

出國研修心得報告



研修學年度/學期：105 學年度/第一學期

薦送學校：國立台北科技大學 經營管理系碩士班二年級

中文姓名：呂亭儀

研修國家：荷蘭

研修學校：格羅寧根漢斯應用大學 (Hanze University of Applied Sciences)

一、緣起

從小就很嚮往國外的生活，但一直都沒有勇氣去實踐，直到來台北念了研究所後，發現自己似乎很適應這樣的獨立生活，剛好學校也有一些相關的資訊，充分瞭解之後，就決定拾起行囊，開啟這趟成長之旅。

而之所以會選擇荷蘭，主要原因也是因為荷蘭人英文很好，便於溝通，加上對於荷蘭原先印象只有風車與鬱金香，也想藉由此次經驗來瞭解更深入的荷蘭。

二、研修學校簡介

漢斯應用大學位於荷蘭北方的城市—葛洛寧恩，學校偏重實務方面，希望學生能將所學的理论確切的應用在實作之上，所以課程規劃方面，很講究作業的呈現，也特別凸顯學生們的專業技能，產學能完美的結合，不會有太大的落差。

在校園環境方面，第一天到學校就被這美麗的校園給吸引住，外觀建築充滿設計感，學校設備也很新，由於大多數同學都是騎腳踏車上課，所以學校內停放腳踏車的地方也特別多，常常有很多學生組織舉辦活動，整體氛圍給人感覺很青春洋溢，教室的暖色調，讓人有學習的動力，

三、國外研修之課程學習(課內)

學期一開始每位學生都會被分到不同組別(一共10組)，

組員來自各個國家，這門課是必修課叫做 introduction(一學分)，

每個組都會有個 coach 指派我們完成一個特定主題，我這組是 newspaper，一開始運作真的相當困難，因為我們完全不認識彼此就要一起在三天內完成一份 project，除了語言上溝通的阻礙，還有文化上的衝突需要去協調，於是我們細分成四個小組有 sales、content、design、finance 去執行運作，我們連資金都要自己親自去學校附近的商店去拜訪拉贊助，如果成功拉到 20 個商家贊助，coach 會給我們 100 歐元，拉完贊助要開始構想內容、版面設計等等，還要跟財務組協調該運用多少資金，

最困難就是銷售的部分，因為是真正要到校園販賣我們的報紙，絞盡腦汁想出許多行銷方案，販售時被許多學生拒絕，一份報紙我們賣一歐元，

最後想出搭配樂事和小熊軟糖的方案，並選擇在午餐時段鎖定學校新生販售，終於讓我們賣出 47 份報紙，然後扣掉影印費及買餅乾的費用，淨賺 28 歐元(也是所有組別賺最多的一組，

很幸運的，我們成功拿到這一學分，雖然只有一學分，但真的是非常踏實的得到。

我想，學校所想要透過課程傳遞的教育目的除了團隊合作的重要性以及表達能力跟溝通技巧還有社交能力，簡單說就是要學會如何結交新朋友，並且善用每個組員的長處來完成任務。

甚至整個團隊運作的協調性都要我們不斷的碰撞衝突來調整獲得平衡。

每組的組規：像是遲到罰錢或是未參與討論之類，都是由組員們自己決定而非由權位最高的領導者，

這些都是讓我感受到東西方教育真的大不同的地方，

能來這裡唸書真的很棒，很多課程不是只有紙本上的理論，

並且給予我們的收穫也不止於學術上的專有知識，

經過此番革命情感，在課程後也會一起約出去野餐聚會，

很難相信我們其實才認識不到一禮拜。

在 Block 2 學期修了一門課叫簡報溝通技巧，其實真正上了這堂課

後我才能發現到自己在台上做簡報時的缺點與不足的地方。

每堂課老師都會隨機丟出幾個很無釐頭的題目，同學們花十分鐘選

定題目以及想好論述的要點，要強而有力去說服他人。

簡報技巧也是種談判技巧，需要有足夠的魅力說服聽眾，甚至要展現出迷人的特質，像穩健台風……等等，這樣多樣繁瑣的程序。

也許你們會想上台報告 Piece of cake 非常簡單，我原先也是覺得

上台報告這件事沒什麼好怕，不過在另一種語言之下發揮能力有限，很多想表達的詞彙我說不出來，覺得很沮喪，但上了第三堂後逐漸找回自信，雖然不是非常流暢的去使用英語和其他同學做辯論但老師告訴我請善用 body language 來傳遞訊息，於是我開始在台上做報告時會拿起麥克筆在白板畫圖、手勢、表情、動作、語調…等等，讓接受資訊的人能夠清楚知道我要表達的意思。

四、國外研修之生活學習(課外)

課外課閒之餘，當然要好好把握時間，到處旅遊，把歷史課本和地理課本內的歐洲美景，親眼走過一次，而國際學生宿舍也常常舉辦活動，像是 international dinner，大家做一道自己國家最出名的菜，透過食物的品嚐，拉近彼此的距離，增加許多交流，也認識了不少來自不同國家的朋友。

平常最喜歡在放學後到附近超市採買食物，為自己煮頓晚餐，就很滿足。葛洛寧恩這城市由於有兩間大學，所以學生人口的比例高，學生組織常常舉辦活動，像是溜冰、跳舞、電影之夜等等，都相當有趣。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 強調學生的參與
2. 發言講出自己的想法是每堂課的必修

3. 成績不會是最後的成果，重視過程
4. 自由的學習環境，自律要高，為自己負責
5. 老師像朋友，可以直接稱呼名字

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 提升應對、應變能力
2. 接納不同文化
3. 體驗到許多新奇的人、事、物
4. 語言方面，口說能力的進步
5. 放下許多從前的包袱，對於新事物敞開心胸

七、感想與建議

到歐洲生活後，突然有些明白自己以前的過於依賴、過於安逸、過於習慣，幾乎什麼事都有人可以幫我處理好，來荷蘭後，每頓餐都是自己煮，洗了五個多月的碗手變得非常粗糙，但我很有成就感，然後現在對於錢，開始精打細算我的花費，每天記帳、看看食譜與冰箱的食材、到市場挑菜、想想我的旅費……等等。

我想說，自己來到國外生活需要放下非常多的包袱，自己打理一切真的是完完全全的只能靠自己了，然後會出現很多省思，感恩父母的給予，也是因為這樣的徹底離開舒適圈，才會有些許成長吧！

照片分享























赴外研修調查表

姓名：呂亭儀 所屬系所/年級：經管所

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：荷蘭 研修學校：Hanze University of Applied Sciences Groningen

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：International Business and Management Studies

研修期間：西元 2016 年 8 月 29 日至 2017 年 2 月 3 日

初期規劃

選擇此校原因：喜歡荷蘭的風景

是否有相對應科系：是(系所名稱經營管理學系) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 3 月 11 日

何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 3 月 14 日

何時獲得錄取通知：西元 2016 年 5 月 2 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：\$ (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：由荷蘭學校提出申請並在台北荷蘭貿易暨投資辦事處取得簽證

申請所需文件(請逐一列出)：財力證明、簽證申請表、MVV申請表和近期大頭照、護照、護照影本、學校錄取信、有效的出生證明

申請所需時程：2016/6/24 (申請日期) 2016/7/15 (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：

選修學分數上限與下限：上限 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： 堂課，共 學分

• 當地研修之課程名稱： 學分：

_____ 學分：
北科大抵免課程名稱：_____ 學分：
_____ 學分：
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

學費

當地學校需繳交費用

學費：___無___(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 12000 _____ (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：___zernikepien___ (距學校距離：___校內的公車站___)

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：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

○無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 0-8 度(冬天)

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%)

1:5:1

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

JUMBO 地址：Linnaeusplein 55, 9713 GP Groningen

ALBERT HEIJN 地址 Winkelplein Selwerd, Eikenlaan 39, 9741 EH Groningen

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

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

其他建議
