A. 學校簡介

Utrecht University 坐落於 Utrecht 烏特列支，距離荷蘭首都阿姆斯特丹車程 30 分鐘，相較於阿姆斯特丹的都市感，烏特列支是小小的老城，這間大學的校舍也分布在城市各處，主要分成三個地區，市中心的 Drift、郊區的 UCU、以及主校區 Science Park。學校裡所有師生都會說英文，也很多非荷蘭人在這間大學讀書，因此可以遇到各式各樣的語言及文化。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我這次交換修了兩門課，分別是 Text Mining 及 Social Entrepreneurship。Text Mining 是利用 Python 學習文字探勘的流程與架構，並且衍生到機器學習，偏向程式語言的實作與小組報告，一周上一次 4 小時的課，分成兩小時 Lecture 跟兩小時 Tutorial，前者是老師上理論課，後者是助教上程式實作。我本身就有一些文字探勘與 Python 的基礎，上課起來比較沒有銜接的困難；而 Social Entrepreneurship 則是針對社會企業的理論，去套用在真實案例上，期中考前注重在約 10 篇論文的重點，期中考後則是要以小組為單位為校內學生新創企業分析社會企業發展目標，這堂課需要大量的討論及文本閱讀，期中考方式則是用電腦寫申論題，和台灣的上課與考試方式都大不相同，且我沒有任何關於新創、社會企業等的知識，相對課程壓力大。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我在交換期間的所學可以分成四個部分：行政事項、生活瑣事、心態調整、國際觀

1. 行政事項：到荷蘭前的簽證、銀行、搶宿舍，剛到荷蘭時的入住宿舍、領居留證、牽腳踏車等，這些都要自己來，其實荷蘭的效率已經不錯了，很多東西都會提早先講、也都有明確的指示可以跟著做，只要多花一點時間提早研究，就可以很快完成。比較麻煩的就是簽證跟銀行，申辦簽證中有一項是要提交財力證明(不繳財力證明也可以選擇直接匯一大筆錢到學校)，有明確規定存款種類不能有 Deposit 字眼，我當時因此卡了一個月之久，後續是在原先的財力證明後方加上中華民國銀行法英文版去補述各種存款種類的定義才通過；而銀行也建議先開不需要身分證明的，例如 WISE，並透過台新銀行的外幣約定轉帳匯到 WISE 中，以支應前往荷蘭前的各式費用，後續到荷蘭當地才辦理手續偏麻煩的 Revolut，如果有需要實體卡，WISE 會比較便宜，或是去尋找 Revolut 的提款機，可以免費領取。
2. 生活瑣事：交換期間學到最多的其實是怎麼煮飯，我本身在台灣就很愛自己煮，來這邊有各式各樣沒看過的食材，宿舍也有齊全的廚房設備，鹹酥雞、燒餅、控肉飯等家鄉味不知不覺就變出來了。在烏特列支的食物來源主要依靠荷蘭兩大超市品牌 Albert Heijn 跟 Jumbo，個人認為 Jumbo 的蔬果便宜一些，Albert Heijn 乳製品選項較多、品質也較高，荷蘭的肉類偏貴，除了絞肉以外，我會選擇去亞洲超市東方行買原型肉塊回來自己切。

3. 心態調整：剛來荷蘭時會很不習慣，身邊沒有熟人、生活一切都要靠自己，孤獨感跟疲憊感會在一開始的一周特別明顯，但隨著生活上軌道、有空多出去走走後，就會發現這裡其實是個很漂亮很舒服的地方，甚至有時會覺得生活悠閒到缺乏重心，多了很多時間思考自己交換的目的、未來的目標、甚至人生的意義等。交換期間四處遊覽各國也會覺得旅遊很累，反而有時回學校讀書做事才是調劑，交換尾聲時心態又變得很複雜，一方面覺得半年的荷蘭生活過得太快，另一方面又期待回到台灣待在熟悉的環境。
4. 國際觀：交換期間很常會跟外國人進行交流，自然會學習到不同文化的對話或生活作息，尤其在課堂上跟宿舍裡特別明顯，例如荷蘭人上課就是很會發表自身想法，課後很愛去酒吧喝酒狂歡，飲食上也能看出東西方的差異，許多西方國家學生吃義大利麵配青醬紅醬，青菜量超級少，而東方國家學生則會煮白米麵條跟綠色青菜；衛生習慣上也差異很大，歐美國家的人相較與亞洲人而言不太在意環境，因此與室友的溝通變得相當重要。去其他國家旅遊也能學到一些基本的歷史及語言，這些都是單純待在台灣體驗不到的。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
1. 提升獨立生活能力
2. 加強英語或第二外語
3. 學習於課堂表達自身想法或提出疑問
4. 強化自身心態並與自身對話
5. 結交各國朋友

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?

最大的困境是前往法國旅遊時的住宿問題。我們在法國巴黎旅遊五天，被迫換了三間飯店，第一間是在 Agoda 上面訂房，雖網站上評分不低、也有一些評語，但房東要求我們私下匯錢當作 deposit，否則不能拿到房間鑰匙，我們匯錢後領到鑰匙，同時保持警覺，在開門時錄影存證，卻發現該房間已有其他人入住，才後知後覺是詐騙，因而趕緊逃離，後續是先跟法國警察報案，並拿錄影的證據跟 Agoda 申請退款，並有拿回除了 deposit 以外的房租費用。在被詐騙之後，我們趕緊利用 Booking.com 訂了一間歐洲知名連鎖飯店，卻在旅程最後一天機房失火停電，又必須臨時找一間新的住處，這次我們一樣是拿著訂房紀錄和 Booking.com 申請退款，等了三周後也有收回款項。

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?

最大的文化衝擊是在衛生習慣方面，我雖然住單人房，但同一個 flat 當中仍有另一位奧地利室友

共用廚房衛浴，經常能發現室友不太在意廚房的整潔衛生，例如洗好的餐盤上仍有醬汁、只用乾布擦桌子並不洗抹布、或是用同一塊菜瓜布刷碗刷流理台等，我除了明確跟他提點之外，最好的方式其實是減少共用的物品，例如把自己的餐盤碗筷藏到另一個櫃子、拿一塊新的菜瓜布避免共用等。雖說這方法並無法從根源解決問題，但至少能避免自己成為一個為了文化差異或衛生習慣差異、變的很咄咄逼人又看似挑毛病的室友。

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?

我最大的轉變便是我變得懂的據理力爭，以前在台灣遇到不公平的事情，我會礙於情面或禮貌，同時也避免溝通上的麻煩，選擇自己忍氣吞聲。但是歐洲人很會為了自身權益而挺身而出，我也逐漸了解到多花一點時間去找證據並明確說明，可以爭取回應有的權益。例如前面提到的法國飯店詐騙案，若非我們一路鬧到警察局報案，或許 Agoda 也不會親自派高層跟我們連繫退款事項；SSH 在交換接近結束時進行房間內的窗戶修繕影響住戶很大，我也持著照片證據跟租屋契約去跟市政府要求合理的補償。

H. 感想與建議

這半年來在歐洲體驗到很不一樣的生活，學習獨立、學習溝通、也看見了歐洲各國的特色。在歐洲的開銷確實很大，但還是有一些方法可以省錢，例如用 To good to go 撿便宜大量的即期食品、辦荷蘭的博物館卡(75 歐用一整年，9 成荷蘭博物館都可以免費)、ESN 卡的 ryanair 跟 flixbus 9 折優惠等，都是在歐洲的好朋友。

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

I exchanged in Utrecht University from 2026/1 to 2026/7. Utrecht is a city full of culture, and it is closed to everywhere by train, like 30 minutes to Amsterdam and 50 minutes to Rotterdam. The best thing in Utrecht is the chill vibe. Compared to Amsterdam or other bigger cities, though Utrecht is smaller, people here are at a slower pace, which makes whole city relaxed and beautiful. The classrooms of Utrecht University are spread everywhere in Utrecht, and the biggest area is in science park. I took 2 courses during the exchange, including Text mining and Social entrepreneurship. Using English to communicate in the group works is quite hard for me at first, but I start to get used to it after few classes. Overall, I think the courses in Utrecht University focus on both theory and practice, and students are encouraged to express their thoughts. I had more courage and confidence in asking the questions in the classes more.

My favorite part of the exchange is cooking. I loved cooking before I came to the Netherlands, and in here, I have more spaces and time to explore it. I created a culinary account in Instagram and posted any kind of food I made. By doing this, I know the local ingredient and the price level more, which is a useful skill after the exchange finished. However, the culture difference between Europe and Asian truly shocked me, especially on the food. My roommate, who is an Austrian, ate simple food without any vegetable every meal, like spaghetti with pesto, bread with cheese, and so on. For Asian like me, we definitely need some vegetables or fruits in the meals. The hygiene is also varied by personal habits, so it is important to communicate with the roommate. My roommate cared less about the cleanness of kitchen, which made me often see the sauce or leftover sticked on the plate or table, and cause some unnecessary madness due to those shared utensils. The way I solved it was to talk and show how the proper dish-washing should be, and take a part of shared utensil out for my personal used only.

Tourism is another special part in my exchange life. Benefited by the convenience of low-cost airlines and the status of transportation in the Netherlands, I have a lot of choices to save the cost in travel. In this half year, I have travelled to 15 different countries in Europe, and have undergone several unique experiences, such as watching aurora or self-driving, which made me understand more about culture and skills in travel. Though these transportations are crucial when traveling, delays or cancellation are still common and annoying. When facing unexpected change in the schedule, I think the most important thing is to keep calm and seek for the possible and affordable alternative. For example, when I traveled to Bordeaux in France, the first train delayed for 2 hours, which makes my following transfers not applicable. What I could do is to cancel all the trains with whole refund option and order a night bus. It took me nearly 12 more hours to arrive the destination, which was so exhausting, but I had no other choice.