

荷蘭交換學期心得報告

研修學年度/學期	111-2
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 文化事業發展系 四年級
中文姓名	
研修國家	荷蘭
研修學校	海牙應用科技大學(The Hague University of Applied Science)

一、緣起

這段交換之旅源自於我充滿好奇心的渴望，我一直渴望親身體驗不同國家的學習氛圍和文化。希望能夠踏出舒適圈挑戰自我。在眾多歐洲國家中，綜合考慮生活成本及語言挑戰，我毅然決然選擇了荷蘭作為我的研修目的地。荷蘭在歐洲國家中以其高超的英語能力著稱，此外，這個國家還擁有許多世界知名的美術館和博物館。這樣的動機讓我踏上了一段截然不同的人生旅程。

二、研修學校簡介

我所選擇的研修學校位於荷蘭的的二十大城市——海牙（Den Haag），學校以其國際化的教學環境而聞名，在挑選學校的過程中，便發現學校非常歡迎各國交換生，因此在交換資訊上，學校官網上提供了非常多詳細的介紹資料。這所學校提供了許多多元化的課程選擇，從學術領域到實務應用，涵蓋了醫療、商業、科技以及設計領域等，讓不同科系背景的學生皆能找到適合自己的課程。同時，學校也時常舉辦各種交流活動，因此在交換的過程中，你能夠與許多與各國、各系等完全不同背景的學生交流互動。



圖1. 系上舉辦的 Intercultural Event，各國交換生帶自己國家特有的食物來交流



圖2. 學校大廳的廣場，時常不定期舉辦各種活動

三、國外研修之課程學習(課內)

在這段研修期間，我選擇的是 **European Project Semester (EPS)**，課程同學皆為來自各國的交換學生，由工業、服裝、互動、程式、建築設計等不同專業背景的學生組成。課程中包含：專業英語寫作、跨文化溝通以及專案執行，是一個有趣且具有挑戰性的課程。其中，專案執行為此課程的核心活動，主要是透過分組共同在這一學期內完成一項專案，此專案會需要與實際的客戶溝通討論，因此除了考驗自身與小組成員的團隊默契之外，也非常需要學習如何與商業人士進行彙報與合作，學習如何挖掘他們的痛點並進行分析與研究。除了提升自己的實戰經驗外，更重要的是讓我學會了國際合作、跨文化溝通與解決問題的能力。我深刻體會到，即便面對同一課題，在不同的領域、以及教育體制下，每個人觀點與解決方式會有這麼大的不同。因此，我在團隊合作的過程中，所獲得的收穫遠遠超越了課程上所傳授的內容。課程後半部基本都是小組討論以及與客戶溝通的時間，需要每兩週與全班進行進度報告，因此，學習如何進行自我的時間管理也是我在此學期中的最大收穫。

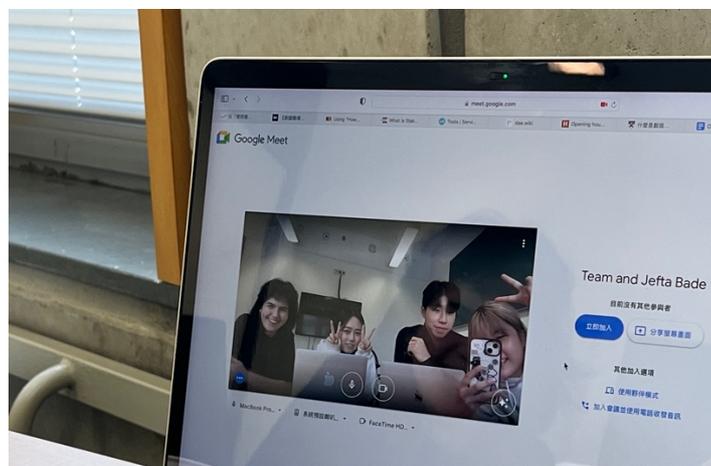


圖3. 與組員們即將跟客戶進行線上討論

四、國外研修之生活學習(課外)

在荷蘭度過的日子，是我人生中一段極具深刻意義的時光。作為一個完全陌生的國家，它呈現給我一個全然不同的生活樣貌。在這裡，我經歷了許多值得細細品味的轉變和體驗。首先，生活的日常琐事成了我開拓的領域。我學會了自己烹飪，這不僅讓我品嚐到各種荷蘭特色的美食，也讓我在這個遠離家鄉的地方感受到家的溫暖。每次挑選食材、烹調飯菜，都是一種無比寶貴的成就感。此外，我深入體驗了荷蘭人民的生活態度。他們強調平等、自由，並重視工作和生活的平衡。這種寬鬆但有效率的生活方式對我產生了極大的啟發。我開始更加注重時間管理，並學會了在忙碌的學業之餘保持生活的多樣性。在這段交換的時光中，我開始變得更加獨立，對世界變得耕家好奇。趁著學校假期的時候，我去探索了許多歐洲國家，每一次的拜訪，都讓我大開眼界，我遇到了許多善的當地人協助我，也結識了來自世界各地的朋友。這種跨文化的交流不僅豐富了我的人際網絡，更讓我了解不同國家的價值觀和觀念。這是書本無法帶來的寶貴實踐經驗，我深信這將在我未來的職場和生活中大有裨益。



圖4. 荷蘭國王節，許多人會穿著橘色參加活動



圖5. 荷蘭最著名的庫肯霍夫花園鬱金香花季，

五、與台灣學習環境之比較

就此次的經驗而言，總體上，我認為荷蘭的教育較注重研究過程而非結果，教授以及客戶會時常詢問你做出此決策的理由，以及各個決策之間的關聯性。因此你非常需要站穩自己的立場，教授們並不會打擊你的決定，但要能夠有自信地說出為什麼這麼做的原因。此外，在課程安排上我也發現下列幾點的不同：

1. 國際化程度: 荷蘭學校的國際化程度高於台灣，也許是因為地理位置的關係，許多同學在交換之外，本身便已有許多在其他國家生活的經驗，因此課堂上有更多元背景討論的議題，不僅僅是討論生活風格，而是更深入討論至其社會價值的不同，學習如何尊重他人的社會環境。
2. 自主學習: 荷蘭教育強調學生自主學習，相較台灣更加注重培養學生的獨立思考與解決問題的能力，教授們時常會透過提問的方式引導學生深入思考問題的答案。
3. 開放討論: 課堂上學生有更多機會參與討論，鼓勵不同觀點的交流，即便是很小的觀點，也會希望學生自主回答。
4. 實際應用: 課程注重實際應用，透過實習和專案，與業界人士合作，讓理論與實務結合，日學生在學習新知識的時候同時熟悉實際的工作流程，透過實際演練不段地摸索自身缺乏的知識。

六、研修之具體效益

1. 語言能力提升: 與母語非英語的同學交流，使我在英語表達和聆聽方面有了顯著提升，能夠適應不同的口音以及較快的語速，並透過英語寫作課程，增加許多專業英語的詞彙量。
2. 跨文化素養: 學會尊重和理解不同文化的價值觀，增強了我的跨文化素養。
3. 人際關係: 透過社交活動和專案項目，建立了來自不同國家的友誼和人脈，並在專案執行的過程中，提升了自身的溝通能力。
4. 學術成長: 熟悉設計方法與流程，以及專業簡報、提案能力。

七、感想與建議

荷蘭的生活體驗不僅是一段珍貴的回憶，更是我成長的重要一部分。這段時光不僅讓我擴展了視野，也培養了我適應新環境和解決問題的能力。而這些都成了我人生中不可磨滅的寶藏。在一個嚙生的還境，學會與自己獨處，在探索當地的過程中，同時也在探索自己，挖掘自身的可能性。我認為荷蘭在交通、語言上，都是一個挑戰難度不高的國家，我建議未來有機會的同學，勇於挑戰自己，走出舒適圈，體驗不同國家的學習與生活，這將是一個無比寶貴的成長機會。在結束這段寶貴的交換學期後，我對未來充滿了更多的期待與自信，我深信這次經歷將在我人生的道路上繼續發揮著積極的影響。

赴外研修調查表

所屬系所 / 年級： 文化事業發展系 四年級

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：荷蘭 研修學校：海牙應用科技大學

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：

研修期間：西元 2023 年 2 月 7 日至 2023 年 8 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：荷蘭為英語程度較高之國家，較不擔心語言問題

是否有相對應科系：是(系所名稱IT&DESIGN) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 3 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 14 日(向交換校提出申請)

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 11 月 25 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：\$ 800多，依據匯率有所浮動(新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：荷蘭在台辦事處

申請簽證官方網頁：<https://www.nlot.org.tw/index.html>

申請所需文件(請逐一列出)：護照正本、影本，申請書，證件照，現金(不接受刷卡)

申請所需時程：2023/01/03(申請日期) 2023/01/05(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：0(新台幣)(繳北科學費即可)

其他項目：住宿 費用：650歐/月，約22500左右(新台幣)(非學生宿舍，為自行尋找之租屋處)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：32000-40000/月(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 下限無

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：No.26公車 Station Holland spoor (距學校距離：500 m)

計費方式：

■火車 站名：Den Haag HS (距學校距離：450m)

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：冬:3-8, 夏:18-24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

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1.5 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

宿舍對面的大型商場：Mega store (內含：HEMA 生活用品店, ALDI 超市, Kruidvat 美妝、藥妝店等)

Albert Heijn：當地連鎖超市

Jumbo：當地連鎖超市

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

位於海牙市中心，離學校約1.6公里，可走路或電車直達

東方行：亞洲超市

Media mart：電器用品

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：西安美食 類型：中餐廳 價位：10-20歐 步行距離：1.6公里

餐廳名稱：Frites Atelier 類型：薯條店 價位：7-15歐 步行距離：1.7公里

其他建議：

建議超市購買食材，自行烹飪

其他建議

荷蘭風大且經常下毛毛雨，建議帶防風、防水外套。寶特空瓶可於超市內機器回收，可折抵現金，約一瓶：0.15歐。上下車皆需刷卡，若忘記刷卡會被罰約20歐元。