

出國研修心得報告



105 學年度 – 第 1 學期

研修國家：荷蘭

研修學校：Hanze University of Applied Sciences

經營管理系 / 三年級 盧毅

一、緣起

我開始為自己規劃申請交換學生是在大一下的時候。最初覺得大二下是交換學生的最好時機，於安全上、能力上、精神上，足夠成熟獨立的去照顧自己，也能在這個大學快過一半的時間點重新檢視自己，善用交換學生的機會，為自己注入新血，渴望不一樣的成長。事實是，大一大二課業繁重，大部份是必修課，若大二去交換，將很大可能延畢，於是便把目標鎖定次理想的大三上。大一大二認真修課，也為申請交換所檢視評分的條件做好準備。交換回來是大三下開學，理論上還有 1 年半的時間投入到交換期間所孕育出來的想法、興趣、人生課表或是未來方向，有足夠的時間去規劃、深思、執行，也能免於就業或考研的壓力而做草率的決定。

二、研修學校簡介



Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

Hanze University of Applied Sciences 是北荷蘭最大的實務型大學，位於極具活力的 Groningen 大學城。Hanze 在企業界、教育界、院校國際交流上皆有廣泛而密切的合作。Hanze 課程的設置經過嚴格的專家考核及評審，對學生的學習質量實行品質標準管理體系。其國際化程度與教育品質高，擁有良好的學習環境，因而享有國際知名度，所授予的學位皆為國際承認。Hanze 的課程設計獨特，著重知識的應用，教師大多具有實務經驗，學生能學習到實用的專業知識，還有機會在專家的督導下參與解決實際問題的專案組工作或實習。

三、國外研修之課程學習

荷蘭學校依據學系的相關，安排註冊到 International Business School。修課上限是一個課程組合最多 10 門課。我選了 Minors European Business 中的 9 門：

- English for exchange students
- Introduction to Export Management
- European Business Environment
- Applied Secondary Research Skills
- European Business Plan 1
- International Presentation & Communication
- International Entrepreneurship
- International Business Cultures
- European Business Plan 2

荷蘭有分 Lecture 和 Tutorial 的上課方式，而臺灣可能比較缺 Tutorial。在 Tutorial，依課程的需要，每星期有 1 門課教授會對團體作業安排會議時間，個別地對每組 4-6 個人進行大約 20 分鐘的指導，教授會很直接地指出對項目的疑問點，讓我們思考項目的內容、方向、可行性，或是我們的合作方式是否恰當。

團體作業在這裡表現為不同國籍背景的學生一起合作做事。這裡比較多機會進行團體作業，每當團體作業的時候就可以看出不同國籍背景的學生個性與處事風格。因為大家國籍背景文化都不同，所以很多地方都要把握得巧妙，要恰到好處，凝聚共識開展大家都有興趣的項目，才能完整發揮團體的作用。隨後工作的分配更是一門藝術，當一個人獨攬太多工作，易讓組員沒有參與感，也難產生默契與團隊向心力，對結果沒有好處，因此整個過程需要相互了解與充分溝通。

這些點滴都可以想像成工作上的縮影，或許日後的工作，有機會跟不同國家的人合作做事，這都會是有趣而寶貴的經驗。

四、國外研修之生活學習

《學習生活》

Groningen 是一座怡人，小而活力的大學城，機能便利，學風自由，環境優美恬靜，沒有塵世的喧囂，也不缺放鬆玩樂的地方，非常適合生活。因為充滿來自世界各地的交換學生，住處生活十分精彩，是學習異國文化的最佳場所，特別是在廚房，大家一起煮飯，交換食物，把酒當歌，暢談人生。有時候會舉辦 Party，大家互相交流彼此熟悉，建立友誼。歐洲的步調緩慢，大家有更多的時間去感受生活。讀書是生活的一部份，而生活應當是豐富多彩，平衡合理，才能過得充實而心靈富足，這樣在長遠的征途才會走得更堅韌。



Groningen, Netherlands

《AMSTERDAM MARATHON》

這是我的第一個 42.195，從報名前後的猶豫害怕，著手開始時的無措掙扎，漸入佳境時的精神滿足，到勇敢堅持完成的自信，就是一個不斷突破自己，超越自設極限的過程。而比起物理/身體上的超越，更多的是心理/心智上的超越。每一次，在起動第一步的那一刻，整個過程最難的部份就已經解決了。當你對目標有足夠的渴望並堅持不懈，就會有辦法，而且全世界都會知道而來幫助你。

我發現很多事情都是環環相扣的。假如沒有過去的堅持與歷練，馬拉松就不會出現在我的雷達中。對未來征途的自信，取決於過去與現在的造化。我相信馬拉松如人生，到最後都是看堅持。生命有限，把時間投入到自己喜歡的事情並盡力做好，貢獻身處的地方，才會快樂和有意義。



Amsterdam, Netherlands

《冰島自駕遊》

9 月至 3 月是看極光的時間，若 11 月過後出發要注意安全，因為會有風雪，變得比較冷，路面也會鋪雪。若要自駕，最好 4 人同行出發，這樣租一輛車剛好，也比較好互相照應，行前準備做好的話，還是會滿順利的，記得要提早在臺灣申請國際駕照。

冰島的自然環境美不勝收，充滿奇觀異景，天氣多變有著神秘氣息，有點去到外星球的感覺，非常吸引人。綜觀我所遊歷過的地方，最喜歡的就是荷蘭與冰島。即使最後並沒有看到極光，但美麗的冰島依然令人心動不已，非常值得一去。



63°27'32.8"N 19°21'53.2"W



Gullfoss, Iceland

《一個人的旅行》

在荷蘭學期結束後，回台灣前，我到了愛沙尼亞、芬蘭、瑞典、挪威、丹麥自助旅行。那時正值寒冬，在充滿未知又陌生的情況下，可以發掘自己的潛能，找回原生強大的生存能力，讓自己變得勇敢無懼，但一切都要以安全為首要前提下進行。旅途中學習與自己相處，隨心而行，更容易發現生活之美，於人生，有一定的啟發。此外，還可以探索到獨特的風景與風俗民情，而正因一個人，所以更容易地去邁出友誼的一步與居民或旅行者認識、交流，可能是日後能相見的機會甚微，所以相處起來輕鬆愉快，這種經驗特別又美好，顯得彌足珍貴。試試自己旅行吧，一定會有一番體會。



Tallinn, Estonia



Helsinki, Finland



Stockholm, Sweden



Oslo, Norway



Copenhagen, Denmark

讀萬卷書，也要行萬里路

在歐洲，因為環境與地理位置的關係，你會接觸到很多不同背景的人，在自己的征途上，你會更容易踏出第一步。相信自己，Work hard, dream big, and never stop trying! 時間會在你身上雕琢出絢麗的痕跡。

「人生可能會有一百種理由讓你無法完成你想要做的事情，但是當你真正想做的時候，一個理由就夠了，如果錯過了，以後一定會後悔，因為所有你做過的事情最後都會讓你學到很多。」~《陪你到最後》



Dusseldorf, Germany



Cologne, Germany



Vienna, Austria

五、與台灣學習環境之比較

《在荷蘭的學習環境》

1. 國際化：學校以英語為教學媒介，學生與教授來自世界各地，背景多元。交換學生跟不同國籍背景的人交流合作，從異同中學習，激盪出更廣闊的視野、思考層面以及看待事情的角度。
2. 課程制度：荷蘭是一個學期細分成兩個小學期，稱為 Block1&Block2，兩個 Block 的課不一樣，結束後才會進入下一個 Block 的新課程。好處在於壓縮上課時間，學生能更靈活地運用時間，可以在一段時間內專注相對少的課程，將教學的質量提高。
3. 課堂情況：採小班制，課程都是大約 20 個學生，因此教授能更全面地照顧課堂上的每個學生，充分互動。學生大多積極活躍，只要一來上課就會投入、發表意見和參與討論，教授比較是輔助者、引導者、啟發者的角色。
4. 上課方式：類似翻轉教室，教授會篩選教材讓學生預習，學生必須在上課前充分閱讀與準備，在課堂上發表想法或辯論，教授會給予意見或提出問題引導更深層的思考。學生的角色由被動轉變為主動，課堂運作得更有效益。
5. 評量狀況：交換課程通常以團體作業形式進行，對內容有明確的主題，但產出不受限制。教授都非常用心嚴謹地評量，評分方式清晰明確，一切都依照制度行事，作業引用的出處講究，抄襲是禁忌，當人不手軟。若是考試會有補考機會。
6. 教育制度：在高中及以前的階段以啟發式教育為主，學生能有時間去探索事情、了解自己與興趣，因此在大學階段，學習目標都十分明確。大學沒有博雅、體育等課程，大一開始皆是專業課，專才教育，學生能掌握時間，學習喜歡的事情。
7. 教育方向：教學大多以討論、思辨的方式進行，比較能和同學、教授互動，刺激思考。因此學生在思考和邏輯能力上有絕對的優勢。教學內容較為專精實用，而且會考慮到實際的市場層面。

8. 教學環境：學校的教育資源相當充足，配備齊全。在眾多國際同學的環境中，為了維護家鄉的名聲，會激發出學習和競爭的意識。此外，老師也會出一些題目，讓你做思考延伸，結合自身的知識與經驗，思考一個在當時環境下最適當的答案。
9. 教學風氣：整體來說，教授相對盡責。教授專業專注特定領域，大多具有實務經驗，備課充分，授課方向較具針對性，作業報告要求嚴格，課程也較專業實用高品質。制度使學習更有效益、過程更豐富有趣，重點是學生要自發自主地學習。
10. 學生特質：由於課程安排有一定節奏，而且歐洲學生也很懂得安排時間，在特定時間內該做甚麼，就專心嚴格地執行，處理事情明瞭不拖泥帶水，能充分利用時間。另外，他們也很講求學習與生活平衡，沉澱身心，有助專心高效地把事情做好。
11. 學生風格：歐美學生上台時淡定大方的台風，豐富多變的表達能力，講解間穿插一些幽默，對氣氛與節奏的掌握，內容的創意，都是填鴨式教育培養的學生所缺乏的，值得我們學習。
12. 語言學習：地處歐洲大陸，又是歐盟成員國，文化交往都很方便。商貿是荷蘭的根本，因此其國際化程度高，英語也相當普及。校園內隨處可見國際學生的足跡，學校也有提供多種歐洲語言課程，有十分良好的語言學習環境。
13. 精神自由：在課業努力與否是自己的責任，教授依制度行事，但不會生氣、不會責備，教授會義不容辭地幫助認真的同學。你能學習你想做的事，即使這件事與課業無關，只要有良好的溝通和理性的動機，你會得到理解與幫助。
14. 社會文化：人民親切友善、務實、重視公平、講道理、守信義、互相尊重，不管和教授或長輩交流，都不會有壓力。在制度之下，包容、自由，讓人們在最大的自由和包容中去成為自己。
15. 律自守序：荷蘭人十分注重守時，為自己著想，上課最好不要遲到，部份教授對此非常嚴厲，表定時間的前或後 1 分鐘到，結果可能是天壤之別。做事要有適當的態度，學生是可以自由的、放鬆的，但必須尊重規矩。

六、研修之具體效益

- A. 獨立與自強自信：獨立生活，所以更容易認識自己。由此確立自己的能力、價值與興趣、未來發展方向以及人生規劃。試驗如何運籌帷幄，善用持有的資金，用有限的資源創造極大化效益。在經歷各種狀況與挑戰後，培養了積極提問、勇於嘗試的特性，以及強化了蒐集資訊解決問題的能力，相信自己，處變不驚。
- B. 見識與溝通能力：見識隨著多元化的經歷而變得瞭闊，讓自己更善於傾聽、溝通以及理解他人，長見識成智慧。背景文化的不同對事情的理解或看法也存有差異，擁抱不同並用心溝通。圓融精準地表達自己值得讚許，耐心善意地理解他人令人尊敬，學習有效而愉悅的溝通，用於解決問題、廣交朋友，生活因此而精彩。
- C. 願景與執行能力：在取得交換學生機會後，自己制定了一些目標。目標的達成，需要堅強的執行能力，沉著冷靜的面對挑戰。階段的目標達成後，會使內心喜悅且自信，從而更進一步強化執行能力。當循環數足夠而且結合天時、地利、人和時，願景定能實現。
- D. 觀念與思維能力：在一個好奇而天馬行空的年紀，離開熟悉的地方，於全新的環境獨立生活，有時間接觸迥然不同的人、事、物，你會發現一個深層或是全新的自己。經歷發現與改變，開發綜合思維，會對固有於世界、事情或價值的觀念產生衝擊與變化，理解力變得全面、客觀、透徹，因此在很多議題上能更宏觀而精確地分析。

交換學生，可以體驗兩種教育系統的異同，通過比較，學習與善用兩者中的精華而捨去其中的糟粕，知自己的不足之處爾後針對性地補充營養。了解環境的局限性，把握能取得的資源，研究出切合自己的課表甚至是人生規劃。身處國際交換學生的群體，只要敞開心胸尊重彼此的不同、真誠待人，相信能結交很多來自世界各地不同背景文化的朋友，通過學習、比較、思考，來了解文化的異同與多樣性，擴闊視野，訓練自己多面向的思維能力，建立具有高度和廣度的國際觀。這趟旅程不僅精進了我的英語能力，也深刻的影

響我的思考模式、人生態度以及價值觀，面對將來的挑戰，我更有信心以積極樂觀的態度解決問題。生命當中沒有多少機會是正當心智成長的關鍵期而又可以自由無壓的到世界的另一端去闖蕩、歷練、學習，即使過程中存在很多的未知而不安與害怕，精彩在其中，一定會讓你經歷在以往的環境體驗不到的、在學校學習不到的成長。交換學生，是有且僅有而又珍貴的，豐富人生的一個機會。

七、感想與建議

《心路》

當你離開父母庇蔭的時候，你會發現你能做的事情變多了，你變得有主見，不再把一切視為理所當然。當你能獨立生活的時候，你會更清楚甚麼才是你想要的，而這一切都要靠自己的努力爭取。

臺灣是一個文化濃厚豐富多元的地方，人民熱情友好；荷蘭是一個國際化的地方，務實包容多樣且制度完善。感受不同文化的衝擊，能打開視野，學習不同觀點與審視自己的價值觀，使我在思考上能更寬廣，在看待事情以及解決問題，有莫大的影響與幫助。

我希望生命是有價值且充實的，所以我努力地去嘗試經歷不同的事情。豐富的文化底蘊對個人成長之大，是我所渴望追求的。我相信一些看似困難的事情，努力去爭取，一定會有機會實現。雖然也會有自我懷疑，感覺走不下去的時候，對自己說這只是心理作用，勉勵自己「If not me, who? If not now, when?」不管看似多困難，勇敢前進才不會後悔。

成功需要堅定的目標和充足但有限的時間。世上能 100%把握的機會並不多，若總是十分把握才行動，會失去更多，所以不要等充分的準備就緒，平時就要準備充分地就緒，這樣機會來到你面前時，才能有信心有效率出手擊中。機會是環環相扣的，當你把渴望的機會都充分把握，讓自己變得越來越好，人生也會漸漸地變成你想要的模樣。

在國外，一定有很多沒經歷過的事情，東西比較貴也要學著照顧自己，不少困難，但這同樣是一個獨立成長的機會。在台灣甚麼事情都很方便，大家都非常友善，父母都會關切。到了荷蘭，所有的事情都要自己一個人處理，學習獨立生活，好好規劃，認真念書、交朋友，堅強勇敢地擁抱新的生活與挑戰，一切都會很值得，因為感到自己隨著時間而成長，是最美好的事。

經歷過後必定會留下記憶，這些記憶會讓人的視野與想法無聲無色地產生變化，而這些改變或多或少會影響未來做事甚至是人生的方向或方法。現在回頭看，一切都很清晰，正如 Steve Jobs 所說的「You can't connect the dots looking forward ; You can only connect them looking backwards. 」

交換半年讓我整個人改變很多，知道自己的不足和改善的方法。這是一趟知性與實踐之旅，是我目前人生中成長最快最多的半年，是人生中的一大轉捩點，我有信心自己會不斷地變得更好。

最後，我要感謝父母的支持、學校提供機會、國際事務處朋友的幫助。

感激在荷蘭遇到的所有人和事，一切都是最好的安排。

期待自己蛻變後回到荷蘭的那一天。

謝謝臺灣，希望臺灣越來越好。

《幾點感悟》

- 獨立思考使自由

我們生活環境中充斥著各種各樣的資訊，很多的資訊具誤導成份，目的在塑造一種氛圍或價值觀。懂知識，善思考才能真正讓人自由。

- 勇敢實踐使自信

這個世界會有很多干擾的聲音，使人自我懷疑。但如果我們足夠渴望，行之且持之以恆，定能導出專屬於己的精彩劇本。

- 堅守信念使自強

保有樸素的生活與壯麗的夢想。了解自己，將自己的長處不斷轉化為成功經驗，同時也吸取失敗經驗，萃練過程中的重要因素構成信念以自強不息。

- 自主自決使自尊

選擇並沒有對錯，自己能昂首挺胸就行了。充實自己的靈魂，尋找自己生命熱誠所在之處，以至心靈富足；忠於自己，同時明瞭知足與珍惜的人生哲理。

- 長輩其實深具智慧

我們往往覺得長輩脫節，但他們身上必有可取的人生智慧。他們對世界有長久的觀察，有經歷風浪辛酸後所轉化成的覺悟。多與長輩聊天，讓自己盡量領會、吸收。

- 閱讀為安身立命之本

閱讀是一切思想、知識、觀念的主要來源，要內化成自己的思考能力，閱讀是最好的途徑。

《建議》

- I. 住處的選擇十分重要，決定了交換的生活和朋友，而理想的住處通常都是要用搶的，若是想要有順心的住處，在開放預訂起，盡快訂好。
- II. 訂機票前到臺灣銀行申請一張 ISIC 國際學生證，這樣訂機票比較便宜，還能取得學生機票的額外行李重量上限。
- III. 多涉獵生活知識、歷史、世界地理、哲學、運動、飲食文化、音樂、時事、國家情況等。讓外國朋友知道你已經是一個有深度、有性格的大學生，他們才會專重你。
- IV. 年輕就是本錢，世界會通貨膨脹。好好的投資自己，如學力、閱歷、能力。該用的就應捨得，渴望的就努力爭取，不要等到機會失去，又被決策時間所消耗才後悔。
- V. 希望有意願要申請交換學生的學弟妹不再猶豫，在大一大二開始規劃自己心中的大學生活，並準備充分地就緒，理由如緣起部份所述。

YOU ONLY LIVE ONCE!

「交換、旅行、理想」，在我看來都是動詞，
箇中意義，只有行動過才會明白。

希望我的文字能對你有所啟發。

若有任何問題歡迎聯繫我。

赴外研修調查表

姓名：盧毅 所屬系所 / 年級：經營管理系 / 三年級
聯絡資訊(同意公開)：seraphngai@gmail.com ; LINE ID : ngailou
研修國家：荷蘭 研修學校：Hanze University of Applied Sciences
研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：International Business
研修期間：西元 2016 年 08 月 30 日 至 2017 年 02 月 03 日

初期規劃

選擇此校原因：荷蘭的國際化程度高，商業聞名；學校課程相對實用。
是否有相對應科系：☒ 是(系所名稱 International Business School) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 01 月 16 日
何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 04 月 11 日
何時獲得錄取通知：西元 2016 年 05 月 03 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：_____

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否
簽證費用：\$ 約 11,000 (311 歐元) (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：荷蘭貿易暨投資辦事處 (NTIO)
申請所需文件(請逐一列出)：MVV 申請表、2 張證件照、有效護照、護照影本、錄取通知書。
申請所需時程：2016/06/22 (申請日期) 2016/06/29 (取得日期)

課程與學分抵免

選課方式：☐ 線上選課 ☐ 紙本選課 ☒ 其他：線上挑選學校設置好的組合課程
選修學分數上限與下限：上限 30ECTS 下限 _____
是否可跨系選課：☒ 是 ☐ 否 ☐ 其他：_____
課程難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易
學分抵免
• 是否有抵免學分：☒ 有 ☐ 無
• 學分抵免難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易
• 抵免學分數：3 堂課，共 9 學分

- 當地研修之課程名稱：

<u>Introduction to Export Management</u>	學分： <u>3ECTS</u>
<u>International Presentation & Communication</u>	學分： <u>3ECTS</u>
<u>International Business Cultures</u>	學分： <u>3ECTS</u>

北科大抵免課程名稱：

<u>國際貿易</u>	學分： <u>3</u>
<u>商業簡報技巧</u>	學分： <u>3</u>
<u>國際企業管理</u>	學分： <u>3</u>

語言學習資源：☒ 有 ☐ 無 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用：☐ 是 ☒ 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

荷蘭文、法文、德文、西班牙文；線上選課。

學費

當地學校需繳交費用

學費： (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷： (新台幣)

住宿

住宿地點

學校是否提供宿舍：☒ 是 ☐ 否

校內宿舍型式包含：☒ 單人房 ☒ 雙人房 ☐ 其他： 人房

您採用的住宿方式：

☒ 學校宿舍 雙 人房 ☐ 寄宿家庭 ☐ 自行租屋 ☐ 其他：

其他住宿資訊來源：☐ 研修學校 ☐ 朋友

☐ 網路-網址：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 約 11,000 (314 歐元) (新台幣) ☐ 一週 ☒ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☐ 單人房：\$ (新台幣) ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☐ 雙人房：\$ (新台幣) ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☐ 多人房： 人房：\$ (新台幣) ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務：■ 是 □ 否

若有，是否收取費用：□ 是 \$ _____(新台幣) ■ 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■公車 站名： Zernikeplein (距學校距離： 校內)

計費方式： _____

□火車 站名： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□捷運 站名： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□公共自行車 站名： _____ (距學校距離： _____)

計費方式： _____

■其他： 自行車 (距學校距離： _____)

計費方式： _____

□無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 約 -2°C~20°C (冬季學期)

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：■ 有 □ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：■ 有 □ 無

當地英語使用普及率：■ 偏高 □ 普通 □ 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

外食約為 2.5 : 1 ; 生活用品、食材約為 1.2 : 1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

HEMA、Primark ; Albert Heijn、Jumbo、Aldi、Lidl ; Grote Markt

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

☒校內餐廳 ☐宿舍餐廳 ☒宿舍含廚房設備 ☐其他：_____

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

自己煮，健康精明又獨立。學習照顧自己之餘，研究出來的佳餚，
還可以用於進行美食外交。

其他建議
