

A. 學校簡介

烏特列支大學創立於 1636 年，是歐洲最負盛名的頂尖研究型大學之一，在國際學術排名中長年穩居全球前百大。學校以嚴謹的學術標準與跨學科的研究實力聞名，是許多交換學生的首選殿堂。

校區分布主要分為市中心校區與 Utrecht Science Park，學生能同時體驗歷史悠久的城市美以及極具現代、科技感的大樓。UU 的學術風氣高度國際化，課程設計鼓勵自主思考與小組討論，不僅能與來自世界各地的優秀同儕交流，更能深刻感受荷蘭開放且具批判性的教育理念。

對於想在半年交換生活中兼顧學術深度與歐陸文化體驗的學弟妹來說，烏特列支大學無論是在地理位置或資源供給上，都是一個能全方位拓寬國際視野的絕佳選擇。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

這學期我共修了經濟學院的兩門課，Essentials of Entrepreneurship 和 Strategy and Management。課程都是 lecture+tutorial 組合而成。整體來說我更喜歡 Essentials of Entrepreneurship，lecture 為大班授課，課程內容為學術面的創業知識，每週有 paper 要讀以及功課作為下週課程預習。Tutorial 為小班制，八週的課程以小組為單位要完成一個 start up，完整創造品牌與商品內容。每週也會以商業九宮格作為進度推進的依據上台分享，並取得教授、同學的反饋。能夠在課程中實際產出屬於我們的新創品牌及產品非常有成就感，同時也在創業概念中獲得豐富知識。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

交換期間人生彷彿多了很多時間，因此除了在沒課的時間遊歷歐洲各國，體驗各國民情、欣賞風景外，我認為烏特列支是個很美的城市，穿梭在城市之間的運河甚至許多好友都認為不比阿姆斯特丹遜色。我常在城市中晃晃，在這個自行車和運河合而為一的城市中感受漫步的氛圍，體驗與台灣緊湊生活截然不同的生活態度。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 獨立生活能力：到當地後需要辦身分證、銀行帳戶、交通卡、電話方案。在這個花費極高的國家，通常在大筆花費錢都需要再三比價，所以需要很多功課，也體驗了一些吃虧或碰壁的時候。但這些經歷都是養分，讓我在交換後期能更怡然自得，明顯比剛開始還熟練，面對問題時也不如當初慌亂。

2. 自理三餐：荷蘭的花費很高，因此除了旅遊或偶爾與朋友聚餐，我都是自己準備三餐。剛開始只有簡單的煮西方的食物，到後來習慣去亞超買亞洲食材，在課餘之際完成了很多家鄉菜，讓交

換的期間也能吃得開心。

3. 學習與多元文化相處：我的宿舍一戶有十人，室友們來自世界各國。我們需要共用廚房、衛浴等公共空間，因此在生活公約的訂定及遵守上花了一些時間，過程中也有一些摩擦。這個過程雖然很不舒服，但也是一種社會化的過程，同時學會相互尊重，我覺得是很棒的體驗。

E. 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？

在與室友磨合期間覺得非常不舒服，也讓我不想要到公共空間生活，甚至對於室友們有點反感。但後來我選擇講出來，堅定表達我的感受及需求，並且用行動表達我的想法。加上後來轉念、放輕鬆一些才讓我對於這件事情沒有這麼介意。

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？

最大的文化衝擊是生活步調很慢，辦理事情通常都要預約或是現場等很久。以腳踏車代步的荷蘭騎上一小時到市中心或是上下班是他們的日常，剛開始我無法適應以腳踏車代步到這麼遠的地方，雖然後來選擇以公車作為交通工具，但也在生活中不斷提醒自己可以慢下來，不急著做每一件事情，只要提早準備事情都能順利完成。因此後來我非常喜歡荷蘭的生活方式，在慢中取得條理，好好把每件事做好並享受過程。

G. 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？

我認為歐洲人不太在意他人的眼光，習慣選擇自己喜歡的、做自己想做的事。在交換的這段時間，周遭沒有原本認識的人，因此我也開始學習忠於自己、選擇每一個能讓自己開心的選擇，把注意力放在自己身上，並且不插手他人的事。這樣的轉變讓我更關注自己，無論是生活上大小事或是重要的決定都以自己為主，跳脫在亞洲時常出現的框架。

H. 感想與建議

我認為這半年的交換讓我在心裡層面成長很多，也到很多國家旅遊、開眼界，能夠在這個年紀有這些經歷是非常珍貴且瘋狂的，推薦想要看看世界的學弟妹勇往直前。同時，歐洲的治安相對台灣以及社會某些族群對於亞洲人的態度確實需要有所顧慮，在欣賞美景與開心之餘也需要花點心思才不會因小失大。

I. 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) 500 字以上
赴中國交換者免填英文心得

Reflecting on my exchange semester at Utrecht University (UU), the experience was far more than an academic endeavor; it was a profound journey of personal growth and cultural immersion. Utrecht itself is a city of exceptional charm, characterized by its historic

canals and a vibrant energy that rivals even Amsterdam. Living there allowed me to adopt a slower, more intentional pace of life, which was a significant shift from the fast-paced environment I was accustomed to in Taiwan. Simply wandering through the city and witnessing the seamless integration of bicycles and water became a daily reminder of a lifestyle centered on balance and presence.

Beyond the scenic environment, the program significantly bolstered my independence and practical life skills. From the moment I arrived, I was immersed in the realities of living abroad, which involved navigating complex administrative tasks such as securing a residence permit, setting up a local bank account, and managing telecommunications. Financial management became a daily discipline as I learned to compare costs and budget effectively. Furthermore, the high cost of living in the Netherlands encouraged me to develop my culinary skills. Transitioning from simple meals to sourcing Asian ingredients to recreate the flavors of home was not only a necessity but also a source of great personal satisfaction and comfort amidst my studies.

One of the most valuable aspects of this exchange was the opportunity to live in a highly multicultural environment. Residing in a dormitory with ten students from across the globe presented unique challenges in terms of sharing common spaces and establishing house rules. While the process of negotiation and occasional conflict was sometimes uncomfortable, it served as a crucial lesson in socialization and mutual respect. I learned that when misunderstandings arise, proactive and firm communication is the most effective way to bridge cultural gaps. This experience taught me how to express my needs clearly while remaining open to the perspectives of others, a skill that is indispensable in any international setting.

Finally, adapting to the Dutch "way of life" provided its own set of cultural insights. The most notable adjustment was the relaxed administrative pace and the heavy reliance on cycling. While I initially found the slow pace of services and the physical demands of long-distance cycling challenging, these experiences taught me patience and flexibility. Although I eventually utilized public transportation more frequently, the initial struggle helped me appreciate the local commitment to sustainability and a healthy lifestyle. In conclusion, my time at Utrecht University provided me with the resilience and global

perspective necessary to thrive in an interconnected world, and I highly recommend this experience to any student seeking to broaden their horizons.