一、 學校簡介

我選擇研修的學校位在荷蘭阿姆斯特丹的阿姆斯特丹應用科技大學商學院，學校的地理位置很方便，不同的學院分散在城市的各地，我就讀的商學院離其他學院較遠，位在阿姆斯特丹的偏南部，但阿姆斯特丹的交通發達，因此通勤也很方便。這個校區是這一兩年才蓋好的，大部分設施都很新、空間很開闊，也富有設計與現代感。商學院的交換生很多，且大多都是來自歐洲、美洲的學生，會有很不一樣的文化體驗。

荷蘭的研究型和應用型大學不太一樣，我就讀的這間是應用型大學，採用小班制，每堂課最多20幾位學生而已，且他們很注重與學生的互動，因此上課時也容易被點到發言，應用型大學注重的是實際案例與團隊合作，所以許多作業都是小組作業，研究企業的案例並從中探討優缺點與未來發展性。

二、 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

Sales, Negotiation and Culture:

這堂課主要在教授與別人合作、談判時的技巧，雖然課程的堂數不多，但老師人很好會引導我們發言，幾乎每堂課都會有一個小時的角色扮演談判，是可以大量練習口說的一堂課。

這堂課的作業常常要訪問別人，第一次的作業是要訪問汽車銷售員，我和朋友走訪了三家汽車廠但是都被拒絕採訪，之後只好上網查找資料完成作業並附上資料來源，和老師說明狀況後他也表示理解，最後我們在此作業也得到滿分，所以我認為這堂課的老師是個通情達理、不死板的人。

期末考是兩兩一組互相談判討論，老師會在旁邊根據我們使用的談判技巧、策略來打分數，我和一個日本女生同一組，在考前需要花時間一起制定溝通方向和談判底線，但整體來說我認為負擔不算太重，因為考試時可以帶著筆電，可以先把談判重點記起來，在協商過程中如果遇到困境，也可以提出要兩兩互相討論的時間，是一個有許多新鮮體驗的課程，也藉由這堂課和許多不同國家的人聊天、了解對方。

Managing Entrepreneurship and Innovation:

這堂課時常會有課前作業要我們先預習企業案例，在課堂上討論並延伸出相關的管理學知識，每堂課的最後一小時是小組針對案例的問題討論並發表，分組時老師有刻意讓不同國籍的學生同一組，因此我們這組的學生有來自西班牙、義大利、美國、日本等，藉由小組討論也可以發現不同國家的學生面對事情的態度，像歐洲的學生說話比較直接，而亞洲的學生則是比較隨和。

上課時老師很喜歡問問題並點學生回答，尤其亞洲學生是少數，就容易被點到，一開始要在那麼多人面前用英文回答問題會很緊張，講出來的句子也沒有很完整，但老師都會幫忙補充和延伸，也不會因為回答不好就扣分，所以還是很值得嘗試。

作業部分因為都是小組作業，所以每個人分配到的段落其實不多，負擔也算小，而且這堂課沒有考試，老師給分也蠻寬鬆，算是一堂輕鬆的課程。

Sustainable Finance:

這堂課的內容難度較上面兩堂課還大，前半學期是行為經濟，後半學期是永續經濟，有期中考試和期末作業，我認為這是我花最多心力的一堂課，課程內容是我比較不熟悉的經濟，又是用英文來學習，因此在複習和準備考試也花了較多時間，接近期中考試時老師會複習類似考題，準備起來也會比較有方向。

期末作業是以小組為單位，要選一家公司研究他的永續經濟計劃並給予建議，最後要拍一個專案的介紹影片，很幸運在我們這組有一兩個會領導大家的組員，大家也都很好地完成自己的工作，在分組作業上沒有遇到什麼問題，整體來說是負擔稍微重的一堂課，但如果遇到好組員會輕鬆一些。

三、 國外研修之生活學習（課外）

我有參加學校提供的課後荷蘭文課，我自己覺得老師上課的速度偏快，大概四、五堂課就跟不上了，而且我認為如果課堂上有教一些超市常見的荷蘭文或點餐的句子可能會更實用一些，但班上的歐洲同學都學得很快，我想可能是他們的語言比較相似，這堂課不會有考試跟作業，也不記在學分內，所以還是一個不錯的體驗。

我也有報名參加 UvA 和 HvA 聯合開的現代舞課程，是我在荷蘭最喜歡的活動，而且這兩所學校的學生報名還可以打折，在跳舞之餘也認識了許多不同國家的學生，在 6 月底還有一場公開演出，雖然那時正值熱浪，場館內沒有冷氣非常炎熱，但也因此和一同表演的朋友拉近距離，也因為能夠表演這件事感到很幸福。

四、 交換\研修之具體效益（請條列式列舉）

- 開闊視野：

  交換的半年是我第一次去歐洲，曾經對歐洲的印象很夢幻，有漂亮的街道、浪漫的人文風情，但實際到歐洲後發現，在當地生活並沒有想像的那麼美好，沒有 24 小時營業的便利商店、物價高但食物單調、大城市的街道髒亂、偷竊猖獗等，都是來了之後才看到的一面，因此也時常想念台灣的便利性和安全的環境。

  但在藝術、文化方面，歐洲還是有很多我很喜歡的優點，在荷蘭有 400 多間博物館，可以看到梵谷留下來的畫作和他曲折的一生、也可以看到二戰時期的猶太人在荷蘭過著怎樣的生活、還能了解阿姆斯特丹世界聞名的運河風景是如何建成的；在法國可以親眼看到許多曾在課本上出現的經典畫作，在塞納河上欣賞巴黎鐵塔；在倫敦每個禮拜都有許多經典音樂劇演出，且票價是在台灣的一半；在西班牙可以看到蓋了 100 多年的聖家堂，呈現高第的無限創意和建築巧思。因為我本來就對藝術、音樂劇很有興趣，因此這半年完成了很多夢想清單，心靈上也得到很大的滿足，在規劃行程時會先了解各個國家的歷史文化，對歐洲的印象也更具體的存在回憶中。

- 適應不同語言、文化的能力：

在荷蘭使用英文就可以生活了，沒有遇到因為不會荷蘭文而無法解決的問題，但要一直使用英文對我來說也不容易，在認識新朋友時常常只能聊一些基本的話題，明明腦中有很多想法但為了轉成英文就省略了很多內容，所以我會覺得比較難完整表達自己，原本在陌生環境會比較內向的我又因為語言而更少開口，但隨著時間過去比較熟悉環境後，也會試著在小組討論時開口問問題、提供建議，也嘗試和不同國家的朋友一起出去玩，到後面也可以和朋友聊一些心裡的想法，雖然還沒有到很流利的程度，但至少過程中有努力嘗試和練習，也因為這份經歷讓我更有動力加強英文能力。

- 獨自生活的能力

  我只有選三堂交換的課程，因此一週下來有許多空閒時間，一開始也很苦惱不知道空閒時間可以做什麼事，所以就自己找了學校的資源發現有荷蘭文課和舞蹈課，也買了一張荷蘭的博物館卡，在空閒時間參觀了許多不同的博物館，也會去探索新的餐廳、咖啡廳，研究新的食譜，有時候會覺得生活過得太悠閒，但換個角度想也很難得有一段悠閒的時光，在過程中也試著去享受無所事事的時光，試著用和之前不同的生活態度過生活，對我來說是一個很特別的體驗。

五、 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?

在歐洲生活很容易遇到火車誤點或取消，且遇到了通常都要自己想辦法，他們也不會有什麼應變措施或加開班次，有一次較嚴重的是原本要搭歐洲之星從荷蘭到倫敦，結果在荷蘭南部的火車站出問題導致荷蘭的歐洲之星皆停駛，在搭車的前 8 小時才收到通知，只能改後三天的票或直接取消退款，但這樣倫敦的行程就會被縮短，因此我改買後一天的機票，雖然貴了蠻多但感覺飛機的班次會比火車還更穩定，後面才知道荷蘭的歐洲之星停駛了一個多星期，超過了原本公告的兩天，也讓我覺得幸好直接改交通方式，沒有繼續搭歐洲之星。這件事讓我學到在歐洲最方便的交通方式就是最好的，不用執著最便宜的交通，可能反而因誤點或取消而花費更多錢或時間。

六、 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在歐洲常常遇到火車延誤、班次突然取消等問題，且當下的廣播都僅用當地的語言如荷蘭文、德文、法文等，所以常常一頭霧水不知道發生什麼狀況，不知道是要待在車上還是下車，如果等等要上課或有重要的事情就很容易遲到，而且他們不太會有應變措施，停駛的時間和頻率也很高，通常都是乘客要自己想辦法換交通工具，很慶幸我沒有在趕飛機前遇到這種狀況，我覺得要適應的話就是行程不要排得太緊，要預留多一點緩衝時間，還有就像前面提到的，如果是一定不能遲到的場合，就要選擇最方便的交通工具，可能會貴一點但至少不會突然延誤取消。

七、 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?

我認為最大的成長是學會自己煮飯，在荷蘭吃外食的價錢約是台灣的三倍，食物也沒有很好吃，能選擇的種類也不多，因此我大部分是自己煮三餐，原本我是完全不會煮飯的人，自從出國就開始研究食譜，也學會認得一些肉品的荷蘭文，學會煮丼飯、炸豬排、義大利麵等，自己開始煮飯後覺得沒有想像得那麼難，也得到很多成就感讓我想一直挑戰新的食譜。

在國外除了上舞蹈課，也有參加一整天的舞蹈工作坊，我覺得對我來說是很大的挑戰，在一個陌生的環境參加一個陌生的活動，一開始也很緊張，但陸續有人來找我搭話，也漸漸不會感到那麼陌生，一整天下來也認識了許多人，還剛好遇到和我唸同一所高中的台灣人，是我參加前沒有想到的，也很慶幸自己有跨出這一步。

八、 感想與建議

這六個月過得很慢也過得很快，在歐洲時很想念台灣的食物、手搖飲，但真的要回台灣的前幾天又覺得有點不捨，可能以後都不會再有一段那麼悠閒的時間在歐洲生活，我覺得我的歐洲生活還蠻幸運，沒有遇到什麼很難解決的事，註冊、辦銀行帳號都很快就成功了，宿舍的地點也非常方便，有火車、公車、電車、捷運、和長途巴士，去了快 10 個國家旅遊都沒有被偷或被搶，也認識了一些國外的朋友，唯一一個我覺得比較可惜的點是我住的是單人套房，所以沒有室友可以一起煮飯聊天，有時候會覺得比較孤單，但在荷蘭要住單人套房才能申請房租補助，所以有好有壞，還是很開心可以住到那麼好的宿舍。

到現在還是覺得交換的半年是一場很美好的夢，好像原本離我很遠的事物都突然變得觸手可及，可以盡情去體驗任何事物、去發掘生活中的美好，可以放慢生活的步調、不用再被推著前進，就像放了一個長假，有很多時間可以停下來思考，而不是汲汲營營地過生活。現在又回到需要準備考試的時刻，但跟之前不同的是我知道人生有很多不同的路可以嘗試、選擇，也擁有了比之前還要更開闊的心態面對日後的挑戰。

九、 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)

The university I chose for my exchange is Amsterdam University of Applied Sciences. The location of this university is convenient, and different colleges are located in different areas of Amsterdam. I studied at the Business School, which is located in the southern part of Amsterdam and is a bit far away from other schools. However, Amsterdam has a well-developed transportation system, so it is convenient to commute. There are many exchange students in the Business School, and most of them come from Europe or America, which allowed me to experience a variety of cultures.

I chose three classes to study. The first one is Sales, Negotiation and Culture. This course mainly taught us skills for working with others and negotiating. Although there were not many classes, the teacher was very nice and always guided us to speak. There was almost one hour of role-play negotiation in every class, so it was a

good course for practicing English speaking. The second one is Managing Entrepreneurship and Innovation. This course often asked us to preview the cases of entrepreneurs and discuss them with our group members. Then, the teacher also taught us some related management knowledge in class. We had to discuss some problems from the cases and give a presentation during the last hour of class. The last one is Sustainable Finance, and it was harder than the other two courses. The first half of the semester focused on behavioral finance, while the second half focused on sustainable finance. There were a midterm exam and a final project, so I think I put the most effort into this course. The subject was finance, which I'm not really familiar with, and I also had to study it in English. Therefore, I spent a lot of time reviewing and preparing for the exam.

In my opinion, my exchange life broadened my horizons. It was my first time visiting Europe. Originally, I had a wonderful and romantic image of Europe, but after living in Europe, I realized that there are also many inconvenient things. For example, they don't have convenience stores that are open 24 hours a day, and they have limited food options at high prices. In addition, the messy cities and serious theft issues made me realize the safety and convenience of Taiwan. However, the rich art and culture still fascinate me. I visited museums in the Netherlands, viewed famous paintings and admired the Eiffel Tower in France, visited Sagrada Família in Spain, and watched musicals in London. I'm a big fan of art and musicals, so I realized some of my dreams during my exchange and gained a deeper understanding of the local culture and history.

I also improved my intercultural competence. In the Netherlands, I could live by speaking only English, but it was not easy for me to use English for a long time. When I was making new friends, I usually had only small talk. Although I had many ideas and opinions in my mind, I was limited by the language and found it hard to express them. As I got used to the environment, I started to actively ask questions and give suggestions during team discussions, and I also tried to make friends from different countries. I'm still not fluent in English, but my exchange life encouraged me to practice speaking more and improve my English ability.

Because I only had three classes at school, I had a lot of leisure time. I was not used to it at first, so I looked for some resources from the school and joined Dutch and dance courses. I also bought a museum card and spent my free time visiting museums, cafés, and restaurants. This relaxing time allowed me to learn how to enjoy being alone and try to experience life with a different attitude. It was a special and beautiful experience for me.