

111年下學期 出國研修心得報告

互動設計系三年級



緣起

在進北科前，我便已經有考慮到英國就讀大學，因為想在藝術領域發展，而在北科就讀兩年後感覺科目都是偏重設計和商業領域，讓我在那時對將來的方向感到迷茫，也不確定自己到底適合什麼類型的實習。

同時，我身邊許多在海外留學的朋友都非常推薦歐洲的學習思維和環境，建議我到外國拓展眼界，因此在大二時便決定前往荷蘭就讀。

研修學校簡介

海牙科技應用大學 (The Hague University of Applied Sciences)



校園特色

海牙科技應用大學以其多元文化和國際化環境而聞名。校園氛圍充滿了來自世界各地的學生，交換學生和國際學生的比例極高。這種國際多樣性為學生提供了與不同文化背景的人互動和學習的絕佳機會，進一步加強了他們的社交能力，拓寬了他們的視野。

國際交流

除了國際學生的多樣性，該校積極鼓勵學生參與國際交流和合作項目。這為學生提供了機會在國際舞台上建立聯繫，拓展職業前景。能夠在畢業後成功應對現實世界的挑戰。

學術實力

海牙科技應用大學以其優秀的學術實力和教學質量而聞名。該校提供多種學術專業，並強調實際應用和實踐技能的培養，使學生能夠在畢業後成功應對現實世界的挑戰。

我覺得這間學校最大的特色同時也是吸引我的地方是他的多元文化，這所學校的交換學生和國際學生的比例非常高，我也曾經聽已交換一學期的同學說他只有遇過兩位本地生，其他都是外生，在這樣的情況下便多了很多和世界各地的人交流的機會，社交能力也得到大大的改善

課程學習

European Project Semester (歐洲專案學期)

我就讀的科系是IT&Design系所開辦的European Project Semester，這門課是專門為外籍生開設的，所以當時我們班16位同學連同一位荷蘭同學都是交換生，令人意外的是班上的同學在原先就讀的科系非常多元，並非所有人都是念多媒體設計或資訊科技，相反有些人的本科系是飛行駕駛，時裝設計，建築系等等。

專題以4-5人小組為單位一起進行，組別是一開始班導根據每人的專長技能和未來展望所分的，每個小組的專題都不一樣，內容由每組的客戶提供，這些客戶大多是我們學校別系的老師。課堂運作方式以Scrum為基礎，每兩週進行報告以分享進度。

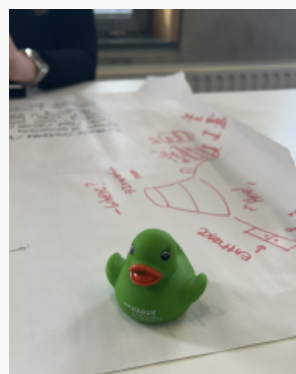
我們小組分別有我，德國，荷蘭，韓國和法國的同學，而我們的客戶是全球公民課程的老師，她指定我們產出3-4個影片作為她們課堂的教材。



Designing thinking 理論課/工作坊

在課程的開始，我們每星期都要上兩堂的設計理論課，有時候也會以工作坊的方式進行。其中一份功課就是需要把自己的學術領域的技術或思維授予班上其他同學。而我和其餘幾位設計系同學被分配到設計思考的微教學。

組員想到用和同學互動的小遊戲來引導大家思考，讓報告變得非常有趣。最後同學們的回饋也非常好。

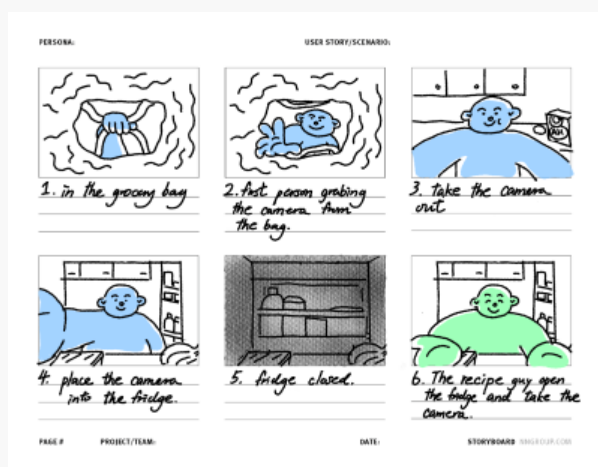


小組專題

跨文化課程

我們小組在這學期一共產出了四支影片，其中一支是課程中的跨文化課程功課，在上了一兩個月的課後，我們必須選一個主題作為跨文化的共通點並做成一支影片。

我們組選擇了食物為主題，因為我們認為食物是世界通用的語言，美食讓人快樂，也讓人感到溫暖。至於如何用食物來表達跨文化，我們最後決定用煮一鍋意大利麵為主軸，小組的每位成員都出演鏡頭，接力完成烹煮，其中每個角色都有着不同的性格，但最後還是完成任務，並圍坐在一起享用美食。



多元影片

另一邊的專題便是為客戶產出影片，內容是校內一些師生的真實經歷，我們需要帶出的主要信息是「多元」以及「引起關注」。同時客戶非常強調影片和一般的微電影或述事不同，而是能通過內容讓觀看者給予關注以及引發省思。

第一以及第二支影片的內容分別是種族和性別，我們最後決定把兩支影片結合，主軸是一個關心中心的熱線，專門聆聽人們的煩惱，可惜接線員Karen每天都在摸魚，且根本沒有真正的去聆聽那些人的聲音。

第三支影片是有關對自己或別人的過度嚴苛，我們用黑色幽默的方式把這種態度化身成一場無限輪迴的審判，一但掉進這個深淵便會一直自我懷疑。



課外生活

宿舍生活

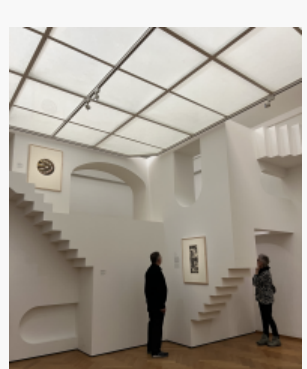
我在當地住的是外籍生宿舍，與一位西班牙和一位韓國女生同住，雖然去交換前有聽說過歐洲人的生活習慣和東方的不一樣，像是有些人會不洗碗不愛乾淨等等。幸運的是我的室友們都非常非常的友善，基本上平時都會一起吃早晚餐，每人做一道菜分享各國的美食文化，而且吃完飯就會開始搶洗碗的工作，就連週末也會一起出門玩。



在連假的時候西班牙室友有邀請我們一起到西班牙旅遊，當了我們一週的導遊，介紹了很多西班牙的文化歷史給我們，同時也讓我們感受到當地人們的熱情。

美術館之旅

荷蘭讓我非常喜歡的地方就這邊有很多的美術館和博物館。而且大部分的館都能用美術館卡（museum kart）在一年內隨便逛。單次的門票大概是16歐元，而美術館卡65歐元左右，只要去四到五次以上就能回本了。也因為荷蘭的交通費很貴，所以有時到其他城市可以順帶參觀不同的館。



我在海牙最愛的美術館便是Kunstmuseum了，館內比較多現代藝術的作品，整個美術館的結構風格也很特別，只是去過五，六次還是會迷路。

節日活動

St. Patrick Day

是源於愛爾蘭的節日，但當天在海牙市中心有盛大的音樂表演，人們也會穿戴綠色衣物，在市中心聽着音樂喝着Guinness慶祝。



King's Day

4月27日是荷蘭國王的生日，也叫國王日（King's Day）可說是荷蘭一年一度最熱鬧的節慶之一。

橘色是荷蘭的國家顏色，象徵著愉快和團結。因此人們會穿上橘色的衣服，戴上橘色的帽子，甚至是橘色的假髮，全身都被橘色包圍。



從早晨開始，街頭巷尾都會舉辦各種活動，包括音樂會、市集、遊行和體育比賽。最受歡迎的活動之一是自由市場（Vrijmarkt），這是一種傳統的市集，人們可以在街上賣二手物品，對於逛街採購愛好者來說簡直是天堂。

學習環境之比較

休假時間

在台灣的課堂中大家都以學業為主，但在荷蘭大家很重視假日和休息，像是在台灣有連假的時候有些老師會認為同學就應該更有空花時間在學習上，假日做功課也是天經地義的事，因此有時老師會期待放假後大家能交出更多進度，讓人壓力很大。

但在荷蘭卻完全相反，每次連假後老師都會請我們和大家分享自己的假期去了哪裡玩，我們小組也有一個共識就是星期五晚上以及假日從來不會討論（除非進度非常落後）因為大家都非常重視休息和享受生活。

溝通文化

另外一個差別在於文化，待人處事直接在荷蘭也是一種禮貌與尊重，大家都很自由地表達自己，像是同儕互評，班上的荷蘭人都會給出非常直接的評價，對於很常遲到或無故曠課的組員他們也會直接在小組會議中當面向對方指出，而對於課業和授課進度有不滿也會向老師提出，但在台灣大部分學生都會不敢勇於表達自己的想法，或認為學生向老師提出不滿是不恰當的。

研修之具體效益

提升社交能力

參加各種活動時不但認識了新朋友，更提升了自己的社交能力，畢竟也是獨自出國留學，人脈的確很重要。

了解多元文化

因為學校裡的同學和老師都是來自不同國家，因此文化的視野廣闊了不少，我們班導也在期中時舉辦了一個跨文化派對，除了嘗到各國的經典美食之外還了解了很多當地人才知道的冷知識，非常有趣！

英語能力提升

雖然荷蘭有自己的語言，但英語的使用率非常高，而且我的課也都是用英文授課。導師們為了鼓勵每位同學表達自己，規定大家在報告時都要有自己負責的部分，因此在口說的部分也有所提升。

個人生活能力提升

荷蘭的物價很高，生活也沒有在台灣那般便利，很多時候都要靠自己，尤其是每日三餐。比較意外的是學校的學餐比外面還貴，份量也非常少，因此我們都會自己準備輕食帶到學校吃。在課餘時間也比較少在外用餐，歐洲的食材也沒有太貴，所以便養成每天自己煮的習慣。

個人感想

去交換前的我非常擔心自己不能適應荷蘭的環境與生活，也怕自己的內向會難以融入歐洲圈子。但最後整個交換過程中都非常順利，甚至比我想像中好很多，我認為擔心和焦慮真的非常影響自己踏出舒適圈，而實際情況可能和想像完全相反。除外也多了很多機會和自己相處，在交換前我很不懂得享受獨處生活，但在歐洲才發現自己一個可以過得非常開心舒適。

在課堂上，比起北科在技術方面的收穫，我認為交換中學到了不少概念思想，發想階段的工作，像是和客戶和相關族群面談，畫出同理心地圖，去圖書館找文獻，約訪專家等等。同時也是第一次有真實的客戶，讓我更能體會跑一個實際專題需要面對什麼困難。

赴外研修調查表

研修國家：荷蘭 研修學校：海牙科技應用大學

研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：IT&Design

研修期間：西元 2023 年 1 月 30 日 至 2023 年 7 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：交通方便

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 9 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 1 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 11 月 28 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：忘了(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：_____

申請所需文件(請逐一列出)：護照正本+影印本, MMV單子, 學校錄取通知書

申請所需時程：12月17日線上預約(申請日期) 1月9日(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：北科學費(新台幣)

其他項目：入學前保險和雜費 費用：20000(新台幣)

其他項目：_____ 費用：_____ (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：250000(新台幣)

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_____ 下限 15ETC

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

-學校入口處有語言學習中心

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：3/4人房

您採用的住宿方式：

☒ 學校宿舍 3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

\$ 18500 (新台幣) ☐ 一週 ☒ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☒ 單人房：\$ 22000 (新台幣) ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☒ 雙人房：\$ 20000 (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：Den Haag HS (距學校距離：走3分鐘)

計費方式：

☒ 火車 站名：Den Haag HS (距學校距離：走3分鐘)

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：15-20

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 荷蘭：2 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

-HS車站傍有很多超市：Albert Heijn，Jumbo

-日用品和百貨可以走到Mega store地下一樓買

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

-HS站傍邊有Etos藥妝店

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：Marakesh 類型：麵包店 價位：平價 步行距離：5分鐘

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

其他建議

其他建議

學校學餐很貴吃不飽，建議自己做一些輕食帶到學校吃
