心得報告

A. 學校簡介

我所前往研修的學校為烏特勒支大學（荷蘭語: Universiteit Utrecht，英文: Utrecht University，簡稱 UU）。該校創立於 1636 年，是荷蘭最古老且規模最大的綜合型大學之一。作為歐洲享譽盛名的頂尖研究型大學，UU 的學術實力在各大國際排名中屢獲佳績，培育出多位諾貝爾獎得主。學校主校區與教學建築坐落於荷蘭地理中心的烏特勒支市（Utrecht），這座城市兼具濃厚的中古世紀歷史文化底蘊與現代創新的生活圈。校內國際學生比例高，擁有極其自由、包容且高度國際化的學術氛圍。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我在交換期間所隸屬的學院為理學院。不過，烏特勒支大學賦予學生高度的選課彈性，理學院學生只需於選課的 50%屬於理學院課程即可，並不限制學生只能修讀所屬學院的課程。因此，我除了選修理學院的「負責任的資料科學（Responsible data science，課程代碼：INFOB3RDS）」外，也跨院選修了一門由人文學院開設的「文化與社會中的感官（Kun-The Senses in Culture and Society，課程代碼：KU1V19001）」。

這門課是我在交換期間最喜歡且受益最多的課程。課堂中，教授帶領我們從歷史、社會學與藝術史的跨領域視角，重新審視人類的視覺、聽覺、嗅覺與觸覺等感官如何被文化與體制所形塑。由於這是我首次接觸高強度的人文思辨，學期初時我曾深感焦慮，擔心語言隔閡、文獻閱讀量過大以及團體討論的難度。幸運的是，我被分配到一個多元的國際小組，組員分別來自伊朗與德國。在合作過程中，順利高分完成了團體報告，這帶給我極大的成就感。

我在另一堂課程負責任的資料科學中也學習到了很多，最開始我打從心底認為自己沒有能力通過這堂課程，因為這堂課程在選課系統的的難度為 level 3，而之前的文化與社會中的感官難度僅為 level 1，我當時認為這堂課會相當嚴格且吃力，也做好了失敗並把補助費用退回學校的打算甚至想要放棄，但我回想起當初 block 3 時當初還沒上那堂人文學院課程的第一堂課時我也是這麼想的，但幸好當時有遇到一位同學跟我講了她在上課時的感想並表明其他同學都非常友善，這給了我很大的鼓勵讓我沒有放棄那堂課，想起了這件事我也打起精神、決定硬著頭皮把課上到最後，沒想到我就是靠這這樣的意志力把課通過了，雖然在最後期末報告的時候我的組員在報告的前幾十分鐘說想要大改報告內容，但我當時就是靠著這樣的精神把報告大改了一通，然後放棄唸講稿直接上台講，最終沒有失敗，反而還拿了不錯的成績。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在課外生活方面，這是我人生中第一次獨自在國外長期生活。抵達荷蘭初期，面對寒冷潮濕的冬春氣候、全然陌生的交通系統以及與台灣截然不同的生活步調，確實需要時間適應。

生活上，我嘗試與我的舍友們一起做菜、吃飯，並安排輪流為晚餐烹飪，分享食物，雖然舍友們都來自不同國家，但在一系列的相處之下，我們仍然可以順利生活。

在課餘之暇，我妥善利用歐洲發達的交通網絡與交換生的地理優勢，自主規劃前往比利時、盧森堡旅遊。我在學校認識了一位中國籍的朋友，我們經常一起生活、上課、學習，同樣身為交換生的她是一位非常獨立自主且聰明的學生，也是因為她擅長規劃旅遊的原因，讓我們能到西班牙、丹麥、希臘與土耳其旅遊。在這些跨國的旅行中，我們必須獨自處理行程規劃、預算控制以及突發的語言與交通狀況。這些課外歷練不僅豐富了我的國際視野，更實質鍛鍊了我的危機處理能力與生活自理硬實力。在荷蘭國內，我們也去了許多地方玩，例如德哈爾古堡、庫肯霍夫花園、萊頓大學與阿姆斯特丹的國立博物館留下了非常珍貴的回憶。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **跨領域學術視野的拓展**：跨越理學院與人文學院的學科邊界，融合資料科學倫理與感官社會學的思考框架。
2. **英語溝通與國際團隊協作能力提升**：與來自不同國籍的學生共同完成高強度學術報告，掌握跨文化學術交流的溝通技巧。
3. **雙人跨國行程規劃與彈性協調能力**：在多國自助旅行中，與旅伴共同分工合作、高效統籌交通票券與預算控制，並培養了面對突發交通與語言狀況時的應變與包容力。

4. **全球化思維與人際邊界拿捏**：在高度國際化的生活環境中建立包容心，並學會以成熟理性的態度處理宿舍同居人際與文化差異。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?

在海外生活期間，最真實的磨合與挑戰來自於學生新宿舍的群居生活。我的舍友分別來自美國與澳洲，雖然我們各自擁有獨立房間，但需要共用同一個廚房與衛浴空間。在日常相處中，彼此在公共空間的維護與個人衛生習慣上存在著不小的觀念差異，例如烹飪後水槽殘渣的清理。

考慮到舍友們年齡普遍較小，且並非同住一間房，每個人都有其隱私邊界，我認為過度的干涉或說教容易流於摩擦。因此，我選擇以理性的包容心來面對。在交換後期，我主動調整了自己的作息與公共空間的使用時間，透過良性的空間與時間避讓，在完全不傷和氣且不引發任何衝突的前提下，成功維持了和諧友善的同住關係。這項困境讓我學會了在有限的干涉權限下，如何用最成熟的方式進行同居生活的調適。

F. 海外生活期間是否會遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

除了宿舍的生活磨合外，初到荷蘭時在通訊辦理、大眾運輸票證系統如 OV-chipkaart 與租借單車 Swapfiets 的流程，都與台灣的生活型態大相徑庭，這構成了初期的文化衝擊。面對這些體制與生活步調的差異，我告誡自己必須放下過去在台灣的既定習慣。透過主動上網查閱資訊、向學校的國際事務處尋求協助，以及觀察當地同學的作法，逐步建立起一套在荷蘭生活的獨立步調。

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?

我自認為是一個很獨立的人，但這次的國外交換生活，讓我意識到我還有很大的進步空間。過去在台灣，遇到問題時身邊總有熟悉的資源可供協助；但在異鄉，面對突如其來的空窗期生活調適，一切都必須依靠自己。我認為最大的成長是「自信心的建立與焦慮的消弭」，不要總是在事情還沒開始之前就因膽怯、畏縮、胡思亂想就放棄，凡事都先去嘗試再下定論。需要相信，無論面對多麼陌生的文化環境、自己認為很嚴苛的英語學術報告，只要願意嘗試面對與解決，都能迎刃而解。這段歷練重塑了我面對未知挑戰時的抗壓性，讓我的性格變得更加包容、沉穩與強大。

H. 感想與建議

非常感謝學校與家人的支持，讓我能有機會在烏特勒支大學度過這段精彩絕倫的研修時光。荷蘭扎實且平等的教育體制、對多元文化的極高包容度，都給予我極大的啟發。對於未來想前往 UU 交換的學弟妹，我建議在學術方面一定要提早做好人工選課的規劃與文獻閱讀的心理準備；在生活方面，若能幸運透過學校媒合到 SSH 住宿，將能省下極大的精力與預算。保持開放的心胸不要害怕跨出舒適圈，這半年的海外歷練絕對會成為人生中最具價值的資產。

I. 英文心得

I conducted my exchange program at Utrecht University (UU; Dutch: *Universiteit Utrecht*). Founded in 1636, UU is one of the oldest and largest comprehensive universities in the Netherlands. As a prestigious, top-tier European research institution, UU consistently ranks high globally and has produced multiple Nobel laureates. The main campus and teaching facilities are located in Utrecht, the geographical heart of the Netherlands—a city that seamlessly blends a rich medieval heritage with a modern, innovative lifestyle. The university boasts a high proportion of international students, fostering a free, inclusive, and highly globalized academic atmosphere.

I was enrolled in the Faculty of Science. However, UU offers exceptional flexibility in course selection, requiring exchange students to take only 50% of their credits within their host faculty. This enabled me to cross disciplinary boundaries. In addition to a science course, Responsible Data Science (INFOB3RDS), I took an elective from the Faculty of Humanities: The Senses in Culture and Society (KU1V19001).

The Senses in Culture and Society: This course proved to be the most rewarding experience of my exchange. The professors guided us through a multidisciplinary lens—combining history, sociology, and art history—to re-examine how human senses (sight, hearing, smell, and touch) are shaped by culture and institutional systems. As this was my first encounter with rigorous humanities-based critical thinking, I initially felt anxious about the language barrier, the

heavy reading load, and the group discussions. Fortunately, I was placed in a diverse international group with peers from Germany and Iran. Through effective collaboration, we achieved a high score on our group project, which provided a profound sense of accomplishment.

Responsible Data Science: Initially, I doubted my ability to pass this course, as it was classified as a Level 3 difficulty, whereas the humanities course was Level 1. Anticipating a grueling workload, I even prepared myself for failure and the potential forfeiture of my grant, nearly giving up. However, I recalled my anxiety before the very first class of Block 3, and how a classmate's encouragement about the friendly environment had helped me persevere. Inspired by that memory, I resolved to push through.

This resilience was tested during the final presentation. Mere minutes before going on stage, my group member proposed a major rewrite of our content. Remaining calm, I adapted the material on the fly, abandoned my prepared script, and delivered the presentation extemporaneously. Ultimately, we not only avoided failure but also achieved excellent marks.

This exchange marked my first experience living abroad independently. Adapting to the cold, damp winter-spring climate, the unfamiliar transit system, and a lifestyle vastly different from Taiwan took time.

In my daily life, I bonded with my roommates from various countries by cooking and sharing meals through a rotating dinner schedule, creating a harmonious living environment despite our cultural differences.

During my leisure time, I utilized Europe's extensive transportation network to plan independent trips to Belgium and Luxembourg. I also formed a close friendship with an independent and resourceful exchange student from China. Together, we studied, attended classes, and traveled extensively across Spain, Denmark, Greece, and Turkey. Managing itineraries, budgeting, and resolving language barriers or transit delays firsthand significantly broadened my international perspective and sharpened my crisis-management skills. Within the Netherlands, we also visited Kasteel de Haar, Keukenhof, Leiden, and Amsterdam, creating invaluable memories.

Key Benefits of the Exchange Program

- **Interdisciplinary Academic Horizon:** Integrated ethical frameworks from data science with sensory sociology, successfully bridging the natural sciences and humanities.
- **Enhanced English Communication and Collaboration:** Developed cross-cultural communication skills by executing high-intensity academic projects with international teams.
- **International Itinerary Planning and Adaptability:** Cultivated problem-solving skills, financial management, and resilience against unexpected transit and language barriers through multi-country independent travel.
- **Global Mindset and Interpersonal Intercultural Management:** Cultivated inclusivity and learned to navigate cultural diversity and shared living spaces with maturity and rationality.

I am deeply grateful to my university and my family for supporting this extraordinary journey. The rigorous yet egalitarian Dutch education system and its immense cultural tolerance have deeply inspired me.

For future exchange students planning to attend UU, I highly recommend arranging manual course registration early

and mentally preparing for extensive academic reading. Regarding accommodation, securing housing through the university-affiliated SSH will save significant time and budget. Stay open-minded and step out of your comfort zone; this half-year journey will undoubtedly become one of the most valuable assets of your life.