

學校簡介

Utrecht University，簡稱UU，烏特勒支大學，建立於1636年，是一所研究型大學，多次被評為荷蘭第一，學校內的國際生很多，學習氛圍與環境都很棒。

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

UU學制是一學期兩個block，一個block可以選一或兩堂課，我是大五延畢交換，學分在台灣就修完了，所以每個block都只上一堂課（時間比較好運用安排，我一年來去了十三個國家，但沒有翹掉半堂課，就是運用選課策略和卡零碎時間。如果沒有學分壓力，或是修習課程與自身專業相關性不那麼大，個人強烈推薦選一堂課就好）

我上過的四堂課按照學期分別是Academic Speaking, Academic Writing, Meeting the Others, The Storytelling Animals。

— Academic Speaking, Academic Writing：口說課幾乎每週都要報告，主題從自我介紹、主修介紹、到期末的任一專業知識分享，逐漸加深，內容自由度頗大，每次報告都要錄影並上傳，會有兩位同學給予回饋，課堂氣氛很好，老師也很親切；寫作課則是以寫出一千五百字的essay為最終目標，循序漸進地慢慢完成，相信考過TOEFL或IELTS寫作的同學都知道英文作文對結構的要求，寫essay時這點會更加突出，組織字句都要耗費心力，但完成後會獲得滿滿成就感！其中我覺得很特別的是能學習引用資料的格式與嚴謹度，這是在台灣比較少接觸的。

這兩堂課都是level 1，很適合剛到新環境、正在適應的同學，課程內容可以幫助加強對英文的熟悉和信心，同學也大多都是非英文母語使用者（我遇到的同學程度都很好），屬於不涼也不硬的基礎課程。個人覺得口說課的能效較寫作課更大一些。

— Meeting the Others: An Intercultural Approach to Dutch Culture and Society是我最喜歡的課程，課程內容很扎實，Emmeline Besamusca教授非常友善而且邏輯超好，會帶你從歷史脈絡和各種文化角度認識荷蘭，卻又不是單純的歷史講授課，課程分為外部（外國）與內部（荷蘭本地）視角兩大主題，九週的課程像是一趟精彩旅程，回過頭來會發現一切現況都有跡可循，往前推溯都能尋見源頭，對於荷蘭再也不只有運河、單車、大麻、鬱金香等等誰都略知一二的關鍵字，除了訴說這些表象，還可以同時聊起這些特色背後的故事、原因、影響與荷蘭人的看法。保證上完課後，對荷蘭的認識會更有底氣！

每週閱讀量大，通常會有三篇，讀起來偏辛苦，seminar會針對事先提供的問題進行討論，教授會隨機點人回答，沒預習會非常膽顫心驚，一定要預習並整理好每個問題的回答，練習在落落長的文章中找到重點，是很不錯的學習。我每個禮拜預習都花很多時間，但第一兩週陣痛期撐過去後，就是痛並快樂著，痛是痛在不習慣如此大量的英文閱讀；快樂則是快樂在學習了很多過去無法想像的知識，且這些認識都是真實發生在我的生活環境中的，這種感覺很難以形容，總之我和另一位一起修課的台灣同學都超喜歡，也很享受其中，真的大推特推。

— The Storytelling Animals還算有趣，老師人很好，但就教課而言有一點太自由（很難形容，就是有點跳躍，前後邏輯不是很縝密，節奏滿難跟的），我常常不太懂某些理論或例子和當週主題的關聯性是什麼，學了很多理論，不過都只有粗淺的認識，是不錯的課，但不會特別推薦。

國外研修之生活學習（課外）

可以運用的課外時間很多，我每天都會做的事就是煮飯，幾乎所有交換生（包含歐洲人）的飲食都是自己料理的！歐洲食物真的沒有台灣好吃，飲食習慣也差很多，我在台灣時連開火都不太會，在荷蘭生活不久後就已經煮得不錯了，能做出丼飯和牛肉麵，至少我覺得吃了很幸福，煮飯讓我獲得很大的成就感！我常常看Masa（日式料理）、簡單哥和詹姆士的影片學做菜，順便推薦給大家～

衣物方面，請務必買防風、防水、有帽子的外套，荷蘭沒有人會撐雨傘，大家都是非常帥氣的一件外套走天下，風雨無阻照樣騎單車，想要act like a native，一件高級外套是不能少的！我當時是在荷蘭當地買大外套，還特別買了大一號的長版，騎單車時可以把手塞進袖子裡。烏特緯度52度，平均氣溫都不高，基本上我每天最外層都是這件大衣，出門旅遊時也一樣，拍來拍去都長得很像，但這就是冬天的現實，建議挑一件你覺得好看的、百搭的，穿的頻率真的太高太高了。我從台灣帶了發熱衣、發熱褲過去，請大家一定要帶，非常重要～我很推薦Uniqlo的羊毛圍巾（我在荷蘭變得很喜歡Uniqlo，cp值非常高，但可以的話還是建議從台灣帶，荷蘭的價錢有時候是台灣的兩倍，還要跑到阿姆）總而言之，歐洲冬天真的沒在開玩笑，保暖衣物的花費不要省，生病了更得不償失。我在台灣很怕冷，但在荷蘭冷慣了，走在歐洲街頭，反而漸漸覺得浪漫～

住宿方面很多人提過了，我是住在Zeist（Utrecht市中心東邊的小城市）的Warande，一層十個人，共用客廳和兩套衛浴，步行距離就有超市Jumbo和藥妝店Kruidvat，生活機能很方便，也很安靜，不愛社交可以選，但離市區真的遠，人文學院的課大多都在市中心，騎單車大約要33分鐘，請務必三思（切身之痛）。當初我想選這裡是因為想要內建多一點室友，但人一多，什麼事情都很難組織，大家反而比較各過各的，或是只會約比較親近的室友出去玩。想要建立比較深的友情，還是建議選人少的宿舍！

我本身是基督徒，在荷蘭時去過類似台灣校園團契的Christian Union，很適合認識新朋友，聚會時間是週四晚上，地點在市區，很溫馨，如果像我一樣不喜歡太多人的吵鬧聚會，也不太會喝酒，我強烈推薦CU！雖然是團契，但隔週會有Cultural Night，由來自不同國家的學生輪流主辦，能吃到各國美食，也可以認識不同文化，非常適合所有人～附上IG連結：<https://www.instagram.com/utrechtcu/>

我也去了好幾間教會，有些是全英文，有些是荷蘭講道、英文翻譯，也有中文教會。各個教會的流程、氛圍、重心都不太一樣，我最常聚會也最喜歡的是Every Nation Church（可惜找到這間教會時，學期已經快結束了，相見恨晚QQ），想了解更多朋友歡迎聯絡我，我有一整張烏特教會名單，私訊CU粉專也可以，我相信他們都非常願意幫忙。

關於交換生活，我剪了一支影片參加了國際處「我的交換日誌」比賽，如果文字太單薄，不妨試試透過視覺認識，歡迎有興趣的朋友參考：<https://fb.watch/mytSs0TR5T/>

好用app推薦：

- 9292：荷蘭本地的交通app，內含各種大眾運輸工具的資訊，也可以買e-ticket，完勝Google Map提供的路線，荷蘭生活不能沒有它
- Buienradar：天氣app，非常準，荷蘭的雨總是一陣一陣的，有了它可以精準預測什麼時候出門不被淋濕
- Splitwise：交換生活中需要和別人分帳的場合意外的多，這是我們很愛用的分帳app
- TrabeePocket：為旅程設計的個人記帳app，可依不同國家、不同消費類型記帳
- Ochama：我快離開荷蘭才發現的網購app，是中國開發的，價錢都比市價便宜，還時常促銷，註冊會員後馬上就送折價券，商品包羅萬象，連火鍋牛肉片都買得到，選定時間地點再自取就行啦
- BeReal：在台灣不太流行但歐洲人很愛玩的照片分享app，每天會在不同的時間跳出通知，每人有兩分鐘時間前後鏡頭同時拍照，主打的就是要be real，很好玩，也可以當作聊天話題，常常時間一到，大家都會說：Let's be real!
- WhatsApp：相當於台灣人的line，是歐洲人常用的通訊軟體
- Skyscanner, Omio：前者用來查機票，後者則可以查飛機、鐵路、公車票，是規劃旅遊的好幫手
- RailPlanner：歐洲各國的火車、鐵路路線app，可以在app上使用Eurail Pass，很方便
- Google：荷蘭人英文好得嚇嚇叫，但超市還是荷蘭文為主，Google app可以透過相機直接翻譯，雖然偶爾會翻出很好笑的詞語，但基本上還是能猜出意思的

實用Facebook社團推薦：

- 台灣歐洲交換學生：在歐洲讀書的台灣留學生聚集地，徵旅伴的絕佳社團，我遇過的旅伴都非常優質，你值得擁有！（徵旅伴小技巧：回訊息的速度通常與想參與旅行的積極度成正比）
- 歐洲自由行全攻略：許多旅遊高手都會發文分享，各種防偷技巧和省錢策略都找得到
- 荷蘭的超市及民生用品分享：社團功能如同名稱
- 台灣人在荷蘭搬家二手物交易網：二手物買賣社團，我之前在社團發文賣腳踏車，非常快速就脫手了；也倉有人徵物，我離開台灣前剛好碰到有人正在徵土鍋，便以漂亮的價錢賣給了對

方

Line群組推薦：

- －Utrecht台灣同學會：最活躍的群組，訊息回覆速度頗快，需要任何生活幫助、賣二手物、或揪團吃飯出去玩，都可以在群組詢問，主辦方也會不定期舉辦給台灣學生的活動
- －Utrecht學生討論區
- －留學荷蘭新生討論區：我參加的是2022年版本，相信也會有之後年度的

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- －增進外語能力
- －拓展國際觀
- －結交外國友人
- －時間、金錢管理、處理問題、旅遊規劃的能力提升
- －學習獨立、放下堅持、更有彈性
- －發現不同的自己
- －擁有對台灣的全新眼光

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？

我在交換初期的一個半月都非常不適應。入住宿舍的第一天，我就被英文母語室友的流利英文以及其他歐洲室友口音很重的英文嚇到，幾乎聽不懂，即使聽懂了也不敢回話；隔天參加了學校welcome week的活動，一整天都在和不同的人small talk，非常不習慣也不喜歡，覺得自己表現得很差，晚上回到宿舍後就躲在房間裡大哭，感覺自己英文很爛，想避免一切交談，接連的幾天我都趁室友不在才出房門，每天都打電話回台灣跟爸媽哭。一個禮拜後我終於鼓起勇氣和室友說話了，但每次都覺得很焦慮、壓力超大，說完還會瘋狂檢討自己講錯了什麼，持續憂鬱了一個多月。

那段時間我對自己的認識被完全打碎，也錯把英文能力的好壞當成衡量自我價值的依據，所以一直覺得挫敗。隻身在異國，時間總是被經度脅迫著走得比較慢，不可能一直聯絡台灣親友，時常覺得孤單，從小就是基督徒的我發現能做的只有持續禱告和讀經，而這卻恰巧是解決問題的最大關鍵。我的英文能力當然緩緩進步著，但我還是覺得彆扭不自在，每次都想逃跑，開口前要不斷心理建設，更棘手的困難是，我覺得我根本不認識自己，也開始懷疑出國交換的決定。生日隔天晚上，我在youtube上看了一篇關於如何在煎熬中聽見上帝聲音的信息，並禱告上帝幫助我脫離患難，再隔天起床時，明顯感覺輕鬆許多，我的眼光被更新了。後來我仍然對於說英文感到微微緊張，但不再焦慮、也不再憂鬱了。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

Small talk，也就是簡短的聊天，是我很快就遇到的文化差異（還沒到衝擊的地步），歐洲人真的好習慣隨意聊上幾句，即使是第一次見面也能很自然的開玩笑，但仔細觀察，話題大概都滿相似的：來自哪裡（幾乎所有人都知道台灣！）、現在住在哪裡（接著勢必會提到在烏特很難找到住處）、是騎單車過來的嗎（還順便聊聊荷蘭交通很貴還會罷工）等等，荷蘭人也超愛聊天氣～一開始我非常不習慣，甚至一度很懷念台灣人在陌生場合慣有的那種尷尬，有時候也會感覺真的只是在枯燥的寒暄□ 但身處這樣的環境，總是要想辦法克服，所以我會事先想好近期有趣的事情（通常都是去了哪裡，或是接下來預計要去哪裡），在small talk時分享，後來就比較不那麼害怕了～我覺得在國外，Small talk真的是不可或缺的過渡，從簡短聊天的過程中也會稍微知道彼此是否

合拍，如果聊得開心，常常第一次見面就會直接交換號碼或社群軟體，之後再約見面，就能建立更深的關係。

衛生習慣也是另一個讓我很頭痛的衝擊，好幾個室友都會把用過的鍋碗瓢盆放在流理台上不洗，有時候甚至會放過夜。雖然相較於其他宿舍，我們應該已經算乾淨了，但大家清潔標準真的要加油啦，至少把自己用過的碗洗出來吧QQ

以我的相處經驗，我覺得歐洲人比起亞洲人，真的更「個體」一些，更敢於發言也更自由，很少花費心思「特意配合」群體，有時候也不是那麼體貼，不會小心留意、處處照顧他人的感受（我覺得這些差異沒有好壞，只是文化與習慣不同）。我學習到的是直接提出想法或需求，讓對方知道你的感受，該表達的時候就適時表達，需要協助時就開口詢問，他們真的都非常願意幫忙，大多數情況下也都願意溝通和改變。

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？

這一年的交換生活給了我一個重新認識自己的機會，離開舒適圈，在截然不同的環境中，有更多能仔細審視、觀察、反省的時刻，很多原有認知都被顛覆，也漸漸發現了不一樣的自己，並且接納與想像中相異或相同的各種面貌。

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？

獎學金讓我在國外的生活減輕了一些負擔，尤其荷蘭物價很高，每個月收到房租繳費通知很心痛時，都會想起這份獎學金，是一份不小的幫助！我想有無獎學金不會影響我的出國意願，但擁有獎學金讓這份計畫變得更有可能是實現。

感言及心得感想

到荷蘭交換無庸置疑是我做過最棒的決定之一！之前一直很擔心花費一年時間出國，等於晚同齡人一年以上，比他們更晚考研究所或工作，好像腳步落後；但實際上，這一年的收穫真的太寶貴，我感到無比幸運和幸福，擁有支持我的家人，讓我可以運用資源、把握機會，踏出熟悉環境，在世界走走停停。

我在歐洲的日子漸入佳境，像倒吃甘蔗（除了西歐食物真的又貴又難吃吃不太下去），一切都是待得越久就越甜蜜。即使有過不短的適應期，我仍然覺得感謝。這趟歐洲之旅，我以荷蘭為基地，去了冰島、比利時、法國、英國、德國、奧地利、瑞士、克羅埃西亞、希臘、西班牙、義大利、摩納哥、梵蒂岡，總共14個國家，和數不完的城市，每一趟旅行的感受都截然不同，但細數起來，最愛的肯定還是荷蘭，喜歡荷蘭的原因我能講出很多，例如友善且時常主動給予幫助的人們、怎麼看都覺得美的自然環境、每天都想要深呼吸好幾口的乾淨空氣，還有看起來與其他西歐國家風格相似，實則經典的由運河、腳踏車、小房子共同建構的街景，一切都太愛了，怎麼能不愛。

我會說這段交換生活是一場華麗盛大的冒險，基本配置了良好的陽光、空氣、水，在沒有固定任務的地圖上，要往哪走都可以，通過腳力培養的體力值是通常增強項目。旅程中，偶爾會隨機觸發包含但不限於延誤罷工、語言不通、財物被偷等待解決事件，完成後的獎勵時常未知且難以估量，但總是會增加能力值與經驗值；當然也會不定時掉落意外之喜和優惠卷，例如一束花、一句路人的讚美或博物館入場免費，且機率高得超乎預期；攝影、剪片等技能也可以主動習得，刻下精彩回憶，只要記憶體足夠，技能槽沒有上限。

林懷民曾說：「年輕時的流浪是一生的養分」。如果有機會，請務必走出來，看看這個世界有多大，不只能見著超乎想像、言語無法形容的美好景色，更棒的是，你一定能獲得一個截然不同的自己！

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)

Applying for an exchange program must be one of the best decisions I've ever made! I gained more than I could imagine on this splendid journey. Thanks to my loving family, supportive friends, and most importantly, my Lord, although stepping out of my comfort zone was hard, they gave me the strength to try new things, explore the world, and embrace myself.

I was initially uncomfortable with everything. I was kind of confident in my English listening and speaking skills in Taiwan since I got good grades on TOEFL. However, after having brief conversations with my flat mates and many small talks with strangers on the first few days, I realized the difficulty of using English to get along with others in real life, especially when talking to a person who has a thick accent, was way greater than practicing in class or listening to podcasts through earphones. Language barriers had made me depressed, upset, and frustrated for almost two months. I was suffering so hard. As a Christian, I prayed a lot, asking the Lord to help me. In the meantime, I spend time polishing my English skills and practicing with those flat mates I was more comfortable with. Little by little, I started to feel less anxious talking in English and enjoy the life in the Netherlands. My suggestion for people who might start a new phase abroad is to always remember you are valuable even if the environment seems desperate. You are enough.

My exchange journey came into a new chapter after adapting to the inevitable language problems- yes, I still had a hard time understanding others' English sometimes. I began traveling. I have been to 13 countries, including Italy, France, Switzerland, Greece, and so on. Those experiences have enriched my life and broadened my horizon. I still remembered when seeing the spectacular golden waterfall in Iceland, I cannot even believe my eyes. I had never imagined that I could visit so many magnificent places before, so I cherished every chance. Recording and making videos have become one of my ways to remember those memorable trips. I would love to keep all of them in my heart.

Now I look back on my exchange life in Utrecht, everything seems magically unreal. I will highly recommend the exchange program to people who are interested in opening their visions, experiencing different cultures, or challenging themselves. Choosing The Netherlands as an exchange country is a great option. People there are always friendly and helpful. Their average English skills are so good. More importantly, everyone is happily willing to speak English with foreigners. In addition, the air and water are fresh, and the bike culture is interesting. There are countless advantages of the Netherlands that I could make a long list. As for city, many say Amsterdam is good, but, for me, Utrecht is the best. It is a university city suitable for living and studying. The atmosphere is relaxing. I made a myriad of happy memory in Utrecht.

“The influence of the places you visited when you were young is the nutrient of your life, because every place you have been has accumulated something for you.” Lin Hwai-min, the founder of Cloud Gate Dance Theater, once said. This amazing journey made my life a new one. I believe everyone will have their own colorful, intriguing, and unique exchange story, and those experience will lead them to an advanced, deeper level of their perceptions of themselves and this wonderful world!