A. 學校簡介

HvA 阿姆斯特丹商學院（Amsterdam School of International Business, AMSIB）隸屬於**阿姆斯特丹應用科技大學**（Amsterdam University of Applied Sciences, AUAS）。HvA 是荷蘭大型的應用科學大學，與學術型的「阿姆斯特丹大學」(UvA）屬於不同體系，著重於實務教學、國際化商業環境以及與產業界的緊密連結。HVA 商學院的校區（Corry Tendeloo building, CTH）位於較偏遠的東南方，是一棟四層樓的建築，有學生餐廳、小圖書館，以及許多自習空間。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我這次來交換因為沒有學分壓力只選了兩堂課：Business Process Simulation 和 Sales,Negotiation& Culture，後來有點小後悔沒有多選一堂，當初沒有仔細計算課程和旅遊花費時間的比例，導致有一些時間沒有被好好利用。

我休的第一堂課是 Business Process Simulation，課程設計是以一家公司為背景，設立不同部門來進行公司運作，操作的系統是使用 SAP，老師先讓我們練習系統的操作，接著分配部門進行小組作業。

我被分配到 SALES 部門，主要工作是建立訂單、出貨單和追蹤出貨進度並開收據給會計部門，剛開始很混亂，不曉得要去哪裡找訂單，後來流程熟悉後就慢慢上軌道，每次上課都重複同樣的流程，完成後就等待其他部門將自己的部分完成，若出現缺料問題，就需要和 MATERIAL 部門溝通；若遲遲沒出貨，就需要和 WAREHOUSE 部門溝通。期末則需要完成一份專案，根據前學期的某些部門訂定的 KPI/PPI 進行現況分析和修正報告。整體來說，這堂課的框架很好，可惜的是這學期休這堂課的人太少，沒辦法所有部門都有足夠的人數，和上學期比起來規模小很多，就有很多操作沒學到，很多練習環節被跳過，能夠和其他組交流的機會也不多。

另一堂課是 Sales,Negotiation& Culture，相對來說我比較推薦這堂課，老師會教授理論搭配實作，每堂課用簡報介紹完談判理論後，通常是課後練習時間，進行方式為兩兩四人一組，其中一方為買家，另一方則是賣家，彼此根據手上案例的條件，並嘗試將上課學到的理論和技巧應用進談判中，進行一場讓雙方都得到最佳利益的談判。也有配合下周小考的讀本作業和實作作業，都不會太困難，只要花點時間就可以完成。最麻煩的是第一份作業要找當地的汽車銷售員訪問，我最後沒有找到願意受訪的銷售員，只好拼湊網路的資料完成作業，可想而知拿到很低分。

期中要交一份 research，結果我沒看清楚格式要求，又被打了低分，連續低分讓我有點挫折，因為我也有盡力去完成，成果卻不盡人意，也有點後悔沒有去和老師討論解決方式，雖然我的總成績還是有通過，但去爭論或許能讓我釋懷一點。

期末考試則是口頭一小時的正式談判，老師會全程在旁邊紀錄和觀察，但不會插手談判本身，我和同組的夥伴事前花了不少時間研讀案例和討論，還試想對方可能提出什麼條件，並模擬練習如何應答，最終得到不錯的成績，也得到老師的肯定。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這趟交換旅程讓我了解世界的廣闊和多元，也在未知中增進人生體驗的經驗值。在交換期間，我親身體驗到各地的人文風情，品嚐道地的特色食物，體會不同的生活步調。交換也是一個強度高

的鍛煉，在異鄉勢必會面臨各種挑戰，包括語言隔閡、文化差異以及環境變化。這些挑戰考驗了我的應對能力，間接影響了我的心態，更能以包容開放的心胸看待不同，變得更有同理心，也讓我更了解自已，以更自由溫柔的心對待自己和他人。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立解決問題的能力：在國外有很多時間和自己相處，也需要自己打理生活中所有大小事，在異鄉陌生的環境，就算自認事先做了不少事前準備，還是必須處理不再計劃內的突發狀況，例如銀行帳戶一直開不了、旅遊時常發生火車誤點景點沒開等，心情從一開始焦躁不安到後來的心平氣和，讓我在之後面對生活中的問題時，第一時間的想法轉變為：總會有方法解決的
2. 烹飪能力：在歐洲外食很貴又不合胃口，因此下廚是必備的技能，儘管沒有變成大廚，但也做了一些新菜色的嘗試
3. 拓寬視野：透過和來自各國的同學相處，看到許多文化差異。在旅遊期間參觀無數博物館和教堂，更深刻的了解當地歷史和宗教文化
4. 英文溝通能力：當需要請別人幫忙處理事情、上課討論、出門旅遊時都必須使用英文，一開始發言時都會有點畏縮，擔心自己說的對方聽不懂，後來發現大部分的人都能了解，不需要每次都找到確切的詞，只要多聽敢說就會有進步

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?

荷蘭很多手續都可以線上辦理，所以我選擇線上申請辦理銀行帳戶，結果遲遲等不到審核通過，只好查有沒有分行可以線下處理。第一次行員和我說等候通知就好，我卻依舊沒等到，只好去第二次，花了更多時間填寫確認資料、來回溝通，總共花了三周跑了兩趟才解決，行員的說法是外國人不能線上申請，但我認識的另一名台灣同學線上申請很順利?

在申請租房補助的時候，意外發現前房客沒遷出，還時常收到他的催款繳費單，導致我不符合申請資格，最後必須大費周章跑市政廳一趟，幸好辦事效率很高當天就解決了，當月也有順利收到款項

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?

荷蘭的上課氛圍和台灣略有不同，老師比較在乎學生的課堂發言，也很在乎打招呼和明確答覆，一開始很不習慣要回應打招呼，後來發現有精神地打招呼真的可以拉近距離，當天心情也會變比較愉快。順帶一提荷蘭人講話真的很直接，是有心理預期但還是受到衝擊的文化差異。例如有一次因為同組的組員缺席，我必須獨自參與課後的談判練習，由於其他兩位同學的英文比較流利，讓談判節奏變比較快，而我又沒有組員可以一起分擔，後來老師來了解狀況的時候發現我有點跟

不上，直接對我說一句 : Your English is not good,right.，我一時不知道該怎麼反應便點了個頭，老師接著用比較強硬的態度要求我給予明確回答，我只好回答 Yes。原本心情很低落，後來觀察老師的反應才發現他沒有惡意，或許只是單純想了解我的學習情況，不同於台灣比較委婉的表達方式，荷蘭人傾向直接表達看法，是我印象最深刻的文化差異之一。

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?

1. 個性變豁達：剛開始遇到各種荒謬的突發狀況，都會很焦慮、慌張、不知所措，後來發現外國人的態度都很 chill，就慢慢覺得靜下來穩定情緒再想辦法就好，畢竟沒有解決不了的問題，遇到某些抉擇時也不再總是鑽牛角尖。
2. 心態慢下來：在台灣的時候總是會糾結自己是否夠努力，是否有往成功的道路前進，不停和同儕比較來檢查有沒有落後，一方面是因為整體文化，二方面是從小的教育使然，讓我們不自覺養成這個習慣。來歐洲後發現生活可以有很多樣子，每個人都在各自的時區認真生活，能誠實面對自己的選擇，一點一滴向理想生活靠攏就很了不起了吧。
3. 欣賞不同的美擁抱多元：歐洲路上的人形形色色，不同種族、膚色、穿著打扮、身材，正是因為這樣的多元，加上觀察到他們總是自信展現自己的模樣，讓我思考過往對於美的想像是否太片面，進而改變我對美的認知，也提升了我的自信

H. 感想與建議

飲食

荷蘭的食物不符合我的胃口，多是速食炸物，加上外食非常貴，超市有很多種包括 Albert Heijn,LIDL,Dirk,JUMBO, Aldi，推薦加入最常去那間的會員可以享更多折扣，想念亞洲味可以去市中心的東方行和華南行挖寶。

衣服

下學期來交換的話，建議要帶一些夏天的衣服尤其是褲子，個子嬌小的人很難在歐洲買褲子，衣服的價格都偏高，風格也不是在台灣常見的，平價服飾可以去 Pull&Bear、Primark、H&M 等。

住宿

很幸運我的學校有提供宿舍抽選，依照租金高低有四種房型可以選擇。我選擇的是有廚房、個人衛浴和床的 studio，房租 630 歐這種房型可以申請租補大約 260 歐，缺點是沒有室友蠻孤單的，也比較難認識人，而且還要繳好多稅，說實話很後悔沒選有室友的房型。

交通

荷蘭的交通很~貴~如果喜歡騎腳踏車的話，可以去買二手車或月租，荷蘭腳踏車道規劃完善很適合騎，但荷蘭的天氣多變常下雨。只來半年的話可以像我一樣咬牙搭大眾運輸，剛好我住的地

方就在 Lelylaan 車站旁邊，可以買張記名的黃色交通卡，所有交通都可用，NS(火車)和 GVB(公車輕軌捷運)都有月訂閱方案，每月付一定金額可以打折，建議根據去學校的距離和平時出門的頻率選擇。小提醒買完訂閱方案一定要去車站的機器靠卡，要不然訂閱不會綁在你的卡片裡，非常驚悚務必要記得。

娛樂

荷蘭有很多博物館值得去，可惜荷蘭給學生折扣的力度很小，很推薦去買一張博物館卡(75 歐)，一年間可以逛幾乎所有國內的博物館，只要去 4 間以上就回本了很划算。荷蘭去周邊國家旅遊也算方便，大推薦辦 ESN 卡，光搭 Ryanair 和 Flixbus 的折扣就很值得，廉航要到南邊的 Eindhoven 機場，雖然花時間但比在 Schiphol 機場搭省很多。

其他注意事項

1. **財務**：要先在台灣開通好跨國刷卡跨國提款的功能，我的消費初期用的是永豐外幣多幣卡，後來都用荷蘭當地銀行 ING 的簽帳金融卡，我的學校當初有收財力證明的錢，只能退當地帳戶所以我還是有辦，ING 相對方便，也推薦辦一個 Revolut 帳戶，分錢轉帳比較方便。不需要換太多現金，歐洲刷卡很普遍，換 300 歐(甚至更少)就夠了。
2. **簽證**：大部分學校會幫你處理，只需要乖乖提供文件，拿到 MVV 之後就可以預約後，帶所有文件去荷蘭在台辦事處辦理，最重要的是大頭照尺寸！請一定要記得符合 35 × 45 毫米（mm）頭部（從下巴到頭頂）應佔照片垂直高度的 70% 至 80%，要不然被無情退件會欲哭無淚
3. **電信**：我們開學的活動有送 Lebara 的預付卡試用，我辦的是 Lebara 一個月 20GB13 歐的方案，去其他歐洲國家也可以用，當月很常出國會不太夠，如果不需要荷蘭的門號可以買 trip.com 或其他 esim，會比較便宜。
4. 準備好重要文件的電子檔和紙本

感想

荷蘭生活費和其他歐洲國家相比真的偏高(真的很貴)，或許再選擇一次不會是我的首選，可是在這邊生活的日子絕對會成為我珍貴且無可替代的回憶。交換期間最煎熬的是必須校準原先的期待和現實情況，交換前一定要想清楚來交換的動機和目的，一旦心中有個基礎的藍圖，就算到時候實際情況和你想像不同，也能馬上調整心態行動。

經過半年的交換生活，我發現自己對於生活有了更多期許和可能性的想像。我覺得交換是非常值得的體驗，儘管會需要消化各種不適應，伴隨著焦慮不安，害怕只有自己停滯原地沒有長進，但旅程接近尾聲時，你會發現，你看到了世界的多元與廣闊、訓練了外語表達、膽量提升也習得解

決問題的能力，還獲得很多無法詳述的收穫以及更多勇氣面對未來的挑戰。

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

AUAS is a large Dutch university of applied sciences. It is separate from the research-oriented University of Amsterdam (UvA), focusing instead on practical education, an international business environment, and close ties to the industry.The AMSIB campus is located in the Corry Tendeloo Building (CTH) in the southeastern part of the city. This four-story building features a student cafeteria, a small library, and plenty of study spaces.

I took two practical and interactive courses, and I prefer Sales, Negotiation & Culture. Through role-play simulations, I greatly improved my communication and English-speaking skills. Moreover, I learned many culture difference through interaction with my classmates. For example, European students get used to sharing their opinions during the class compared to Asian students. And they also tend to communicate in a direct way.

Outside the school, I have to handle all trivialities as a foreign student, like dealing with visas, housing, insurance. When traveling in other countries, I need to make travel plans first and then book transport and accommodation. However, facing unexpected challenges is the most memorable part.

As for specific benefits of the Exchange Program, there is a bulleted list:

1. Independent Problem-Solving Skills: Spending a lot of time alone abroad means managing every aspect of daily life yourself. Even with thorough preparation, unexpected situations inevitably arise in an unfamiliar environment—such as facing endless delays in opening a bank account or dealing with train cancellations and closed attractions while traveling. Moving from initial anxiety to a sense of calm has fundamentally shifted my mindset when facing life's challenges; my first thought now is always: "There is always a way to solve this."
2. Cooking Skills: Eating out in Europe is both expensive and rarely matches local tastes, making cooking an essential survival skill. While I didn't turn into a professional chef, I successfully experimented with and mastered several new recipes.
3. Broadened Horizons: Interacting with classmates from all over the world allowed me to experience diverse cultural differences firsthand. Additionally, visiting countless museums and churches during my travels gave me a much deeper understanding of local history,

religion, and culture.

4. English Communication Skills: English was essential for everything from asking for help and participating in class discussions to traveling. Initially, I was hesitant to speak up, worrying that others wouldn't understand me. However, I soon realized that you don't need to find the perfect word every time; as long as you listen actively and dare to speak, you will improve.

The cost of living in the Netherlands is exceptionally high compared to other European countries. If I had to choose all over again, it might not be my first choice. However, the time I spent living here will absolutely remain a precious memory.

The toughest part of the exchange was reconciling my initial expectations with reality. Before going abroad, you must be clear about your motivations and goals. Once you have a basic blueprint in mind, you can quickly adjust your mindset and take action, even if the reality turns out differently than you imagined.

After five months of living abroad, I find myself having higher expectations and imagining more possibilities for my life. An exchange is a highly worthwhile experience. Even though you have to navigate constant adjustments, deal with anxiety, and battle the fear that you are standing still while others move forward, you realize how much you have grown as the journey ends. You will have seen the vast diversity of the world, improved your foreign language skills, built up your courage, and mastered problem-solving. Ultimately, you walk away with countless intangible rewards and far more courage to face future challenges.