

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	2018/02-2018/07 (106-2)
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學-管理學院經營管理系四年級
中文姓名	麥君毅
研修國家	荷蘭 Netherlands
研修學校	格羅寧根漢斯應用科技大學(Hanze University of Applied Science Groningen)

一、緣起

正所謂，讀萬卷書不如行萬里路。因此我決定在大四下學期可以出去外面看看，脫出自己的舒適圈。並且找尋真正的自己，經過一連串的申請與流程，終於在12月左右拿到了荷蘭的MVV簽證，也意味著我可以正式的踏上前往荷蘭旅程並期望在旅程中體驗不一樣的事物和思考我大學生涯過後的



目標。在這新一輪的旅程中，不斷地挑戰自己和嘗試新的事物，打破每件事情固有的常規，學會質疑勇於提問。經由這半年的交換生涯，著實獲益良多，出發前我對我自己的期望是能夠改變。半年後我得到的答案不只是改變，還有不惑。

二、研修學校簡介

格羅寧根漢斯大學是一所實務型大學，為荷蘭北部最大應用科技大學，著重知識的應用層面，提供商、法、大傳、理工、等學術領域，英文授課種類相當多元，超過 25,000 名學生，英語授課課程國際化程度很高，授課教師來自歐洲各國、亞洲、英美等國；各個行政與教學大樓皆位於格羅寧根北方的 Zernike 校區。

三、 國外研修之課程學習(課內)

我在格羅寧根漢斯科技大學中參加的是International marketing management學系的大二課程。荷蘭學校的課程確實讓我感受良多。老師在第一堂課上說到，我不希望你們只為了學分而來，你們應該在課堂上多討論不一樣的想法，你們需要在討論中激發出新思維和點子。思辨才是自由的基石，在課堂上老師會用大概10分鐘講授本節課的綱要，剩下的時間裡老師會要求學生分組討論有關的題目並要求同學上台演講表達自己的想法與見解。在hanze大學的不同課堂中老師們尤其重視分工與合作，要求每個人各司其職，互相討論並且能夠求同存異。接下來就是有關去期末報告的部分，荷蘭學制與台灣不同的是將一學期分為上下兩個block每一個block結束前都會有考試或報告。除此之外，我還參加了hanze language Centre 的英文課，老師給予的期末考主題非常有趣。是叫我們討論有關荷蘭傳統節

日(king's day)的一些看法與觀點，我們需要設計問卷來到格羅寧根市中心的廣場隨機詢問路人的看法，然後再在課堂上報告。



剛剛開始我因為十分怕生不敢上去訪問路人，隨著組員們的鼓勵我慢慢的可以打開自我上去搭話，從而了解到每段時期，每個人，每件事都不一樣。

再者，我也有去旁聽另外一節商業課在其中老師讓同學選一間咖啡公司評估其產品，業務，市場環境與在地化文化。同時經由其他資訊幫這間公司設計一個商業計劃。我們可以用任何方式表達我們的看法。老師給予我們足夠的自由性讓我們可以自由發揮。

最後在block2是系上會有一節課專門教學生邏輯，此課程的目的是使學生能夠明白辯論中在描述論點時所會犯的邏輯謬誤，藉由說明與演示讓我們知悉錯誤從而建立一個正確的辯論開端，學會質疑，學會理性。然而我相信一段經歷會成為我最美好的回憶。

四、 國外研修之生活學習(課外)

Groningen是一個位於荷蘭北部的邊陲小鎮也是充滿眾多學生的大學城，在半年中的交換生涯中，除了學習生活外，就是屬於豐富的課外生活為主了。在荷蘭上課的時間不多，大部分時間都可以讓我探索這個小城。這是我第一次遠赴國外到

一個不是自己母語的國家學習與生活，hanze的假期蠻多這半年裡我造訪了7個不同的國家分別是，德國，英國，比利時，瑞典，丹麥，捷克與荷蘭每個國家都有其特色，請讓我慢慢道來。

首先，在歐洲生活因為物價較貴，通常會自己煮飯吃，週末的時候才會去外面的餐廳用餐，因此我的廚藝有神速的進步。在市區中心廣場的Grote markt市集每逢星期二，五，六都會開放，來自荷蘭，德國的小販和菜農們都會帶著他們的



貨物來這裡擺攤，這時候這是我們學生來採買食材的大好時機了，未來的一星期裡到底吃啥，就靠這天了。我常買的食材就是雞腿，洋蔥，牛油果和起司。早餐配上牛奶與麵包就可以滿足一天的能量。而且

當自己把做好的早餐吃下肚，會在一種滿滿的成就感，這遠遠比起飽足感更來的充實。

週末的時候，我們也會約著同學們一起去酒吧談天說地，我認識一個音樂系的學生，因為學校有一個合作計劃。在groningen的酒吧提供場地，讓這些學生去



演唱，從而訓練膽量。他邀請我去聽他的爵士樂表演，在這裡我感受到了無與倫比的自信與追求。我不禁提出疑問，我問他你表現的好有自信啊！他回答我說，因為我喜歡爵士樂，它就是我的全部。我在打這篇文章時，回想到這，想必這就興趣所帶來的動力吧。

最後，說說我在旅行的感受吧。每一個地方都有其特色，無論是丹麥的開心與熱情，還是英國的典雅，抑或是荷蘭的自由與奔放，甚至於德國的專注和耐心。

每一段旅行都是一個新的經歷。阻擋自己前行的不是語言，不是別人，不是自己的能力。而是對於未知的恐懼以至於作繭自縛。這段旅程已然結束，但我已經得到屬於我的答案。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 老師上課比較不重視講授，較為重視互動與分享。
2. 英文能力可以跳脫於考試中所訓練的，達致生活用語。
3. 上課人數較少，老師可以較為容易回應每位同學的意見
4. 培養求知欲，上課時，老師只會幫助你了解一個議題中最基礎的大綱。剩下的則需要自己與組員們討論和找尋資料。
5. 學習風氣自由，在課堂中你可以自由講述你的觀點與想法，再與他人討論，老師也會參與其中。若你覺得老師的觀點不正確，也可以跟老師互相辯論，尋找答案互相論證。
6. 達成不同文化間的交流，由於班上的同學都是來自不同的國家討論的同時就可以了解到不同的看法和見解。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 開闊眼界，體驗不同的文化，看法與態度
2. 學會自立自主，尋找自己解決問題的方法
3. 加強英文的聽力與口說能力
4. 不需要懼怕未知的事物，勇敢打開心扉。
5. 培養敢質疑權威的勇氣，不要怕辯論與思考

七、感想與建議

這半年就像一列高速行駛的火車，轉瞬即逝。當然，交換生生涯只是來自我人生中的一個插曲，雖短但著實令我獲益良多。四年前我一人離開家人的懷抱前往台灣就學，本以為自己可以足夠應付新環境的變化，但其實不然。面對新環境總會伴隨著新挑戰。再加上我錯過了學校的註冊日，所有事請都要自己來。所幸有交



換學校的老師的幫忙讓我一步步的解決問題。在這裡無論課內課外都面臨著挑戰，但挑戰過後卻是自己的經驗。最後奉勸之後想要交換的同學們，不要害怕，努力向前。

“焦慮是迎面的風，只有前進時才會出現。”

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上

3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：麥君毅 所屬系所 / 年級：經營管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：smithmak.mk@gmail.com
研修國家：Netherlands(荷蘭) 研修學校：漢斯應用科技大學
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Marketing management
研修期間：西元 2018 年 02 月 01 日至 2018 年 07 月 03 日

初期規劃

選擇此校原因：有相應科系，學長姐推薦
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 2017 年 01 月 03 日
何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 03 月 03 日
何時獲得錄取通知：西元 2017 年 05 月 10 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：
https://oia.ntut.edu.tw/files/11-1019-9312.php

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否
簽證費用：\$ 3000 (需先匯款給交換學校) (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
申請簽證官方網頁：http://www.ntio.org.tw/
申請所需文件(請逐一列出)：申請表，出生證明，當地學校錄取通知書, MVV 申請表
申請所需時程：2017/12/01 (申請日期) 2017/12/13 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：0 元 (只需付北科大學費) (新台幣)
其他項目：事先匯款(含簽證，保險，體檢) 4900euro 費用：176400 (新台幣)

其他項目： 自帶現金 400euro 費用： 14400

(新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 4000Euro/140000TWD

(新台幣)

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 無 下限 30etc/無 (視參加課程而定)

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：1 堂課，共 2 學分
- 當地研修之課程名稱：English communication1&2 學分：6
English support 1&2 學分：6
北科大抵免課程名稱：校外實習 學分：2
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

全英文教學，hanze language centre 申請英文課

住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司

交換學校提供之校外租屋資訊

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 _____ 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：340euro/1 month

您所住宿的房型費用

\$ 12200 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ 13000-14000 (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：15 號公車 Zernikeplein 7 (距學校距離：_____
5km)

計費方式：one way ticket 2.5euro

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：10-23

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%)

交換學校所在國家城市與比例 10 vs. 臺北：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, albert heijn, IKEA

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
