

# 出國研修心得

IN THE FUTURE EVERYONE WILL BE FAMOUS FOR 15 MINUTES

研修學年度學期：108學年度 第一學期 | 系所年級：互動設計系 五年級  
學號姓名：104AC1005 陳美如 | 研修國家學校：荷蘭Rotterdam university of applied sciences

# 目錄

緣起 01

研修學校簡介 02

國外研修隻課程學習 04

國外研修之生活學習 09

與台灣學習環境之比較 12

研修之具體效益 13

感想與建議 14



## 緣起

從小因為爸媽工作的關係，時常有出國的機會，曾去過日本、中國、香港、澳門、帛琉等亞洲國家，就是從來沒有到過歐洲。對於歐美文化的知識都是透過教課書、影集、電影來認識。也因為這樣從小就十分嚮往有天能夠踏上歐美大陸，親身經歷過一遍！從大一入學時就知道有交換學生的這個機會，但從來就不覺得這個機會屬於我，就這樣到了大四，眼看著即將踏入社會，投入漫長的工作生涯。這時看到身旁有些朋友在國外當交換學生，就想著或許我可以趁著最後學生的身份，到國外走走、開闊自己的視野並檢視自己。

所以我在一週內看完學校的資料，決定到荷蘭交換。因為荷蘭是英文程度最好的非英語母語國家，也是歐洲國家中美術館最多最密集的國家。備妥所有文件並交件出去！

回過頭看看當時的自己真的有些莽撞，但始終很感謝當初勇敢的自己。若沒有衝動一回，我也不會知道世界原來真的這麼大，遇見各式各樣的人。



## 研修學校簡介

Rotterdam university of applied sciences這一間是北科新簽的學校，在荷蘭大家稱作Hogeschool Rotterdam，也就是技職學院的意思！學校位於荷蘭的第二大城市－鹿特丹Rotterdam。

學校不像北科一樣有一間主要的校園，而是座落在城市中的各個大樓之中。每當說起校園在哪裡時，我的答案總是“All the city is my campus!”雖然沒有主要校區，但該有的設備還是有的。像我所待的校區，就有Lab、學生咖啡廳、攝影棚、空中花園等等供學生使用。唯一缺點的就是，當你有學生事務要處理時，就要跑到別的校區。對於搭乘交通運輸工具非常貴的荷蘭來說，挺傷荷包的！





左上：攝影棚 / 左下：Designful innovation上課教室 / 右：Rotterdam Centraal station

## 國外研修隻課程學習

這間學校有好幾個學院，而我所交換的學院是 School of Communication, Media and Information Technology，研修課程是 Designful innovation。來到這裡才發現原來我選到的是輔修 Minor，所以學校已經幫我們配好上課內容。就像是參加夏令營一樣，每週都有不同的課程。

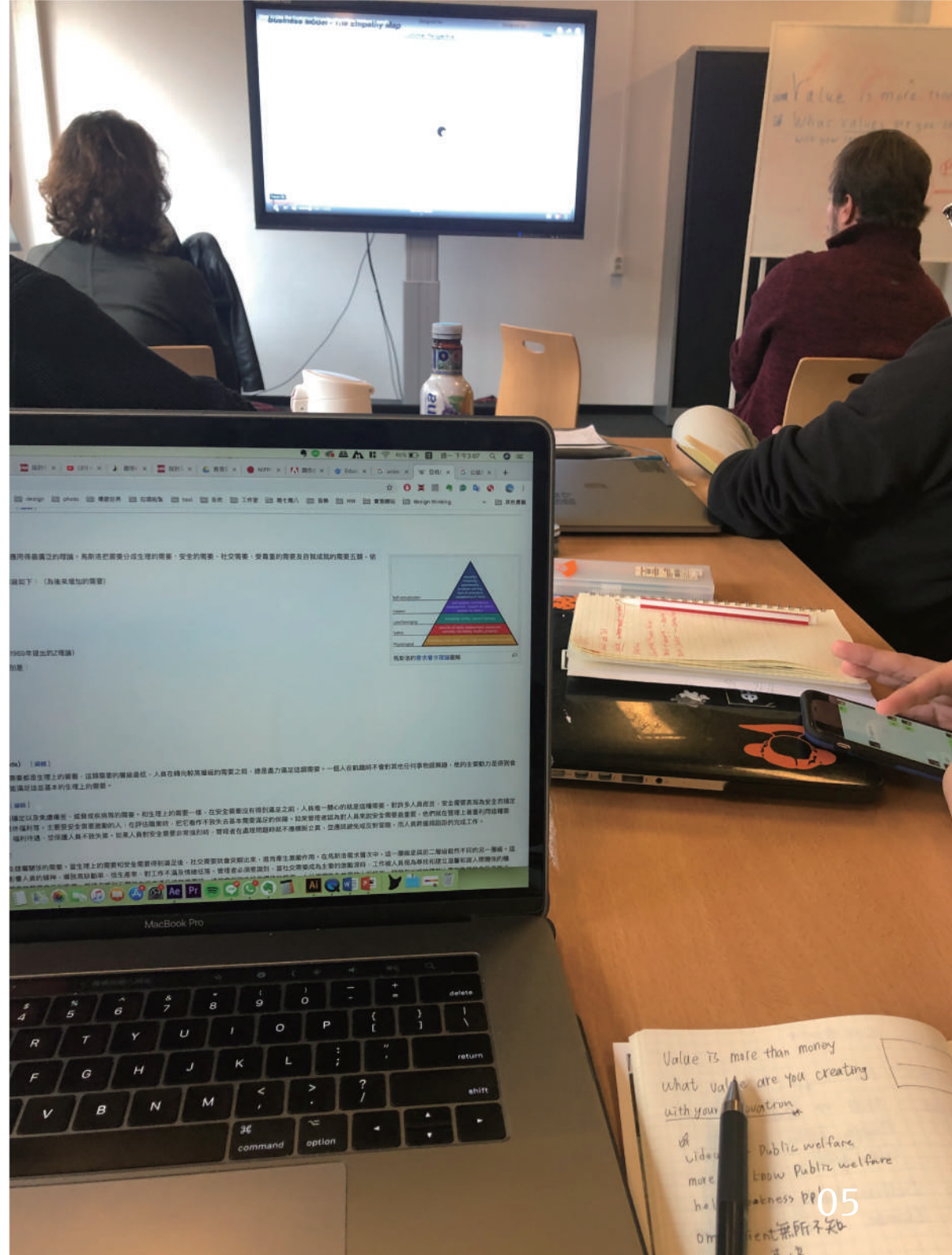
在這個 Minor 中，最終每個人都要完成並實體視覺化自己的自己的專案並且是對一百萬人有用的創新設計。所以在前兩個月的課程，大家主要探討近年來的趨勢科技、並透過討論和分析的方式做研究並找出切入點。

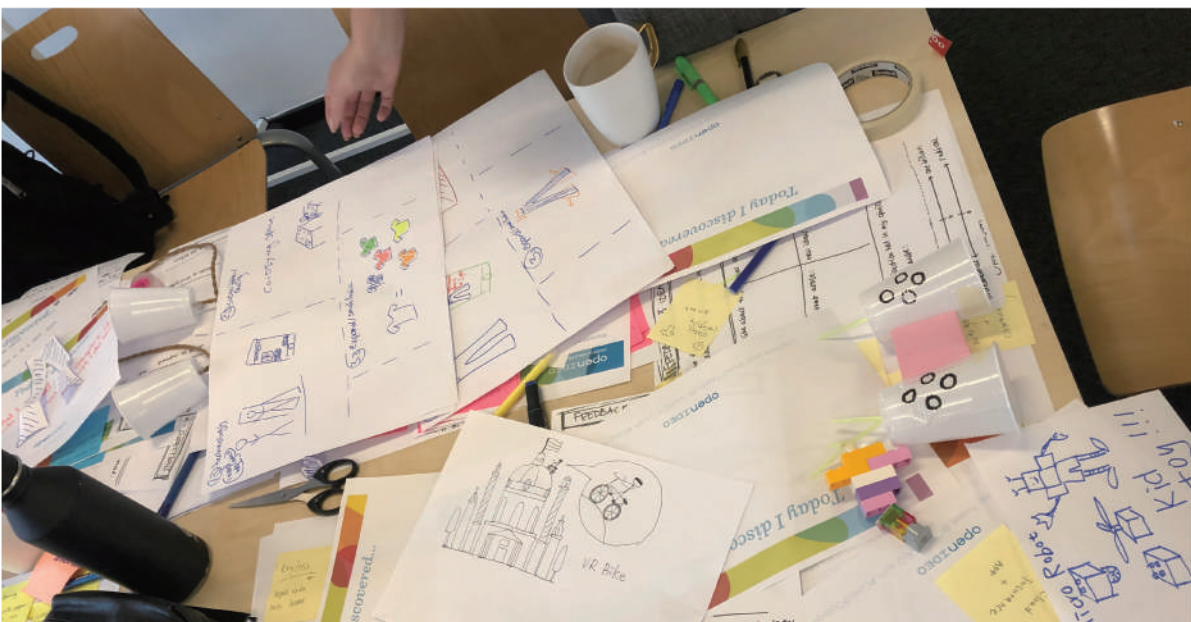


接下來的兩個月，每個人開始訂定自己想做的題目。老師則是會教許多設計方法來讓我們回過頭檢視自己的題目是否是一百萬人所需的創新設計。

在這兩個月中我們就使用Persona、Hofstede design methods、Empathy Map Canvas、Meeting來反覆檢視我們的目標族群與所需。最後的一個月，我們確定好題目之後將要開始實體並視覺化自己的專案。

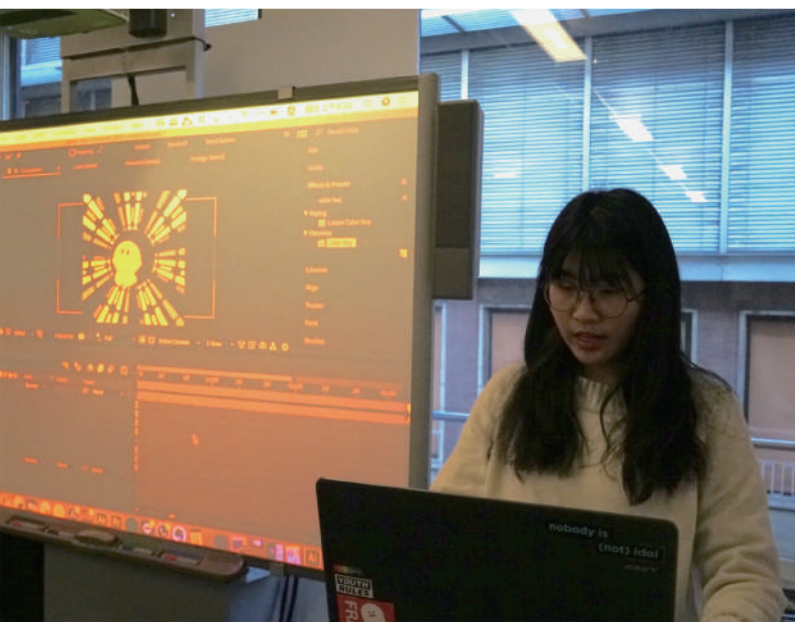
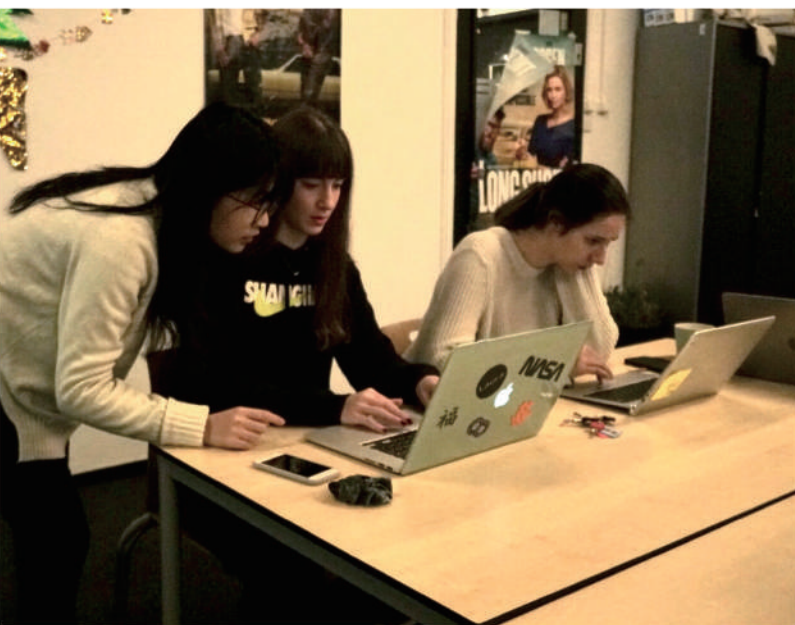
除了上述的研究方法之外，學校也有安排我們上技能課程和Work shop。例如如何雷切、印3D模型、影像製作、寫基本的Arduino等等的。利用這些課程來完成自己的專案！最後完成自己的專案後，我們會辦一個展覽，邀請各個教授、業界人士來參觀我們的成果！



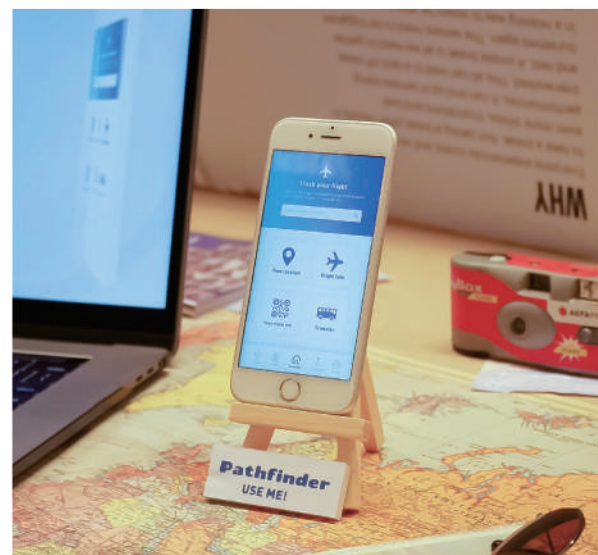


左上：Insight map / 左下：Brain storming / 右：Lab work shop





左：每個人都要組隊開workshop，而我負責教動畫 / 中：Lab workshop教學印3D列印 / 右上：影視課 / 右下：Arduino課



期末成果展覽

## 國外研修之生活學習

隻身來到歐洲，自己必須打理所有的事情。跑行程手續、到銀行開戶、處理課程問題等等的。因為一個人在國外，沒有人可以幫你，只有自己能夠幫自己！也因為這樣，許多不曾遇過的問題，都要想辦法去解決。

### # 飲食

在歐洲不像台灣如此便利，三餐可以靠外食解決還不會傷荷包！每天除了上下課之外，固定行程之一就是到超市買食材，自己料理三餐！

在鹿特丹主要會逛的超市就是Albert heijn、Spar、Lidl、Jumbo。非常推薦來荷蘭交換的學生可以辦Albert heijn的會員卡，常常有不錯的特價品必須透過會員卡才会有優惠！除了超市之外，還有Open market，就像是台灣的菜市場，每週二、六在market hall的廣場會擺攤賣些蔬果及日常用品！有時價格比超市便宜且新鮮！



Market hall旁的Open Market

除了料理三餐之外，喝酒文化也是歐洲生活重要的一環！除了在酒吧坐下來喝喝酒聊聊天之外，有些酒吧會舉辦一些活動！

我曾參加過一場活動是Coding Projection show邀請各個國家的VJ(動畫投影師)，他們會現場以coding的方式即時投影動畫。觀者可以直接上前與他們請益交流！也和同學一同參加Venture cafe創業家咖啡之夜，與各個創業家和投資客面對面分享自己在學校做的專案，互相交流與建議。

這類活動在台灣很少見，所以能有機會參與這樣的活動很開心！

PS:在荷蘭或者歐洲任何酒吧和夜店，都要帶著居留證或護照給安檢人員檢查！



上：Coding Projection show / 下：Venture cafe

## # 旅遊

最後最重要也是許多交換學生選擇歐洲交換的原因之一，就是可以趁著假期到歐洲其他國家走走！而我也是，透過旅遊來認識這個世界。

因為我的資金有限，有時候又是自己一個人去旅遊，所以常常會選擇住青旅！在住青旅的時候，常常會遇到各個國家的人。當在房間時大家會互相分享、交流旅遊故事，這個時刻是我在旅行中最喜歡的時刻之一。因為透過對話的方式可以認識各個國家的人的想法，並開闊自己的視野！

印象最深刻的是在羅馬的青旅遇見來自阿根廷的律師，她和我分享他們國家的教育制度。只要有納稅，上學全都是免費，所以許多人都會把握機會學習，甚至是唸到30歲還在研修好幾個學位、申請當交換學生。這和亞洲的學習文化非常的不一樣，在歐美，他們不排斥到了30-40歲還在唸書，反而認為對自己是一項投資！



上：丹麥設計藝術博物館 / 下：在青旅認識的阿根廷人與墨西哥人

## 與台灣學習環境之比較

### #平等

在課程中，教授和學生是平等的。  
教授常常會丟出一些問題讓學生反思，  
而同學有想法也會當面提出或反駁老師的想法！

### #Feedback

學校非常重視學生的回饋。  
在課程結束後，教授要求學生給予課程的回饋意見，不是像台灣用問卷打分數的方式，而是他們會非常認真寫下批判課程的每個環節。

### #研究

我在台灣是念互動設計系，在荷蘭所唸的是創新設計。在荷蘭的課程中，教授非常重視研究與緣由。他會要求學生做很多的資料搜集並透過各種的研究方法來檢視為什麼要做這個題目。

### #Meeting

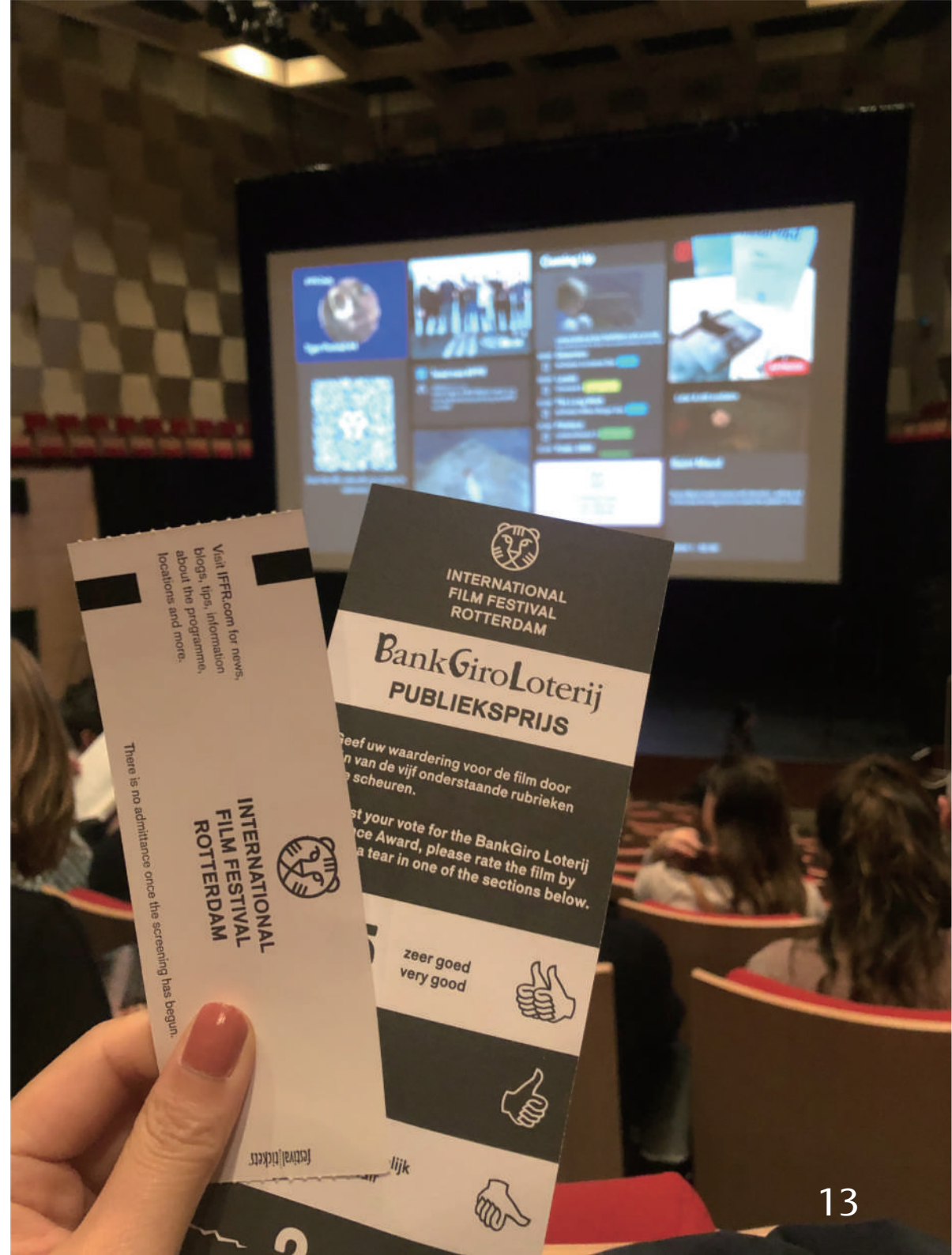
除了上課之外，常常會有15 mins talk。教授和助教會一對一的和學生討論學習狀況，關心你有沒有遇到任何問題！若有遇到問題時也會給予協助與建議！像是有次我們在課堂中要去訪問路人並聽他們的回饋。

在台灣，我們很少做這樣的接訪訓練。所以我在訂定採訪題目以及要如何開始對談時遇到了一些難題！助教直接安排了一位荷蘭學生來協助我，並給我一些在荷蘭是如何做接訪的tips!



## 研修之具體效益

1. 英文能力的提升
2. 認識各國的朋友並交流
3. 花較少的費用在歐洲旅行
4. 可以用較優惠的學生票參訪各個國家級的博物館、美術館
5. 參加國際活動



## 感想與建議

在歐洲生活的半年，是我人生中做的最重要的決定！若沒有出來交換，也不會發覺其實世界真的很大。在歐洲，每個人都有自己的想法與目標，大家也會互相尊重並鼓勵。例如，40歲了還想繼續唸書那就念，不會有人去批判你什麼年紀該做什麼事。除此之外，亞洲相對於全世界來說是較高壓的社會，來到歐洲之後，才見識到他們生活態度，除了工作、上學之外也保有生活，重視家庭活動、自己的休閒娛樂。

很慶幸自己有這個機會能夠在荷蘭生活一段時間，並不是以遊客的方式，短時間走馬看花。而是真的停下來好好感受不一樣的人文風情！雖然剛開始挫折很多，花上很多時間適應到最後捨不得離開。我也和我身邊的朋友說，若有機會可以出國走走，請務必勇敢一回！若沒有走出舒適圈，永遠不知道自己可以多勇敢或多脆弱。

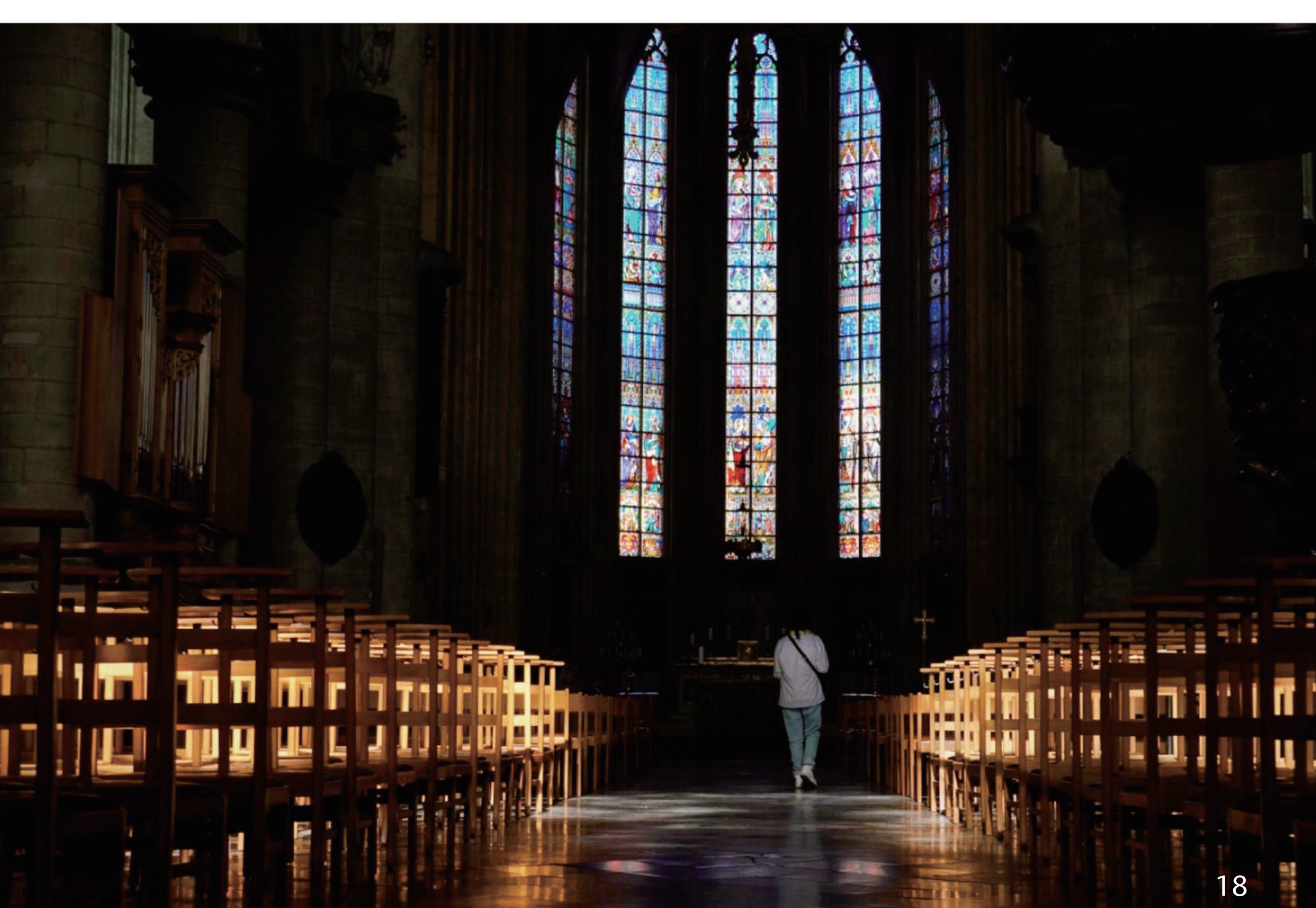












# 赴外研修調查表

## 基本資料

姓名：陳美如

所屬系所 / 年級： 互動設計系/大五

研修國家： 荷蘭

研修學校： Rotterdam University of Applied Science

研修學期： 上學期 下學期

當地研修科系： Designful innovation

研修期間：西元 2019 年 8 月 21 日 至 2019 年 2 月 19 日

## 初期規劃

選擇此校原因：英文普及率高、有WDKA設計學院、荷蘭第二大城市

是否有相對應科系： 是(Designful innovation ) 否

## 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018年 12 月

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 12 月17日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 5 月17日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：英文學年成績單、個人履歷表、以及學校會提供一個網站給學生填寫基本資料跟上傳所需文件

## 簽證申請

是否需要申請簽證：是 否

簽證費用：\$ 930(新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：NTIO荷蘭在台辦事處

申請簽證官方網頁：[www.ntio.org.tw/](http://www.ntio.org.tw/)

申請所需文件(請逐一列出)：護照，護照個資頁影本，2吋大頭貼，mvv申請表(可至NTIO網站上下載)，IND的通知單，錄取通知書

申請所需時程：一週內繳件並取得

## 費用

當地學校需繳交費用

學費：繳交台灣的學費即可(新台幣)

其他項目：The proof of sufficient funds費用：4415 (歐元) 會退回給學生變成生活費

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：

Robert baeldestraat student house 418/月(歐元)

Visa application fee 171 (歐元)

## 課程與學分抵免

選課方式：線上選課 紙本選課 其他：學校配好課程

選修學分數上限與下限：學校配好課程，無上下限問題

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：\_\_\_\_\_

北科大抵免課程名稱：\_\_\_\_\_ 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

商學院有開設企業英文供學生上課，需向系上老師提出並轉介加入課程。

## 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：3 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 \$ 13756 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ 36200(新台幣) 一週 一個月 一學期

雙人房：\$約18000 (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 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■電車站名：Keizerstraat (距學校距離：170m)

計費方式：搭乘一次約1-2歐，以距離計價

■火車站名：Rotterdam centraal station (距學校距離：3km) Blaak station(距學校距離：800m)

計費方式：以距離計價

■捷運站名：Beurs (距學校距離：650m)

計費方式：搭乘一次約1-2歐，以距離計價

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：冬天約2-10度

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 (需要自備路由器)

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：

交換學校所在國家城市與比例：荷蘭:2 vs.臺北：1

生活用品採買地點

學校附近：Berus附近就是逛街區(有Zara、Hema、Albert heijn、藥妝店)

超市：Albert heijn、Jumbo、Aldi、Lidl、Spar

生活用品：Hema、Action、Ikea、soSlow

二手物：FB社團commodity market rotterdam



學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等  
BENU Apotheek Erasmus (但從來沒有去藥局過)

\*荷蘭看醫生多採預約制，若沒有保險的話可以申請的話，直接看診費用都極高！建議可以從台灣多帶些成藥過去備用著！

## 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：DUDOK 類型：荷蘭餐廳 價位：10-20歐 步行距離：距離Blaak車站步行5分鐘

餐廳名稱：Happy italy 類型：Pizza Pasta店 價位：8-10歐 步行距離：距離Blaak車站步行5分鐘

餐廳名稱：Bazar 類型：土耳其餐廳 價位：10-18歐 步行距離：距離Beurs車站步行3分鐘

其他建議

自己煮飯最省錢。