

荷蘭烏特列支大學 交換心得報告

劇場藝術學系 黃喬妮

目錄

目錄	1
學校簡介	1
國外研習之課程學習最推薦的課程	2
國外研習之生活學習	4
交換之具體效益	5
交換之困境與解決	5
文化衝擊	7
歷練與轉變	8
感想與建議	9
英文心得	10



學校簡介



烏特列支大學位於荷蘭中部的烏特列支市，是一所世界排名約在 50~105 之間的研究型大學，成立於 1636 年，是荷蘭歷史最悠久、規模最大的高等教育機構之一。校園融合了歷史建築與現代化設施，學術氛圍濃厚，校風自由。烏特列支大學擁有來自全球逾 120 個國家的學生與教職員，提供多元且國際化的學習環境。其教學與研究涵蓋人文、社會科學、自然科學、醫學及法律等多個領域，並以跨學科合作與創新研究聞名。

作為交換學生，我深刻感受到烏特列支大學非常重視學生的自主學習與批判性思考。課堂上，老師鼓勵討論與多角度分析，不僅注重知識的掌握，也強調實際應用。同學們勇於表達自己的看法，在一些課堂中甚至會展開良性的辯論與觀點交流，讓課堂氣氛活躍且富啟發性。校園氛圍開放友善，國際學生社群相當活躍，例如 BuddygoDutch、ESN 等組織會舉辦各式活動，幫助來自不同文化背景的學生快速建立連結、適應新環境與文化。有時，學生們也會自發舉辦遊行或社會運動，參與國際議題，並與其他志同道合的同學一起發聲。

在荷蘭，騎腳踏車是最普遍的交通方式，無論通勤、購物或與朋友聚會都十分方便。烏特列支擁有完善的專用腳踏車道與號誌燈，騎行途中可以欣賞融合歷史與現代的街景，若稍微騎遠一些，還能看見郊區的牛群與羊群，讓日常出行變得愜意而愉快。除了自行車，烏特列支的大眾運輸也十分便利，火車、公車與電車四通八達，生活步調適中，安全性良好，即使在夜間外出也不會感到不安。

市中心的運河與週末市集為生活增添了悠閒的氛圍，整座城市將歷史魅力與現代便利完美結合，是一個既適合求學，也適合探索生活與自我的地方。地理位置上，烏特列支位於荷蘭的中心地帶，前往阿姆斯特丹、鹿特丹與海牙等大城市，搭乘火車都在一小時以內即可抵達。這樣的交通優勢，加上學生人口比例高，讓城市更顯自由、包容與多元文化色彩。

國外研習之課程學習最推薦的課程

荷蘭的學制跟其他地方比較不同，一學期分兩個 Period (Block)，每個 Period 大概 9~10 週，因此課程上會非常密集。每堂課都會有 Lecture 和 Tutorial，Lecture 是講述課、

Tutorial 則是人數較少的小組、教授討論。每個 **Period** 至少都需要選兩堂課，因此一學期至少會有四堂課。

在我四堂課當中，我最推薦 **Economic Department** 的 **Mathias** 教授開的 **Organization Dynamics**，這是一個跟組織流動、架構以及工作市場有關的課程。透過同學們在公司實習、工作的經驗，分析在團隊中所碰到的問題，並以劇場的形式讓同學們在期末呈現，讓我們在分組的團隊中，觀察、反思自己的團隊現在的狀況、了解課堂中教授教授的內容。

在 **Tutorial** 中，教授有請一位在業界的表演藝術治療老師來授課，除了讓我們更加認識自己、也讓同學們認識自己團隊的狀態、優勢與可以注意的地方；在 **Lecture** 的最後一堂，教授則請了另一位在業界相當有經驗的 **HR Manager** 和我們分享他的經歷。在這幾次的來賓教授的課程中，我們都蠻有收穫、受用無窮，讓想在歐洲工作的我，更了解歐洲的就業狀況以及條件。

之所以推薦這門課是因為教授以及助理老師的用心與創新，讓整堂課很新鮮、有趣，這是這學期中，我真正地和我的同學們深層的認識與交流，連我的荷蘭同學們都對於這位教授讚譽有加、都非常喜歡與享受這堂課。這堂課會需要學生的出席率與參與度都要高，除了每週的作業外，也需要和組員花時間討論、排練期末的劇場呈現，整體來說功課量很大，但期中考並不難，教授有給我們模擬考題，讓我們有方向去準備考試內容。

在課程結束後，教授有邀請我和其他幾位國際生與荷蘭學生聚再一起分享彼此在課程中的收穫以及課程本身可以再調整、進步的地方，這顯示出教授是很願意聆聽學生們的意見與想法，且教授跟學生們的關係都還不錯！



國外研習之生活學習

在這次的交換中，我感覺自己變得更加完整，也更靠近那個最真實的自己。透過與來自不同文化背景的國際學生互動，我不僅認識到自己更多面向的特質，也清楚看見自身與他人的差異與優勢。在這段旅程中，我的成長主要體現在三個方面：廚藝、獨立生活，以及觀念上的轉變。

首先，廚藝的進步是最大的收穫之一。剛到荷蘭時，與室友一同去超市，我常在冰箱與貨架前猶豫許久，挑選食材動輒耗上一個小時，既不確定該買什麼，也對下廚充滿不安。後來，我能在半小時內完成一週的採購，精準掌握份量，既節省生活費，又能靈活規劃餐點。從一開始需要室友指點，到後來能端出讓大家驚訝的臺灣料理，甚至讓他們懷疑我怎麼可能是在荷蘭才開始學煮飯。

在臺灣，由於外食便宜又方便，自己開伙往往比外食更貴，因此我很少下廚；但在荷蘭，一頓外食的花費幾乎能抵上一週的食材費，讓我幾乎天天自己做飯，聚會時也多半邀朋友來家中共享餐桌。意外的是，我非常享受將食材變成佳餚的過程，每當朋友們讚不絕口、甚至說會想念我的料理時，我都感到滿滿成就感。尤其荷蘭對素食者相當友善，讓我能輕鬆取得多樣食材，吃得更健康，也煮得更快樂。

其次，是獨立生活的磨練。從辦理簽證、找房，到抵達後安頓生活，每一步都充滿各種繁瑣的細節與文件流程。剛開始我總是提心吊膽，擔心文件有誤而影響居留資格。在這些過程中，我除了自行上網查資料、致電相關單位確認，也學會善用資源與尋求協助。過去的我習慣獨自解決問題，但這次的經驗讓我體會到，懂得向外求助往往能更高效地解決問題，也能減輕許多不必要的壓力。

最後，是觀念上的轉變。長時間在異鄉獨立生活，讓我學會不再過度在意他人的眼光。因為一切都要自己處理，我不必向誰報備或交代，只要能好好照顧自己，讓遠方的家人安心，就是最重要的事。身邊的朋友們普遍心態開放、尊重彼此的不同，這種氛圍讓我更能放鬆地做自己，而不是刻意去迎合誰的期待。雖然荷蘭社會有一種「**act normaal**」（表現正常）的價值觀，不鼓勵過於怪異或過分突出，以及人們往往十分直接（**Brutally Honest**），會毫不避諱地表達自己的想法，但我也學會，只要自己沒有妨礙或不尊重他人，他們的意見只是參考，而我可以選擇要不要接受。除此之外，我也觀察到這裡的人們在人際互動中保持著一種適度的距離——彼此尊重、互不干涉，但需要時又能提供協助。這種距離對我來說是舒服的，因為它保留了私人空間，同時不減少善意與支持。整體而言，人們並不會在意你何時做什麼事，只要不危害社會秩序與安全，就能自在地依照自己的方式生活。這種自由與包容，讓我更有勇氣展現真實的自己，也讓我覺得自己比以往更加完整。

交換之具體效益

- **提升自我管理與解決問題能力**

在荷蘭生活，從簽證申請、住宿安排，到日常採購與財務規劃，全都必須獨立完成。我學會有效規劃時間與資源，並在面對不熟悉的流程時，能透過查詢資料、詢問當地人、與官方或相關單位溝通來解決問題。這種能力的培養，讓我在面對不確定性與挑戰時更加自信。

- **跨文化溝通與合作經驗**

與來自不同國家與文化背景的同學、室友們交流，使我更靈活地適應多元溝通方式，也學會在價值觀差異中尋找合作的共識。透過理解彼此文化、關注的議題，我更深刻體會到包容與尊重的真意以及自由的可貴。無論在課堂討論、小組作業，還是日常互動中，我都能更自信地表達觀點，同時尊重並傾聽不同立場。

- **生活技能與獨立能力的提升**

荷蘭高昂的外食成本促使我每天下廚，嘗試不同食材與料理方式，不僅提升廚藝，也養成健康、經濟的飲食習慣。此外，我觀察並融入當地的社會與生活方式，在陌生環境中快速建立屬於自己的生活節奏，平衡運動、社交、學習與休閒。同時也可以看見同樣年齡但來自不同文化的人會有什麼不一樣，整體來說我認為歐洲人更為獨立、成熟。

- **價值觀與生活態度的轉變**

長時間的獨立生活讓我更專注於內心狀態，不再過度在意外界評價，同時也學會與孤獨和平共處。我欣賞荷蘭社會的直接與坦率，以及人與人之間保持適度距離卻不失溫度的互動方式。這種自由與尊重的氛圍，讓我更敢於展現真實的自己，也逐漸擺脫取悅他人的習慣，並更清楚未來想建立的生活型態。

- **對未來發展的啟發**

這段交換經驗不僅拓展了國際視野，也讓我更清楚自己在全球市場中的優勢與不足，進而確立未來希望在國際化環境中發展的方向。無論是繼續深造或尋找跨國工作機會，這段經歷都提供了重要的基礎與資源。

交換之困境與解決

在荷蘭交換期間，我遇到的最大困難是難以真正融入當地人的社交圈。雖然在課堂上與同學的互動還算融洽，但在日常生活中，我仍能感受到部分當地人對外來者抱持保留甚至排斥的態度。尤其近年來，荷蘭社會在移民政策和房屋市場等議題上爭論不斷，使得大家對外來者的看法既複雜又矛盾。荷蘭被稱為歐洲英文友善國家，但在像阿姆斯特丹這樣多元文化交織的城市，當地人對於荷蘭語使用頻率的下降，也流露出不少不悅與焦慮。

有一次，我騎腳踏車行經一條較偏僻的小徑時，遭遇兩位青少年朝我大喊「Refugee」（難民）。當下我既震驚又不安，但沒有與他們發生衝突，而是選擇迅速離開，並努力調整自己的心情。事後我和朋友分享這件事，他們表示，這反映了當前社會環境和政府政策的影響，部分當地人對於長相或文化背景不同的人，容易用不友善的言語標籤或排斥。

此外，我也和朋友討論為何難以融入當地人的社交圈。他們指出，許多當地人從中學時期就已經相識，上大學後社交圈已經形成，對於不會講荷蘭語的外國人來說，想進入這樣的圈子確實困難重重。

我也注意到，在荷蘭生活和工作的許多外國人，雖然已居住超過兩年，卻依然不會說荷蘭語，甚至缺乏學習動力。這部分原因在於外國人口眾多，當地人一看到不同面孔，往往會直接切換成英文對話，讓外國人覺得學習荷蘭語的必要性降低。再加上近年租屋和房市問題日益嚴峻，雖然這些是政府需要解決的結構性問題，但也加劇了當地人的排外情緒。

然而，我在來荷蘭交換之前便開始自學荷蘭語。在日常生活中，不管是購物、到咖啡廳點餐或是處理交通卡，我都會嘗試用荷蘭語與人溝通。雖然還不能流利交流，但當當地人知道我在努力學習並嘗試使用他們的語言時，他們大多會很熱心、開心並給予鼓勵。這讓我深刻感受到，語言不僅是溝通工具，更是一把打開文化理解與尊重的鑰匙。

換個角度想，如果我住在一個有許多不同文化背景的人群中，居住超過一年多，卻仍無法用簡單的荷蘭語和鄰居溝通，加上就業和租屋市場的壓力不斷瓜分生活資源，我想我也會感到不滿與挫折。

因此，我希望交換學校能提供更多當地語言學習的機會，也建議即將來荷蘭交換的學弟妹們，能夠在出發前就先學一些荷蘭語。這不僅能讓他們在超市更快速找到所需物品，也能幫助身處異鄉的自己，更容易與當地人建立良好的第一印象。

文化衝擊

在荷蘭交換期間，我沒有經歷太強烈的文化衝擊，可能因為在來之前就已經有幾位歐洲朋友，對他們的文化也有一定了解。若要說有差異，主要是生活方式上的不同。

首先，荷蘭人非常重視自己的時間與空間。當我想約荷蘭朋友出門時，通常需要提前安排，很少有人能接受臨時起意的邀約。我只遇過一位願意在沒有預約的情況下出來 hang out 的朋友。在他們看來，Spontaneous 的邀約有時甚至會被視為不太尊重對方。後來和幾位朋友聊過，他們解釋說，自己需要一些心理準備，而且平時就有固定的家庭派對或社團活動，時間安排得很滿。

令我驚訝的是，在這裡將近八成的學生都有參加社團，多數是運動類型，例如足球、排球、曲棍球、單車等。社團生活讓他們更常出現在戶外或大自然中，這與台灣的學生生活氛圍很不同。

派對文化也是一個深刻的觀察點。每到週三開始，路上就能看到穿著特定打扮的人，似乎一看就知道他們晚上要去哪種派對。荷蘭人對派對的投入非常認真，不論是騎車載著一籃啤酒，還是在家裡堆滿啤酒籃和「路上撿來的路牌」，都顯得派對是他們生活的一部分。

談到「Act normal」，雖然我自己沒有特別強烈的感受，但很多人說荷蘭女生的穿搭風格相對一致——在同一場聚會上，常會看到相似的鞋款和服飾。若穿得過於與眾不同，反而容易引來異樣的眼光。不過我覺得這是每個地方都會有的流行文化，人們也因此獲得歸屬感。

在價值觀與人生態度上，我觀察到荷蘭人普遍獨立成熟，這和教育體制與社會氛圍有關。在台灣，即使到了大學，還是會被當成孩子；但在荷蘭，上了大學或進入社會後，就有很大的自主權。我遇到的許多人對自己的未來方向很清楚，而且大多數人有商業頭腦，對金錢非常敏感。

講到金錢，不得不提到荷蘭人著名的精打細算文化。他們有一個非常流行的 App —— Tikkie，每當聚會結束或產生共同開銷時，會直接用它計算並分攤費用。他們很少有「請客」的習慣，這就是「Go Dutch」的由來。對我來說，這種方式很合理，但也聽過有些外國人覺得這樣顯得小氣。

最後是租屋文化的差異。在台灣租房子，只要和房東談好就行；但在荷蘭，由於租金高且多為合租，通常需要經過「租屋面試」，由現有室友決定是否讓新租客加入。這對第一次經歷的人來說，確實是種新鮮的體驗。

歷練與轉變

出生並成長於台灣的我，習慣以圓融、和平的方式處理不滿與不適，傾向透過迂迴表達來避免衝突。然而，在荷蘭生活後，我逐漸意識到這樣的方式並不總是奏效。這裡的人更直接，也更重視維護自身權益。起初，當遇到不禮貌或不公平的情況時，我常選擇默默忍受，但朋友們不斷提醒我：「如果你不替自己發聲，就會被吃死死。」在一次次的日常情境中，我開始嘗試像當地人一樣，清楚、直接地表達立場與需求。我仍在適應這種溝通方式，但已經能在騎車時對亂騎、影響我的人表達不滿。這對我來說，是文化融合的契機：台灣人擅長說話的藝術，不輕易把話說破；荷蘭人則以直接與自信著稱。如果能將這兩種特質融合，我相信在未來的職場中，我將更能如魚得水。

在課堂中，我觀察到亞洲學生普遍較為被動與謙遜，而我則意外地成為更積極參與討論、勇於發表意見的那一位。然而，在小組合作時，組員形容我是「有想法，但更多時候默默行動的人」。這段經歷讓我體會到，在荷蘭的學術環境裡，表達的價值與內容本身同等重要。即使是認同別人的觀點，也被期望能闡述「為什麼同意」，而不是僅僅點頭附和。更有趣的是，當小組中出現不同聲音時，他們不會急著妥協或回避衝突，而是習慣將各種觀點攤開討論，直到凝聚成一致的答案。這種重視邏輯推理與集體決策的模式，讓我在合作中學會更完整地闡述立場，也更勇於在意見相左時表達自己的想法。

交換期間，我與來自七個國家的十一位室友同住，讓我置身於一個小型的「聯合國」。我們經常討論政治、文化與宗教信仰，特別是在世界局勢動盪的這段期間，聽著他們分享關於戰爭、選舉或社會問題的第一手經驗，讓我不再只是透過新聞、社群媒體理解事件，而是能連結到真實的人與故事，進而學會如何在價值觀衝突中找到理解與尊重。

更重要的是，長時間的獨立生活讓我重新審視與自己的關係。我不再過度在意外界評價，而是更忠於內心，學會在孤獨中找到平靜。我欣賞荷蘭社會的直接與界限感，也喜歡那份保有距離卻不失溫度的人際互動。這段經驗讓我更清楚，我想要生活在一個自由、國際化且能不斷成長的環境中，也不再害怕展現真實的自己。

在了解荷蘭的學制後，我發現若是在大學就認識的同學們幾乎都是資優生等級，在學歷上、經歷上都有不錯的成績與成就。他們通常掌握至少三種語言，且選擇上大學的人幾乎都會繼續攻讀研究所，對自己的領域擁有獨立見解與清晰立場。這讓我更清楚自己該如何補足不足之處，也啟發我在未來的國際市場中，不僅要累積專業實力，更要發揮屬於自己的獨特性與優勢。

感想與建議

在大學期間交換一直以來都在我的 **To-do List**，我一直非常嚮往能在國外唸書、生活，而交換是能以最省錢的方式去體驗這樣的生活，同時也讓自己試水溫、找尋自己喜歡的環境、生活、工作與唸書。

一開始我選擇到法國的聖莫內大學進行交換，但因為申請過程遇到了一些問題，最後輾轉來到荷蘭的烏特列支大學交換。這反而成為我最好的選擇，我很慶幸自己來到了荷蘭，這裡的生活步調與習慣都讓我非常喜歡、享受；課程和教授們也非常用心，讓我看見學生們對於國際事務的關心與想法。

在這些過程中，我不斷反思自己——不論是身為亞洲人在異文化中的生活體驗，還有我與這兩種文化的關係，以及我自己究竟是誰。過程中有挫折、矛盾、困惑、羨慕甚至感慨，這些都讓我重新看見並認識自己。在這樣的獨立生活下，我對自己的能力更有自信，也知道自己的可能性與韌性在不斷延伸與擴張。

在歐洲生活，最讓我喜歡、也帶點嫉妒的，是那種機會近在咫尺的感覺。這片大陸讓人可以輕鬆跨越邊界，到不同國家參加活動、旅遊，甚至尋找實習與工作機會。身邊的朋友常常週末搭火車去另一個國家參展，或到另一座城市見朋友。這種地理上的便利和開放的機會，讓我不禁羨慕甚至有些嫉妒。相比之下，台灣這個被海洋包圍的島國，雖然擁有獨特文化與便利的生活，但有時會讓我覺得像被鎖在同一片土地上。除了地理的優勢，荷蘭的生活節奏也深深影響了我。這裡的人懂得享受生活，即使工作忙碌，也會花時間去市場、在咖啡館聊天，或在公園裡慢跑、曬太陽。我也因為外食昂貴，養成了自己煮飯的習慣。每週去超市時，我會仔細挑選食材、思考這週想煮什麼。這不只是生活的必需，更像是一種生活感的體現。當我在小廚房裡聽著音樂、切菜、煮湯時，會感覺生活的節奏被放慢下來，反而更能好好感受每一天的質感。

這種慢與細緻，讓我開始反思自己在台灣的生活方式——我們很容易被便利和效率驅動著往前衝，卻忽略了生活中那些需要被細細品味的小片段。而荷蘭的生活提醒我，生活不必永遠高速前進，留白與放慢，也是讓自己成長的一種方式。

對於即將要出國交換的同學，我可以保證這會是一段顛覆現有生活的經歷，不論遇到好的或壞的經驗，都會成為養分。就放心、放開去體驗、享受吧！在遇見來自各地的人後，你會發現人生不一定只有一條既定的路，每個人都能用自己的可能性活出想要的人生。

我建議大家可以想想自己在這段期間想達成什麼、得到什麼，即使是純粹遊歷歐洲、放鬆玩樂也沒問題，因為太多可能在這段期間發生與體驗。若是到非英語系國家交換，我認為事先學習當地語言會有極大幫助，也是一種尊重他們文化的表現。

英文心得

During my university years, going on an exchange program has always been on my to-do list. I have always dreamed of studying and living abroad, and exchange programs offer a cost-effective way to experience that lifestyle, while also allowing me to test the waters and find an environment I enjoy for living, working, and studying.

Initially, I planned to go to Université Jean Monnet in France for my exchange, but due to some issues during the application process, I ended up at Utrecht University in the Netherlands. Looking back, this turned out to be the best choice for me. I am truly grateful to be here because I really enjoy and appreciate the pace and lifestyle in the Netherlands. The courses and professors are very dedicated, and I can see how students are genuinely concerned about international affairs.

This journey has made me reflect deeply on myself — as an Asian living within different cultures, my relationship with those cultures, and my own identity. There have been moments of frustration, contradiction, confusion, envy, and gratitude, but all of these experiences have helped me to better understand and rediscover myself. Living independently has boosted my confidence and made me realize that my potential and resilience are constantly expanding.

What strikes me most about living in Europe is the feeling that opportunities are almost within arm's reach. This continent allows people to easily cross borders to attend events, travel, or search for internships and jobs in different countries. Friends often take weekend trains to visit exhibitions or meet others in nearby cities or countries. This geographic convenience and openness to opportunities is something I deeply admire and sometimes even envy. In contrast, Taiwan, as an island nation surrounded by the ocean, although rich in unique culture and convenience, can sometimes feel like being locked into the same place.

Aside from geography, the slower pace of life in the Netherlands has greatly influenced me. People here know how to enjoy life; even with busy work schedules, they make time for markets, chatting in cafés, jogging, or simply relaxing in parks. Since eating out is expensive here, I've developed the habit of cooking for myself. Each week when I shop for groceries, I carefully choose ingredients and plan my meals. Cooking isn't just a necessity but a way to truly live. When I listen to music, chop vegetables, and cook soup in my small kitchen, life's rhythm slows down, allowing me to appreciate the quality of each day.

This slower, more mindful lifestyle has made me reflect on my life back in Taiwan. There, convenience and efficiency often push us to rush forward, neglecting those small moments that deserve to be savored. The lifestyle in the Netherlands reminds me that life doesn't always need to move fast; making space to slow down is a form of growth.

For those planning to go on exchange, I promise this experience will challenge and transform your current life. Whether you encounter positive or difficult experiences, they will all nourish your growth. So be open, let go, and enjoy the journey. Meeting people from different parts of the world will show you that life isn't just one fixed path—everyone creates their own possibilities and lives the life they want.

My advice is to consider what you want to achieve or gain during your exchange. Even if your goal is simply to travel and relax around Europe, that's perfectly fine because so many possibilities can unfold during this time. Also, if you are going to a non-English speaking country, I strongly recommend learning some of the local language beforehand — it will greatly enhance your experience and shows respect to the local culture.

