

學校簡介

烏特勒支大學（Utrecht University）是荷蘭最古老且最負盛名的大學之一，成立於1636年。該校以其卓越的研究和教學水平在全球享有盛譽，常年位列世界大學排名的前列。

烏特勒支大學提供廣泛的學術課程，涵蓋人文、自然科學、社會科學、法學、生命科學等多個領域。其教學和研究以創新和跨學科合作著稱，吸引了來自世界各地的學生和學者。

大學位於荷蘭的烏特勒支市，這座城市以其歷史悠久的建築、豐富的文化生活以及友好的國際氛圍而聞名，為學生提供了一個充滿活力的學習和生活環境。

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

荷蘭的課程安排主要為一堂大課，一至兩堂不等的分組討論課，老師會利用大課時段簡述單元重點，深入討論將在小組討論課中進行，這樣的安排方式對學生自主學習的要求非常高，我花了很多時間在圖書館遇襲與複習。

我選修了很多media design/communication的課程，其中受益最多的是一堂關於urban design的課程。以城市中觀察到的問題以設計手法發想解決辦法。相反於台灣設計注重結果論，荷蘭更重視方法論，因此課堂中各式各樣的設計都有，學生分享的想法也都有研究根據。對我而言是新的體驗，教授比起是評分的標準更多是和你討論的colleague。

國外研修之生活學習（課外）

課外的生活多是和朋友一起煮飯，天氣好就去公園曬曬太陽或其他城市走走。沒課的時間變得很多，需要學習規劃，要把讀書、交際、運動、自己的時間分配好。有更多時間探索自己喜歡擅長什麼，身邊的朋友也是規劃清楚的人，所以也會不自覺得開始喜歡這種study-life balance的生活。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 體驗國外的校園和教學方式
- 把自己打理好並對自己負責
- 有很多的時間去思考、探索、嘗試自我
- 有機會朋友滿天下
- 更國際多元的視野

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，我曾遇到了一個頗具挑戰性的問題，就是保險付款方面出了差錯。由於付款系統的問題，保險公司誤以為我沒有按時繳費，結果取消了我的保險帳號。我是在看完醫生後準備付款時，才驚訝地發現這個問題的嚴重性。當時感到非常無助，因為沒有保險覆蓋，醫療費用可能會變得非常高昂。然而，我很快意識到必須冷靜處理，於是我主動聯繫了保險公司，並耐心地一筆一筆對帳，向他們解釋情況，最終成功地恢復了我的帳號，確保了我的權益不受損害。

這次經歷讓我明白了在面對困境時，必須要勇敢地為自己發聲，不能輕易放棄自己的權益。無論是生活中的小事還是重大問題，都需要我們積極主動地解決，而不是被動等待他人幫助。這次事

件不僅讓我學會了如何與大型機構打交道，也增強了我在異國他鄉面對問題時的信心。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在荷蘭的這段時間裡，我並沒有遇到太多讓我感到不適應的文化衝擊。整體來說，荷蘭的生活方式和價值觀與我的預期比較一致，適應起來也相對容易。然而，如果硬要說有什麼讓我感到驚訝的，那就是荷蘭人對腳踏車的依賴程度，以及他們在任何天氣條件下都堅持騎車的堅毅精神。無論是颱風還是下雨，甚至是在搬運大件物品的時候，比如行李或衣櫃，他們依然選擇騎腳踏車，並且能夠從容應對，這一點讓我十分佩服。

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？

我看到很多未來的可能性，不是只有讀書工作這一條路。在不同年紀都可以發生各式各樣的事，沒有幾歲應該要如何的社會壓力。我覺得這一年加深了我的自信，對於自己心裡想做的事不會再擔心旁人眼光而綁手綁腳的。

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？

獎學金對於我海外研修最大的幫助在於減輕了經濟壓力，使我能夠更加專注於學業和個人成長。因為有了這筆資助，我可以不必過度擔心生活費的問題，能夠更自由地參與各種活動以及探索當地文化，從而全方位地體驗交換生活。這些經歷無疑豐富了我的交換生活，也提升了我的學術水平和國際視野。

然而，即使沒有獎學金，我的出國計畫也不會因此改變。我對於參與國際交流的渴望和對自我成長的追求讓我堅定了出國的決心。

感言及心得感想

在這一年的交換生活中，我不僅在學業上獲得了豐富的知識，也深入融入了Utrecht這座城市，充分體驗了當地的生活方式。Utrecht University作為荷蘭歷史最悠久且最具聲望的大學之一，以其創新和跨學科的學習精神而聞名。在這裡，我有機會選修了許多與媒體設計和傳播相關的課程，這些課程極大地拓寬了我的視野，特別是一門都市設計課，給我帶來了深刻的啟發。

在這門都市設計課中，我學會了如何從不同角度觀察和解決城市問題，這不僅涉及到設計本身，還包括對城市文化、歷史和居民需求的全面理解。與我在台灣習慣的結果導向型學習方式不同，荷蘭的教學方法更強調過程的重要性。這種以methodology為中心的學習方式，鼓勵我們在設計過程中多方探索，不斷反思和改進，而不僅僅關注最終的成品。這樣的學習體驗讓我意識到，設計不僅僅是為了解決問題，更是為了開拓創新的思維方式。

在課堂上，教授們與學生之間的互動更像是同事間的合作，而非傳統的師生關係。這樣的互動方式使我在課堂中感受到了一種自由的創造力和平等的學習環境。教授們不僅僅是知識的傳授者，更是我們在學術探索中的夥伴，他們鼓勵我們提出自己的觀點，並與我們一同探討可能的解決方案。這種開放和尊重的學習氛圍，不僅提升了我的學術能力，也增強了我對自己創意和想法的信心。

除了學校的課程，我也積極參與了許多社交活動，這讓我有機會深入了解當地的文化和生活方式。我經常參加各式各樣的Meetup活動，認識了許多來自不同年齡層和背景的人。這些活動不僅拓展了我的社交圈，還讓我感受到了一種歸屬感。通過與不同人的交流，我逐漸意識到，人生充滿了多種可能性，不同的選擇和經歷可以塑造出截然不同的生活道路。

在荷蘭的這段時間裡，我明白了生活不僅僅是讀書和工作，還有許多其他的選擇和機會可以探索。我發現，在不同的年齡階段，每個人都可以有不同的生活選擇，而這些選擇不必遵循社會的既定標準。這樣的認識讓我對未來抱有更多的期待，也讓我對自己的生活規劃更加靈活和開放。

這一年對我最大的影響就是加深了我的自信心。我變得更敢於追求自己真正想要的生活，不再因為擔心他人的看法而有所顧忌。在這裡，我學會了忠於自己的內心，勇敢地探索各種可能性。這段交換經歷讓我在學術上和生活中都得到了極大的成長，並且對未來的規劃更加清晰。

生活在Utrecht的這段時間，也讓我更加理解了生活方式與工作之間的平衡重要性。在這裡，我學會了如何在忙碌的學業與豐富的社交生活之間取得平衡，這種生活方式讓我得以在個人成長和學術進步之間找到一個最佳的節奏。這樣的生活方式不僅提升了我的時間管理能力，也讓我對自己的人生有了更多的掌控感。

總的來說，這一年的交換生活帶给了我許多寶貴的經驗，這些經驗將在未來的生活中持續發揮作用。它們不僅讓我更加自信，也讓我對未來充滿期待。我更加勇敢地面對未知的挑戰，並且相信自己的能力可以應對各種變化。我期待著在未來的日子裡，將這些經驗融入到我的生活中，讓它們為我的人生增添更多的色彩和可能性。

這一年在Utrecht的生活，不僅僅是一段學習的旅程，更是一個自我發現和成長的過程。它讓我更加清晰地看到了自己的目標，並且堅定了追求這些目標的信念。這些寶貴的經驗和收穫，將成為我人生中不可或缺的一部分，持續影響著我的未來。

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)

During my time at Utrecht University, one of the most prestigious and historic universities in the Netherlands, I had the incredible opportunity to immerse myself in an innovative academic environment that placed a strong emphasis on interdisciplinary collaboration and creative problem-solving. The media design and communication courses I enrolled in were particularly invaluable, especially the urban design course, where we were challenged to address real-world urban issues using creative design solutions. Unlike the outcome-focused approach I was more familiar with in Taiwan, the Dutch methodology prioritized the design process itself. This approach encouraged a diverse range of ideas, each grounded in thorough research and thoughtful analysis. It was an eye-opening experience that broadened my understanding of design, as professors engaged with us as equals, more like colleagues than traditional evaluators. This level of interaction fostered a collaborative and explorative learning environment, where the exchange of ideas was encouraged and celebrated.

Outside the classroom, I found myself with an unexpected abundance of free time, which presented both a challenge and an opportunity. Learning to manage this free time effectively became a crucial part of my exchange experience. I developed a routine that balanced my academic responsibilities with social life, physical exercise, and personal reflection. This balance was new to me and played a significant role in my personal growth. It pushed me to explore my interests more deeply, discover new passions, and gain a clearer understanding of my strengths and what I truly want out of life. Living in Utrecht, a city known for its vibrant and inclusive atmosphere, also meant that I was constantly surrounded by individuals who shared a similar appreciation for a balanced lifestyle. This environment reinforced my own efforts to maintain a healthy work-life balance and further deepened my appreciation for this approach to living.

My year abroad in Utrecht was transformative in many ways, particularly in how it deepened my confidence and expanded my perspective on future possibilities. I came to realize that life offers a multitude of paths beyond the conventional routes of study and work that I had previously considered inevitable. In Utrecht, I learned that there is no one-size-fits-all timeline for achieving life goals and that societal pressures need not dictate the course of my life. This experience has left me more self-assured and less concerned with the opinions of others, giving me the freedom to pursue what truly matters to me. Ultimately, my time in the Netherlands has equipped me with a renewed sense of purpose and greater confidence in navigating the various possibilities that lie ahead.