

A. 學校簡介

烏特勒支大學 (Utrecht University, 簡稱UU) 坐落於荷蘭第四大城烏特勒支, 是荷蘭最古老且規模最大的大學之一, 學術聲譽在歐洲享譽盛名。我就讀的人文學院 (Faculty of Humanities) 位於這座充滿歷史底蘊的城市中, 不僅學術資源豐富, 校園環境更是令我驚艷。

與台灣的大學校園不同, UU 的校區主要分布在市中心古城區與現代化的 Science Park。我最喜歡學校的一點是學習環境, 教室非常新穎現代, 隨處可見供學生討論的空間, 甚至設有咖啡機與販賣機, 讓學生在課間能隨時補充能量。更特別的是, 我住的地方 Cambridgelaan 周邊的戶外環境十分遼闊, 彷彿置身於世外桃源, 經常可以看到綿羊和兔子在草地上, 。

此外, 學校的國際事務處與行政系統非常完善。從出發前的簽證申請到抵達後的選課流程, 學校都提供了明確且貼心的指引, 行政人員的回覆也相當有效率, 完全不需要擔心漏掉哪個步驟。

B. 國外研修之課程學習 (課內), 推薦受益最多/最喜歡的課程

在五個月的交換期間, 我修了三門課程, 分別是 Faculty of Humanities 的《Meeting the Other: An Intercultural Approach to Dutch Culture and Society》及《Creative Urban Technologies》, 和 Faculty of Economics 的《Essentials of Entrepreneurship》。課程中約70%會有「小組 seminar」的環節, 根據課程每週有不同的主題去討論, 可以透過與來自不同國家的同學交流激發新的想法和觀點。

其中, 我最推薦且受益最多的課程是《Creative Urban Technologies: Exploring and Navigating the Smart and Social City》(推薦程度: 5/5)。因為這是我大學以來第一次選都市規劃相關的課, 一開始很擔心會不會需要專業背景知識, 後來發現其實只要有大概讀過文本不會太難。課程內容不只停留在理論層面, 學期末會需要產出一個小組報告, 針對特定的群體設計一個都市規劃的專案, 思考如何用有創意的方式帶入科技, 解決城市中的社會問題。我們這組針對學生個人很喜歡有討論和創意發揮的課程, 組員們都是荷蘭人都很友善, 所以這堂課可說是如魚得水。

另一門我也給予高度評價的是《Essentials of Entrepreneurship》(推薦程度: 5/5)。這門創業課程非常紮實, 一週2次上課 (線上線下各1, 不同老師), 有期末考和多次個人書面報告。線上課比較偏理論和準備考試的方向說明, 線下則是seminar。我個人比較喜歡實體課的課程和老師, 課堂上有很多 brainstorming 的環節, 和外國同學一起腦力激盪、完成專案的過程非常有趣, 也讓我看見了不同文化背景下對於「創新」的不同解讀。

雖然《Meeting the Other》這門課讓我對荷蘭文化有更深入的理解，但其難度也讓我面臨了不小的挑戰。老師人很友善也很包容多元文化，但可能因為相比實作我沒有很喜歡讀文本和探討文化這一塊，所以每週讀文本都讀的很辛苦，有點乏味；最後因為考試寫作方向和老師期待的標準不同，為了通過這堂課而需要重考。一開始很挫折，畢竟大學成績都很好沒有被當過，但後來發現這也是交換學習最珍貴的地方——跳出舒適圈，去適應不同的學術要求。

C. 國外研修之生活學習（課外）

住宿體驗：很幸運有搶到透SSH（學生住房機構）提供的學校宿舍，房間設備一應俱全，有暖氣、超大的廚房和陽台；加上和室友們相處非常融洽，會抽空在廚房玩撲克牌，還教會他們玩大老二哈哈超有成就感！也有煮自己的拿手菜給大家品嚐、一起做肉桂捲，有超多開心的回憶。

交通方面：荷蘭的「單車文化」真的很有趣，因為在路權上：腳踏車>行人，他們也大多懶得煞車，在路上只能自己注意來車，小心不要被撞。騎著車穿梭在運河與古建築之間還是蠻有趣的體驗，雖然冬天常常遇到很細的毛毛雨噴滿臉，蠻噁心的，但在街上可以看到各個荷蘭人不畏風雨也要騎車的樣子，想想也是挺有趣又難得的體驗。交換期間，我也去了6個國家，平均一個國家待上一週以上，真正體驗到各國文化和生活型態的差異，是無法從網路或書本上感受到的無價的投資。

D. 交換/研修之具體效益

1. **獨立解決問題的能力**：從自行處理簽證、規劃旅遊國家和總預算，到在異國打理三餐，我學會了如何獨自面對並解決生活中的大小事，大幅提升了我的自信。
2. **跨文化溝通與團隊合作**：在課程中，透過與外國同學的合作，我學會了如何在多元觀點中尋求共識，也能比在台灣更勇於表達自己的想法。
3. **適應不同的學術邏輯**：荷蘭的學術要求與台灣截然不同，這段經歷訓練了我跳脫原本的寫作框架，學會從文本出發進行嚴謹論證，而非僅憑個人經驗發揮。
4. **建立國際視野**：實際生活在荷蘭，讓我對歐洲的社會制度、環保意識（如自行車文化）以及智慧城市的發展有了最直接的親身觀察與體驗。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？

我在交換期間遭遇最大的困境是在修習文化課程時，因為考試寫作方向的認知差異而感到挫折。在台灣，我們習慣將題目連結自身經驗進行解說，但荷蘭教授要求的是嚴格「依照文本觀點」進行論述。由於沒有掌握到這個切角，第一次考試我並沒有通過，害怕因此而被當掉，所以選擇參加補考。

解決方式與啟發：

那一個月的準備期間，因為也有安排出國去玩，所以內心非常掙扎且備感壓力。但我沒有選擇逃避，而是**主動去詢問教授**，請教他具體想要的切入點是什麼，並參加了補考說明會。透過積極的溝通，我終於搞懂了教授的邏輯與評分標準。所幸最後我順利通過這堂課。

這件事給我最大的啟發是：**遇到問題時，「溝通」是最好的解方**。文化與學制的差異在所難免，重點在於我們是否願意放下預設，主動去了解對方的標準，而不是在沈默中焦慮。

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？

最大的文化衝擊來自於「直率」與「個人想法」的展現。在荷蘭課堂討論非常直接，同學們會勇於挑戰彼此的觀點。起初這讓我有些卻步，擔心反駁會破壞氣氛。但漸漸地，透過觀察與參與，我發現這種直率是對事不對人，是為了解讓討論更深入。我開始嘗試在小組中更勇敢地發言，並享受這種腦力激盪的過程。

另一個衝擊是生活上的高物價，交通費、日常用品到外食真的都貴桑桑……。為了適應這一點，我減少外食，開始精進廚藝，這反而成為了我和室友交流的好機會，也煮了紅燒牛肉麵跟他們一起分享，變成是一種生活的樂趣！

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變

這半年的歷練，讓我最大的成長是「心態上的韌性」。以前的我，可能會因為一次考試失利而否定自己，但經過那次補考的洗禮，我明白挫折只是過程。我變得更敢於面對未知，無論是學術上的挑戰，還是獨自在異國生活和旅遊。這段經歷確立了我未來繼續出國深造的意願，也讓我知道自己有能力在陌生的環境中生活並發光發熱。

H. 感想與建議

回首這五個月，心中充滿感激。感謝「西灣領航」獎學金的支持，減輕了家裡的負擔。烏特勒支大學是一所非常值得推薦的學校，無論是學術資源還是生活環境都無可挑剔。

給學弟妹的建議：

1. **勇敢發問：**遇到學業困難不要自己悶著頭想，直接找教授或同學討論，通常都能得到解答。
2. **享受生活：**烏特勒支很美，別忘了去看看校園裡的綿羊和兔子。

3. **財務規劃：** 荷蘭生活成本較高，建議預留足夠的預算，並善用二手自行車租借平台。

若對交換生活有興趣，歡迎追蹤我~之後會再分享更多心得😊☆

IG: shiba_tsai

https://www.instagram.com/shiba_tsai/

Linkedin: Jasmine Tsai

<https://www.linkedin.com/in/jasmine-tsai-188399294/>

I. English Summary (Exchange Report)

Name: Jasmine Tsai **Department:** Foreign Languages and Literature **Exchange University:** Utrecht University, Netherlands

Introduction:

My exchange semester at Utrecht University (UU) was a transformative journey that extended far beyond academic learning. Located in a city that perfectly blends medieval history with modern innovation, UU provided an exceptional environment for growth. I was particularly impressed by the Faculty of Humanities and the campus facilities. The classrooms were modern and well-equipped, and even featured coffee machines for students. The outdoor environment in the science park is also gorgeous, populating with sheep and rabbits.

Academic Experience:

During my stay, I took three courses, including "Essentials of Entrepreneurship", "Creative Urban Technologies" and "Meeting the Other," while I highly recommend the first 2 classes. The teaching style at UU was different from what I was used to. It emphasizes group discussions, project-based learning, and critical thinking.

However, this transition was not without challenges. I faced a significant struggle in "Meeting the others," where the exam required a strict text-based argument, whereas I had written from a personal experiential perspective. I thought I had failed and spent a month in great anxiety preparing for the rest. Instead of giving up, I proactively approached the professor to clarify her expectations and attended the retake guidance session. This experience taught me the importance of communication and adaptability. I eventually passed the course, and the lesson I learned about resilience was invaluable.

Life and Cultural Immersion

Living in the SSH student housing was a highlight of my trip. The dormitory was warm, fully equipped, and offered a great opportunity to bond with roommates from different backgrounds. Life in the Netherlands also turned me into a cyclist; I commuted frequently by bike, embracing the wind and rain, which truly made me feel like a local (though it's pretty cold). In a nutshell, I love the experience in Utrecht, and I've truly fallen in love with this cute and well-organized city!

Benefits and Growth

This exchange program has fostered my independence and resilience. From cooking at home to solving academic crises, I proved to myself that I can overcome obstacles in a foreign environment. The "臺灣領航計畫" scholarship was a crucial support that made this dream possible. I return to Taiwan not only with improved English proficiency and a broader international horizon but also with a newfound confidence. I highly recommend Utrecht University to future students; it is a place suitable for living and travelling. You can also challenge yourself academically while enjoying a vibrant and beautiful European life :)