

學校簡介

烏特列支大學成立於1636年，是荷蘭最古老的大學之一，位於烏特列支市中心，校園擁有豐富的歷史建築和現代化的學術設施。學校提供多個學科領域的學術課程，包括自然科學、社會科學、醫學、法學、文學等。烏特列支大學在國際上享有盛譽，吸引了來自世界各地的學生和研究人員。這所大學在許多領域進行前沿研究，並與企業和其他研究機構合作，以促進知識交流和創新。英語是烏特列支大學的主要教學語言之一，並且許多學術課程提供英語授課的選擇。

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

沒有我覺得受益良多的課程

國外研修之生活學習（課外）

學習如何規劃時間和資料檢索、整理。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 願意嘗試新的事物(例如食物)
2. 學習如何規劃時間
3. 慢慢適應用英文表達

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?

無法找到自己有興趣的課外活動(如第二外語課程、社團)或是課程。在經過一些時間的檢索，我仍沒辦法找到我喜歡並且有興趣的課程或是活動。我認為交換學生某種程度上有一些限制，導致無法參與學校的某些課程，所以或許未來當學位學生比較容易更好融入當地生活等等。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

1. 外國人喜歡用手直接拿食物吃，某種程度上不太介意弄髒手。但是對我的影響不大。
2. 歐洲的星期天和星期一很常會有博物館或是商店休息，因此需要更加留意時間規劃。
3. 很多博物館需要預約時段才能進入，因此也需要事前準備。

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?

1. 學會不要太相信別人

2. 學會更好的安排時間
3. 學會獨處
4. 學會妥協各種自己不喜歡的事物，並與之共存
5. 獨立解決問題

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？

各種生活上的補助，例如高昂的住宿費和生活費；會。

感言及心得感想

Utrecht 大學位於 Utrecht 中，離首都阿姆斯特丹大概4~50分鐘。學校裡有一座植物園，而有學生證的學生可以免費進入。在交換期間我沒有找到我喜歡的課。Utrecht 大學設備都很新，而且每間教室幾乎都不太一樣。學校的佔地廣大，甚至公車和輕軌在校園內也有很多站。雖然學校很有名，但是這也是個缺點，因為似乎是太過於受歡迎，所以有很多國際學生，就連學校本身都沒辦法提供足夠的住宿，甚至遠遠不夠，導致沒有"搶"到學生住宿的學生會很麻煩。而且我認為應該要使用抽籤的方式而不是先搶先贏，這樣才比較公平。但是在這裡的生活我覺得還不錯。像是超市裡比較多我喜歡的食物。除此之外生活費也很貴，例如日常生活用品。在交換期間我有許多機會接觸外國人並學習和別人溝通和表達自己，但是我認為我並沒有把握好每次機會，所以或許我去下個交換學校生活時，我會裡用在荷蘭學到的經驗來更加充實自己。總而言之，我認為這次交換的經驗不是很好，沒有找到自己想選的課程就算了，還要面臨找房子的困境和負擔高額房租，如果我知道荷蘭這麼難找房子，我當初就會選擇其他交換學校了。

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)

Utrecht University is located in Utrecht, about 40 to 50 minutes away from the capital, Amsterdam. The university has a botanical garden, and students with a student ID can enter for free. During the exchange period, I did not find courses that I liked. The facilities at Utrecht University are modern, and almost every classroom is unique. The campus is vast, and there are many bus and light rail stops within the campus. Despite the university's popularity, it has its drawbacks. Due to its high demand, there are many international students, and the university itself cannot provide enough accommodation, causing inconvenience for students who couldn't secure housing. I believe a lottery system should be used instead of a first-come-first-served approach for a fair allocation.

Nevertheless, I enjoyed life here. There are many food options in supermarkets that I like. However, the cost of living is high, especially for daily necessities. During the exchange period, I had many opportunities to interact with foreigners and learn to communicate and express myself. However, I feel that I did not seize every opportunity, so perhaps in my next exchange, I will use the experiences gained in the Netherlands to enrich myself.

In summary, I don't consider this exchange experience very positive. Not finding the courses I wanted was one thing, but facing the difficulty and high cost of finding accommodation was another. If I had known that it's so challenging to find housing in the Netherlands, I would have chosen an alternative.