A. 學校簡介

坐落於荷蘭中北部，距離阿姆斯特丹史基浦國際機場約四十分鐘車程的烏特列支（Utrecht），是一座擁有悠久歷史與深厚文化底蘊的古城，同時也是荷蘭知名卡通人物──米飛兔（Miffy）作者迪克．布魯納（Dick Bruna）的故鄉。烏特列支大學（Utrecht University），創立於 1636 年，是荷蘭歷史最悠久、最具聲望的研究型大學之一。不同於許多擁有集中校園的大學，烏特列支大學採取與城市共生的校園規劃，不同學院依學科性質分布於城市各處。其中，自然科學、生命科學、醫學及獸醫等相關學院，主要集中於城市東側的 Utrecht Science Park（原 De Uithof）。此處是烏特列支大學最大的校區，聚集教學大樓、研究中心、實驗室及醫學中心，是學生學習與研究的重要據點。另一方面，人文學院（Faculty of Humanities）、法學院及部分社會科學課程，則多位於烏特列支市中心。這些學院散布於歷史悠久的建築之中，鄰近運河、教堂、圖書館及廣場，學生步行或騎乘腳踏車即可往返不同教學大樓。走在由紅磚砌成的街道上，沿著如同城市血脈般蜿蜒流動的運河漫步，映入眼簾的教學大樓、圖書館、研究中心與學生空間，都自然地融入城市景觀之中，彷彿整座烏特列支都是校園的一部分，也讓我深刻體會到烏特列支大學「學習即生活（Learning as Living）」的精神。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我的本科系是外文系，在烏特列支所修習的課程自然也與其相關，在當地被歸屬在「人文科學(Humanities)」底下。荷蘭與台灣的大學課程制度存在相當大的差異。在台灣，我們習慣每學期至少選擇 5 門課，每門課一周只會有一堂，透過十六至十八週完成教學內容；然而，烏特列支大學採取較為密集的授課模式，每學期修習的課程數較少，但每門課每週上課二至三次，因此閱讀量、課堂討論及作業要求都相當高，也更加重視學生的自主學習能力。與在台灣我們習慣的「講座式課程(Lecture)」不同，烏特列支大學的課還包含「討論課(Seminar)」以及「分組報告(Presentation)」，都由學生自主導讀及帶討論。

這次在荷蘭總共修了三門課，分別為 Debating the Body、Academic Speaking 與 Anxiety and Addiction in Contemporary Fiction。其中最令我難忘的是 Debating the Body，這門課以「身體」作為核心議題，從性別、種族、身心障礙、科技、醫療及文化等不同面向，探討身體如何受到社會與權力結構的影響。在每週的 Seminar 中，我最深刻的感受是，同學們關注的議題往往截然不同。雖然有些議題與我過去在台灣接觸的討論方向不同，但正因如此，我更有機會理解不同社會如何看待同一個問題，也學會以更開放的態度傾聽與思考。

C. 國外研修之生活學習（課外）

沉靜在當地的學術風氣之餘，也勿忘好好的品味當地的日常生活。除了超好逛的市中心外，烏特列支最大的特色是它的運河設計，與阿姆斯特丹多數運河與街道位於同一平面的形式不同，烏特列支的運河擁有全荷蘭獨一無二的雙層結構（wharf cellars）。沿著運河兩側設有低於路面的河岸步道，昔日作為商船裝卸貨物的碼頭與倉庫，如今已改建成咖啡廳、餐廳及特色小店，也很適合到附近的烘焙坊(bakerwinkel) 買一塊麵包和朋友坐在那裡野餐。烏特列支的夜生活也很豐富，雖然我自己不是愛跑夜店酒吧的人，但在烏特列支，從 sports bar 到 gay bar、techno club 到 Latin club、arcade 到 bowling alley，每個人都能找到屬於自己的聚會場所。要注意的一點是: 荷蘭人非常愛喝，醉了後也會非常不受控 (偶爾還會大吼大叫)，所以建議喝酒或跑夜店盡量結伴前行，以免遇到喝醉的荷蘭人鬧事。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 能遊玩多數歐洲國家

2. 結交各國好友，交流文化認知，開闊國際胸襟

3. 學習獨立應對緊急狀況 (如護照不見、被詐騙、遭遇歧視等)

4. 更熟悉如何使用英語日常對話

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?

交換期間，我遇到最大的困難，莫過於偶爾遭遇的種族歧視。

一直以來，我自認是一個相當具有國際觀的人。從小閱讀英文原文書，到後來就讀外文系，我所接觸的知識、文化與媒體資訊，大多來自西方世界。這樣的成長背景，使我一直對歐洲充滿憧憬，也相信自己能夠很快融入當地生活，甚至認為文化差異不會成為太大的障礙。

然而，真正踏上歐洲之後，我才發現，理解一個文化與真正成為其中的一份子，是兩件截然不同的事情。即使能夠以英語流利溝通，也無法完全消除他人因外貌與族裔所產生的刻板印象。交換期間，我偶爾仍會遇到帶有歧視意味的言語或態度，像是深夜趕車經過酒吧被喝醉的何蘭人對著喊”ling ling ping ping!”(模仿我們講中文)，還有甚至遇到醉漢走到我旁邊叫我 ” chinkie”(對亞洲人的歧視言論)並要求我給他手機。後者發生在我回台灣的前一天晚上，我因已忍受了五個月的歧視，為了一解心頭之憤也對著他辱罵。未料他見我竟敢反駁，瞬間收起原本竊喜的嘴臉，朝著我走來作勢要攻擊我。我

當時見狀立刻快步離開現場，但他一路尾隨我到我的公寓樓下，並在電梯門口見我無法上樓挑性的推了我。我因此也反手將他往後推到了門外的殘障坡道上，大聲喝斥著叫他滾。他不但並沒有離開，反而還出了幾拳，差點真的揍到我。我顧及明天就要回國了，才好不容壓抑心中回擊的念頭，開始和他講道理，便提出我們彼此和對方道歉了事的方案，他也在一陣嘴硬後答應了並向我道歉握手，事件才得以平息。

這些經驗讓我第一次深刻體會到，身為少數族群時所感受到的不安與無力，也讓我開始重新思考身分認同、文化差異，以及跨文化交流並非總是如想像中順利。歧視並非課本中的抽象概念，而是真實可能發生在日常生活中的經驗。它也讓我明白，即使一個社會重視多元與包容，仍無法完全避免個別人士帶有偏見的言行。

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?

Small Talk: 歐洲人很喜歡 small talk，無論是室友還是課堂上甚至路上的人，都不免有可能跟你突然開啟話題。我好幾次走在路上圖突然被路上的人稱讚髮型或穿搭，就停下來和他們聊天，好幾次想趁機結束話題偷溜都沒成功。Small talk 的技能很重要，懂得主動聊天、延續話題能幫助你在派對上、或是日常在與室友互動時不會尷尬，也可能因此結交到好朋友。

收費廁所: 歐洲大多國家的廁所都要收費! Mall、餐廳、火車站，好幾次尿急都不得不花 1 歐上廁所。出門前一定要記得上廁所。也在這邊推薦 Flush 這個 app，在外面如果應急，可以使用這個程式找周邊的廁所。

腳踏車: 荷蘭的腳踏車是路上的皇帝，好多條馬路旁甚至沒有設置人行道，只有腳踏車道。走在路上要小心不要被腳踏車撞，它們是不會讓人的。如果想在荷蘭用腳踏車，可以選擇 swapfits 租借，但我更推薦先在 Marktplaats(有點像露天拍賣或 ebay) 看看，上面通常有賣便宜二手的，但要小心詐騙。

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?

在歐洲，我最大的體會，是意識到自己過去較缺乏主動爭取自身權益的意識。過去在台灣的成長環境中，我習慣配合他人、避免衝突，也較少主動為自己的權益發聲。然而，在歐洲生活後，我逐漸理解到，重視「個體性」並非自私，而是懂得適時表達自己的需求、捍衛自己的權益，並為自己的選擇負責。

這五個月裡，無論是在旅途中遇到突發狀況，需要據理力爭向航空公司或鐵路公司爭取自己的權益；面對種族歧視時，學會保護自己、冷靜處理衝突；或是在課堂上主動提問、勇於表達自己的觀點，我都一步步走出過去害怕造成麻煩、害怕與人衝突的心態。這些經驗讓我明白，在這龐大的世界，只有你能為自己的利益著想。

這也是交換帶給我最大的成長：不只是學會適應不同文化，更學會在尊重他人的同時，也懂得尊重自己，勇敢表達自己的想法，並在需要的時候捍衛自己的權益。

H. 感想與建議

台灣很小，在許多方面也相對單純。我們在這樣的環境中循規蹈矩地成長，往往容易忘記世界其實遼闊而複雜，也忽略了自己在這個世界中的位置。 出國交換的意義，從來不只是體驗當地的文化，更重要的是透過與不同文化的碰撞，重新理解自己的文化，以及世界如何看待我們。過去，我總聽說西方社會重視「個體性」，但直到真正和來自世界各地的朋友談論政治、一起到酒吧喝酒、參加派對、結伴旅行、一起下廚，我才深刻體會到，原來彼此看待世界的方式可以如此不同。那些看似平凡的日常交流，比任何課堂上的知識都更真實地讓我理解：每個人的價值觀、思考方式與生活習慣，都深受成長環境與文化背景所塑造。而交換的真正收穫，不只是認識了新的文化，更是在一次次的交流中，重新認識了自己的文化，也重新認識了自己。還有，烏特列支真的很美。

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

Founded in 1636, Utrecht University (UU) is one of the oldest and most prestigious research universities in the Netherlands. Unlike universities with a centralized campus, UU’s faculties are integrated throughout the city, allowing students to study in historic buildings surrounded by canals, libraries, and public squares. This unique "city as campus" environment made me realize that learning extends far beyond the classroom.

As an English major, I enrolled in Humanities courses, including *Debating the Body*, *Academic Speaking*, and *Anxiety and Addiction in Contemporary Fiction*. Compared with Taiwan's university system, Utrecht offered fewer courses but much more intensive learning. Classes met multiple times each week and emphasized seminars, discussions, presentations, and independent reading instead of traditional lectures. Among them, *Debating the Body* was the most memorable. Through discussions on gender, race, disability, technology, and medicine, I learned that people from different cultural backgrounds often interpret the same issue in completely different ways. The course taught me not only academic knowledge but also the importance of listening with an open mind.

Outside the classroom, Utrecht was equally inspiring. The city's historic canals, unique double-level wharf cellars, cafés, bakeries, and vibrant student life created an unforgettable atmosphere. I enjoyed spending afternoons by the canals with friends and experiencing the city's diverse nightlife, from sports bars to music clubs. Living in the Netherlands also introduced me to local customs, such as the country's cycling culture and the importance of small talk. Casual conversations with strangers, classmates, and roommates initially felt unfamiliar, but gradually became an essential part of building friendships and integrating into daily life.

One of the greatest challenges I faced during my exchange was experiencing racial discrimination. Although I had grown up immersed in Western literature and culture and believed I understood Western society well, I realized that understanding a culture and truly belonging to it are very different experiences. On several occasions, I encountered racial slurs and discriminatory behavior. These experiences made me recognize the vulnerability of being a minority and reminded me that even societies that value diversity are not free from prejudice. Rather than changing my view of intercultural exchange, these incidents encouraged me to approach cultural differences with greater empathy while learning how to protect myself and respond calmly in difficult situations.

Perhaps my greatest personal growth came from developing a stronger sense of individuality. Before studying abroad, I often avoided conflict and rarely spoke up for myself. However, living independently in Europe taught me that advocating for my own rights is not selfish but necessary. Whether negotiating with airlines during travel disruptions, handling unexpected problems abroad, expressing my opinions confidently in class, or responding to unfair treatment, I gradually learned to communicate my needs and stand up for myself while still respecting others.

Looking back, the greatest value of studying abroad was not the opportunity to travel across Europe, but the chance to broaden my perspective. Conversations with people from different countries about politics, culture, and everyday life challenged many of my assumptions and helped me better understand both my own culture and the diversity of the world. I came to realize that every person's values and way of thinking are deeply shaped by their cultural background.

Ultimately, this exchange experience changed not only the way I see the world, but also the way I see myself. It taught me independence, resilience, intercultural communication, and the courage to speak up for myself. Most importantly, it reminded me that studying abroad is not simply about experiencing another culture-it is about rediscovering your own. And, of course, Utrecht is truly a beautiful city.