烏特列茲大學交換心得

學校簡介

成立於1636年,荷蘭烏特列茲大學(Utrecht University)是歐洲歷史最悠久、學術聲望卓著的頂尖研究型大學之一。學校位於荷蘭第四大城烏特勒支,市區運河的設計和首都阿姆斯特丹較不同，人行道高於運河之上，在河邊則多了一整條由從前倉庫改造成的餐廳以及商店。校園並非集中的封閉區域，而是分散於整個城市，是真正的「大學城」。學術資源相當豐富，無論是在圖書館的館藏或是數位研究資源上，都給予學生極大的支援。在這裡，我度過了身為大學生最後的半年時光，也體驗了截然不同的教育體制與生活步調。

國外研修之課程學習（課內）

在課內學習方面，我最喜歡也最推薦的課程是「現代愛爾蘭文」。在中山大學外文系期間，我便已經修習了法文與西班牙文等使用人口眾多的第二外語，但我認為語言多樣性有助我拓展對這世界視野上的寬闊，因此發現烏特列茲大學有開放學習古老的凱爾特語系語言時便決定挑戰現代愛爾蘭文。

在這堂課上，雖然有擁有愛爾蘭血統的同學，但大家基本上都是從零開始學，因此無須有一開始就落後的憂慮；老師不僅非常專業的以語言學的角度去協助拆解這個語言的架構，更幽默的提供熟悉該語言的訣竅。例如:在表達「外面」及「裡面」時，拆解字根後會發現「外面」的字面意思是「在草原上」；裡面的字面意思則是「在屋子裡」。這些學習方式讓我除了練習如何用正確的文法表達外，更能看見該語言在傳達想法時本身附帶的文化特色以及思考邏輯。

國外研修之生活學習（課外）

由於身處歐洲交通樞紐,我盡量履行出發前對自己的承諾,去沒有去過的國家地區獨旅，像是愛爾蘭都柏林、丹麥哥本哈根、瑞典斯德哥爾摩,。這些旅程不僅開闊了我的視野,也讓我在無數次的行程規劃與突發狀況中,學會了如何照顧自己。有時候我會突然驚覺,原來自己一個人真的可以「想幹嘛就幹嘛」,這種擁有完全屬於自己時光的自由感,令人非常震撼且著迷。

除此之外，在去許多歐洲城市旅遊後我更發現，烏特列茲以及阿姆斯特丹這兩個城市是最讓我有歸屬感的地方。不單因為我在荷蘭這個地方進行交換，而是當地人們歡迎我的方式以及態度:在其他城市遇見當地人，第一個問題總是「你來玩幾天」；但在阿姆斯特丹

以及烏特列茲，和他人寒暄時得到的問題則會是「你現在住在哪?」，就好像我也是他們的一份子，每天在附近生活，而以後都還有機會在相見。

交換之具體效益

1. 學術與研究能力的提升:透過跨領域課程的學習(如我的其中一堂課是從零基礎學習Python)顯著提升了我的抗壓性與研究邏輯。

2. 語言實務與跨文化溝通:在全英語授課環境中學習,並同時修習現代愛爾蘭文並接觸荷蘭文,大幅拓展了我的語言視野,也深化了對語言學領域的實際體會。

3. 危機處理與獨立生活能力:獨自處理在歐洲各國旅行的繁雜事務、打理日常生活起居,培養了強大的生活自理能力與面對未知的勇氣。

海外生活困境

這半年的交換過程中,最大的困境莫過於在「孤獨」與「獨立」兩個既相似又衝突的感受之間劇烈起伏與學業壓力的雙重夾擊。

因為在交換前參加了台灣國內研究所的考試，在二、三月時,一邊要在荷蘭適應全新的學習環境,一邊面臨著放榜的巨大壓力。得知其中一所志願落榜的那天正在焦頭爛額的準備自己不擅長的課程的期末考，內心百感交集:想找在荷蘭認識的同學聊聊，又覺得也許和他們還不夠熟，怕丟臉；而想打給台灣的親友，又因時差關係沒人醒著；努力說服自己這是要練習獨自面對消化的課題，於是就這樣帶著深沉的挫折感把自己關在房間裡大哭了一個禮拜。然而一週後,就在期末考的那天早上,我查榜發現自己考取了另一所志願!那一刻,所有的壓抑瞬間釋放，之後也在考完試的時候鼓起勇氣和同學們提起，得到了非常真摯的恭賀及鼓勵，同時他們也告訴我他們很歡迎我隨時找他們聊聊。

這次的經歷讓我深刻體會到,在異鄉嘗試「獨立」面對低潮時，不一定代表只能是自己陪自己，因為不只承擔負面情緒需要勇氣，和他人分享也需要；試著透過和周遭新認識的人們談論排解也正符合「踏出舒適圈」的意義，讓這趟交換經驗在心靈層次的挑戰上更上一層樓。

文化衝擊之面對及適應

因為有過許多歐洲旅遊經歷，因此在人文層面上對許多事已經見怪不怪，但因為以往我總是在夏天來歐洲，以為自己對歐洲的天氣瞭若指掌，卻沒意識到自己從未在冬天抵達，有許多是經驗才能交會我的是，因此最深刻的衝擊來自於氣候與自然環境的劇烈變化。

二月剛抵達時,滿地都是濕濕的泥濘,窗外的景色總是灰灰棕色的。但到了春天,原本光禿禿、一眼看到底的小路,長滿了各種花草樹木;三四月路邊開滿水仙和鬱金香,五六月則有飛燕草和罌粟花。茂密的綠葉甚至遮蔽了原本可以直接看見公車與電車到站的窗景,讓我必須改用「聽」的來判斷。然而,即便是到了六月中旬,有時氣溫依然冷到必須穿著發熱衣出門,這與台灣炎熱的六月形成強烈對比。此外,夏天越來越晚下山的太陽,更是讓我作息亂掉的罪魁禍首之一。

面對這些第一次經歷的差異,我提醒自己要謙虛，認真觀察的同時享受這種隨季節更迭而帶來的生活變化。

海外生活歷練之最大的成長

我認為個人最大的成長在於從獨自住宿以及獨旅中慢慢出現的心態上的轉變:雖然每當面對未知的挑戰時還是會有恐懼，但現在的我能夠提醒自己不要害怕，只要想想自己在這半年內完成了許多原本想像不了的事情、平安的獨自去了許多地方，就能夠給自己莫大的勇氣，告訴自己很多事情只是「沒做過」，而不是「做不了」。

感想與建議

回首這五個月的交換生涯,從一開始的倉促準備、跨越半個地球的飛行,到在異鄉克服學業與心理的雙重挑戰,最終收穫滿滿的學術成就與人生閱歷,這是一段無可取代的寶貴時光。我強烈建議未來計畫前往烏特勒支大學交換的學弟妹,勇敢踏出舒適圈,不要害怕選修自己從未接觸過的課程(即使是像Python或冷門語言)。遇到低潮時,允許自己悲傷,但也要記得在擦乾眼淚後繼續向前走。歐洲的環境提供了無限的可能,只要帶著開放的心胸,把那些「不擅長的事變成至少是做過的事」,你一定能帶著截然不同的視野與自信滿載而歸。

Exchange Experience at Utrecht University

Founded in 1636, Utrecht University is one of Europe's oldest and most prestigious research institutions. Unlike traditional enclosed campuses, the university is beautifully woven into the fabric of the Netherlands' fourth-largest city. Walking along the distinct city canals, you can see former warehouses transformed into vibrant restaurants and shops. The university is scattered throughout the area, making it a true "university city." The abundant academic resources, both in physical library collections and digital archives, provided immense support during my final undergraduate semester here, allowing me to experience a profoundly different educational atmosphere and pace of life.

Academically, my most rewarding and highly recommended course was Modern Irish. As a linguistics enthusiast, I seized the opportunity to tackle this ancient language offered by the university. Although some classmates had Irish heritage, we all essentially started from scratch. The professor expertly guided us through a linguistic lens, breaking down the language's unique structural framework. For instance, analyzing the etymology for "outside" (which literally translates to "on the grass") and "inside" ("in the house") revealed fascinating cultural logic. This approach not only improved my grammar but also deepened my appreciation for how a language naturally conveys the cultural identity of its speakers. Immersing myself in a fully English-taught environment, while simultaneously studying Irish and engaging with the local Dutch language, profoundly broadened my linguistic perspective.

Additionally, taking cross-disciplinary courses, such as a beginner's Python class, significantly strengthened my resilience and logical research skills.

Beyond the classroom, life in Europe was a remarkable lesson in independence. Situated at a European transit hub, I fulfilled my promise to embark on solo travels to previously unvisited destinations. Navigating through countless itinerary planning sessions and unexpected daily crises nurtured a deep sense of self-reliance and the courage to face the unknown. However, this journey was not without its environmental shocks. Arriving in February, I was greeted by muddy grounds and a grey, wintry landscape. By spring, the city transformed into a vibrant painting of daffodils and tulips, though the June air remained surprisingly crisp, often requiring me to wear thermal layers. Furthermore, the late-setting summer sun thoroughly disrupted my usual routine, teaching me to humbly observe and adapt to nature's varying rhythms.

The most significant hurdle I faced was navigating the delicate balance between "loneliness" and "independence." During February and March, I experienced the dual pressure of adapting to a completely new learning environment while anxiously awaiting the results of my graduate school entrance exams back home. This immense stress culminated in a week of solitary tears in my room, as I feared reaching out would seem like a failure. However, after the midterms, I finally found the courage to open up to my peers. Their genuine encouragement made me realise that attempting to be independent during low moments doesn't mean you must shoulder all negative emotions alone. Sharing your vulnerabilities is a crucial part of stepping out of your comfort zone, elevating the exchange experience to a higher spiritual level.

Looking back at these fulfilling five months, the greatest personal transformation has been my internal mindset. I no longer view unfamiliar challenges with fear. Instead, I remind myself that things are merely "not yet experienced" rather than "impossible to achieve." I highly encourage future exchange students to bravely step out of their comfort zones. Take challenging or unconventional courses, embrace the limitless possibilities of the European environment, and allow yourself time to heal during low points. You will undoubtedly return with a broadened horizon and a heart full of newfound confidence.