程較貼近真實職場，也能夠習得一技之長，因此較為推薦選修 Business Process Simulation 這堂課程。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

1. 料理每日三餐，國外在外飲食相當貴且不合胃口，需要自己學習如何煮飯。
2. 生活中的大小事，都需要自己聯絡、溝通，找查資料，除了英文能力進步外，生活自理能力也增加。
3. 與同學相約出遊，學習如何規劃行程，並在預算中妥善規劃財務花費。
4. 學習時間管理，兼顧課業與旅行。
5. 與不同國家、背景與文化的室友、同學互相溝通、合作，理解不同的做事風格與習慣。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 獨立生活，解決各種生活難題。
2. 學習如何自己煮飯。
3. 英語技巧增進。
4. 時間管理能力。
5. 旅遊行程安排。
6. 危機管理能力。
7. 金錢管理能力。
8. 供應鏈管理理論與實務操作

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？

學校的帳號無法正常登錄，除了剛開學期間頻繁詢問學校 IT 人員之外，同時也透過電話與郵件多方詢問，最後成功解決這個問題。

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？

荷蘭的火車很常突然停駛，沒有任何原因或理由，可能會影響到後續的行程安排，一開始很不習慣這件事情，但後來也入境隨俗，面對車子沒有來的當下，另外找尋其他交通方式即可。

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？

海外生活讓我體驗不同於在台灣的生活方式，原先在台灣很在乎的事情，例如車子一定要準時，不能延誤等等這種事情，到了歐洲變成家常便飯，心態上有些轉變。歐洲很多城市搭車不一定上車刷卡，但仍需買票，如果被抓到逃票則須繳交較高金額的罰金，這個政策是基於對於人民的信任，讓我感覺到，獲得自由的前提之下是自律，若人人自律，也無須處處設下關卡。來到歐洲之後，看到了許多不同的風景，人、天氣、建築，雖然每個國家都非常靠近，但卻又不太相同，世界很大，很高興能夠在這個年紀有機會遊遍歐洲。

H. 感想與建議

食：

阿姆斯特丹的外食真的相當昂貴，動輒一餐至少台幣 500 元起跳，速食 (KFC, Burger King) 雖然有特價餐點，約台幣 200 元，但也不是能夠每日吃的食物，可以先在台灣學習幾道料理，亦或是帶些熟悉的調味料、調味包至荷蘭，雖然有亞洲超市，但不一定有賣，可以減少學習料理的辛苦。

- 荷蘭常見超市：Albert Heijn (折扣要會員才有), Jumbo, Lidl, Vomar(最便宜)
- 亞洲生活用品、食物購買 APP：Ochama
- 亞洲超市：Amazing Oriental

衣：

若為秋季交換，9-10 月，天氣微涼可以穿短袖、短褲、薄長袖、襯衫等，但不需要帶太多夏季衣物，因為很快就轉涼了。建議多帶發熱衣、發熱褲，在歐洲普遍物價遠大於台灣，Uniqlo 的價格

也是明顯比台灣、日本貴上許多，發熱衣、褲在旅行時相當方便，可以多層疊穿在毛衣與外褲之下保暖。歐洲冬天多雨，可以帶防潑水的外套、防水好走的鞋子或靴子。

- 便宜的服飾店：New Yorker, Primark

- 平價服飾店：H&M, C&A

住：

若能夠透過學校媒合到租屋處是最好的，阿姆斯特丹是出了名的難找到房子，房型可以分為單獨廚房、衛浴，通常房租約落在 700-800 歐或以上/月，但此種房型可以申請荷蘭的租屋補助，不一定可以申請的到，但若有，可以拿到 200 歐/月左右的租房補助。我是透過學校的合作的租屋網站找到房子，有自己獨立房間，但與他人共用廚房、衛浴的房型，房租約為 550 歐/月，好處是有室友互相照應，一定可以認識不同國家的人，缺點是有可能因為生活習慣上的不同需要溝通協調。也有與他人共享房間、廚房與衛浴的，這種房型最便宜，可以根據個人需求做選擇。

在選擇住宿時可以額外考慮上課天數、交通距離和地點位置，荷蘭交通相當貴。

- 便宜的生活用品店：Action, Zeeman

- 質感小物店：HEMA,

- 生活藥妝店：Etos(會員每次都有打九折), Kruidvat

行：

荷蘭的交通費是出了名的貴，在選擇租屋處可以將此因素列入考慮。阿姆斯特丹大眾交通方式皆可以信用卡、金融卡直接刷卡搭乘。可以分為火車、公車、電車、捷運，主要由兩間不同公司經營，火車為 NS，公車、電車與捷運皆為 GVB，兩間公司分別有推出自己的月票，NS 月票的好處是可以在阿姆斯特丹往返外，也可以到其他城市，GVB 則是在阿姆斯特丹城市中通勤較方便，可以根據自身通勤需求購買月票，我自己購買最低價格的 NS 月票，在平日離峰時間有 60% 的

折扣，周末皆算離峰時間，若想在荷蘭其他城市走走，這個方案可以省下不少交通費。除此之外 NS 也有團體票的方案，人多可以使用購買團體票的方式出遊。

荷蘭路上有許多腳踏車，但可以根據住宿的地點及自身通勤需求，決定是否要購買或是透過訂閱的方式訂閱腳踏車。約 10 月左右之後，荷蘭風大又常下雨，腳踏車不會是通勤的首選，雖然交通費很貴，但衡量感冒風險跟舒適程度，腳踏車的通勤方式不會是很優先的選擇。若想體驗在荷蘭騎腳踏車，也有類似 U-Bike 的腳踏車可以租借。

- 荷蘭交通 App：9292 (票價、交通轉乘方式等非常清楚，搭配 Google Map 很夠用)

育：

荷蘭的老師通常都滿要求出席的，不能缺課超過兩次，作業或是報告要求不會太困難達成，但不確定是不是因為這間學校沒有那麼好的關係，學生素質稱差不齊，需要更多的溝通與協調才能順利完成報告與作業。

樂：

荷蘭國內有許多城市可以去走走看看，如果喜歡逛博物館，可以辦一張博物館卡，一整年都可以用。其他國家可以根據自己的預算決定要去哪裡，通常需要搭飛機的國家預算可以抓 2 萬到 2 萬 5，荷蘭史基浦機場飛其他國家的飛機票價格算高，機票加住宿如果約 4-5 天的行程，可能抓在 1 萬元左右。南歐如西班牙、義大利，9-10 月為旅遊旺季，飛機票價格比較高，住宿也貴，如果沒有特別想玩水，可以等 12-1 月再前往，西歐天氣很差的時候，南歐天氣一樣很好。

若想要在 9-10 月玩水，可以去馬爾他，在義大利南部的小國家，物價便宜，四面環海，機票也沒有那麼貴。

- 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

AUAS Introduction:

The Amsterdam University of Applied Sciences (AUAS) and the University of Amsterdam (UvA) are part of different educational systems. AUAS emphasizes practical operations and has more connections with businesses, offering courses with real-world applications. When choosing a school, you can select one based on your needs.

Exchange Courses:

During the exchange, I took two courses:

1. Business Process Simulation
2. Supply Chain Management

Business Process Simulation:

This course had two parts. The first part used the Enterprise Resource Planning (ERP) system SAP to simulate business processes. The second part focused on solving management problems using the SAP system.

In the first part, each student was assigned to a specific department (sales, marketing, logistics, manufacturing, etc.) and managed orders, inventory, financial data, and other tasks through the SAP system. This simulated the entire business operation from receiving orders, purchasing materials, production, logistics management, financial management, and related support functions, requiring cross-departmental cooperation.

In the second part, students were given specific business problems and must formulate business strategies and SAP operational procedures. If you're interested in supply chain or want to learn the SAP system in-depth, this course is highly practical.

Supply Chain Management:

This course covered supply chain management theories. It involves lectures, exams, assignments, and reports. For the final report, we interviewed a company to understand its supply chain strategy and relate it to the theories learned during the semester. This course was like the learning style in Taiwan and can serve as an introductory course for those interested in supply chain management.

Recommendation:

Both courses were beneficial, but the Business Process Simulation course, with hands-on SAP system usage and business process simulations, was more closely related to the real workplace. It also provided a valuable skill, making it a more recommended course.

Daily Life:

- **Cooking three meals a day:** Eating out is expensive and doesn't suit my taste, so I had to learn how to cook.
- **Self-management:** Managing all aspects of life independently, from communication to research. This improved my English and self-sufficiency skills.
- **Planning trips with classmates:** Learning to plan itineraries and manage finances within a budget.
- **Time management:** Balancing studies and travel.
- **Cultural exchange:** Communicating and collaborating with roommates and classmates from different countries, backgrounds, and cultures, understanding different working styles and habits.

Specific Benefits of the Exchange Program:

- Independent living, solving various daily life challenges.
- Learning how to cook for oneself.
- Improvement of English language skills.
- Enhanced time management abilities.
- Planning and organizing travel itineraries.
- Crisis management skills.
- Economic management skills.
- Theoretical and practical knowledge of supply chain management.

Personal Reflections:

Living abroad allowed me to experience a lifestyle different from that in Taiwan. In Taiwan, I cared a lot about things like punctuality (e.g., public transport always being on time). However, in Europe, such delays became commonplace, leading to a shift in my mindset. In many European cities, passengers don't necessarily swipe cards when boarding the bus but must still purchase tickets. If caught without a valid ticket, they must pay a hefty fine. This policy is based on trust in people, making me realize that freedom comes with self-discipline. If everyone practices self-discipline, there would be no need for strict controls everywhere.

During my time in Europe, I saw various landscapes, people, weather conditions, and architectural styles. Despite the proximity of different countries, each one has its unique characteristics. The world is vast, and I am grateful to have had the opportunity to travel across Europe at this age.

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