

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：黃伶綺

系所年級：四數媒四 A

研習期間：民國 112 年 9 月至民國 113 年 6 月

一、進修計畫摘要

1. 出國進修的目的及意義

a. 體驗歐洲教育模式並檢視學習成果

作為土生土長的臺灣人，並且在雲科大學習了四年，我很好奇若是將自己的學習經歷及方式放到歐洲的教育制度下，究竟會產生什麼樣的火花與變化。我的能力是否能與歐洲學生比肩呢？我能否適應歐洲的學習模式呢？充滿創意並且奔放的荷蘭或許能帶給研讀設計領域的我更多新刺激與想法。在體驗歐洲課程的同時，我也希望能學習用不同方式去思考、看待問題，藉此幫助我用更開闊的眼界及方法去使用我過去四年在雲科大所學到的專業技能與知識。

b. 提升英文能力

雖然從小學就開始學習英文，但始終沒有機會在外語的環境中長時間生活，日常生活中也鮮少有機會真正練習英語。出國交換等同於把自己丟入英文的環境中，可以使自己有更多機會運用所學，並在練習中進步、突破。

c. 拓展國際視野

身為數位媒體設計系的學生，在歐洲生活能夠更容易獲得並接觸歐洲設計潮流的相關資訊。大量的實物出現且融入在生活中，再加上與各國新朋友的文化交流，勢必會對我的美學概念、價值觀、思考方式都產生不小的影響，幫助我以更國際化的視野面對未來。

2. 進修學校簡介

University Of Applied Sciences Utrecht(烏特列支科技大學)簡稱 HU，位於荷蘭第四大城市烏特列支的 Science Park，與 UU(烏特列支大學)、UMC(烏特列支醫學中心)等學校共用園區，一些課程、建築及學生活動等資源也會共享。園區內資源豐富，有圖書館、醫院、運動中心及植物園等，三間學校的學生在使用資源時有專屬優惠且有優先權。由校園前往市中心約 30 分鐘腳踏車程或 15 分鐘電車或公車程，算是恬靜的市郊學區。HU 在荷蘭屬於應用實作型大學，因此教學風格上強調大量的實作及產學合作等實際與產業接軌的教學方式。烏特列支雖然是個已 900 歲的老城市，但現今是個充滿活力的大學城，時常能看到年輕人在市區運河旁狂歡或舉辦聯合活動等景象。



學校圖書館及彩虹自行車道

3. 研修主題

荷蘭的一個學期分為 Block A 及 Block B，各佔十週，每個 Block 結束時會有一次大考(相當於期中與期末考)，一整個學期結束後才会有學期總成績。

荷蘭的課業壓力大，作業分量重，許多非荷蘭人的歐洲同學都表示荷蘭的課業比多數歐洲國家硬很多。另外荷蘭的評分方式是每堂課由兩位不同的老師進行獨立評分(其中一位是授課老師，另一位可能是同院系的其他老師)，評分標準極為嚴格，對有心追求高分成績的同學是很大的挑戰。

以下是我於上、下兩學期分別所研修的主題：

a. Mindful Communication

學程主要教授非暴力溝通的理論及實際溝通技巧。透過大量的文章閱讀、學術影片賞析、課程小組討論發表與充實的課前及課後作業，進行理論與實務並進的教學。從中可以學習如何以正向且溫柔的態度引導對話，針對不同的對話者進行有效且氣氛良好的溝通。期中與期末包括訪談報告、小論文、日記撰寫與溝通情境模擬口試等。

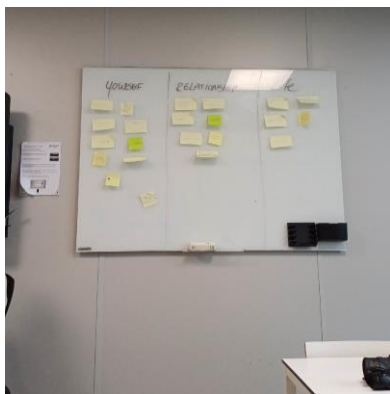
b. Creative Business

學程內約半數為商業相關課程，半數為多媒體與商業結合的跨領域課程，大多著重在多媒體在商業上所產生的附加價值與行銷作用等。會藉由不同的案例分析、市場分析及提案練習讓同學實作，了解市場方向。在過程中也有許多小組討論腦力激盪及階段性發表。期中與期末包括小論文、論文影片、提案實作影片等。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

1. 學會看見問題、提出問題、解決問題的獨立思考力

「What do you think?」可說是我在課堂上被問過最多次的問題。不管是哪一堂課、哪位老師，每次上課都少不了老師提問讓同學們發表自己的想法。在荷蘭的課堂上絕對不是安靜寫筆記就能混過一堂課，就算內向的人想當個透明人也必定會被老師點名提問。剛開始上課時，我真的非常訝異同學們主動提問以及發表的能力與頻率，幾乎每位同學都會在課堂中主動舉手發言或提問，甚至是與老師辯論課程理論的模糊地帶，並且這些情形也是老師們樂見的。這與臺灣學生們每當被問到「有沒有問題」時就鴉雀無聲的場景簡直大相逕庭。一開始我對於這樣的提問環節感到很有壓力，因為有時真的想不到該提問或發表些什麼。但在多次的練習後，我也漸漸學會如何問問題並提出看法。我發現我的思考速度變快，並且更加活躍，藉由聽取其他同學的疑問，我也學習到如何用不同的面向切入問題，而不只侷限於課本裡的文字。我在課程中所培養的獨立思考能力，能幫助我在未來不論是繼續進修或是進入職場，都能有明察問題並勇於提出的能力，並且我也能用更廣闊的角度去看待不同事物，為問題的解決方式找到不同可能性。



上課討論狀況，用便利貼腦力激盪或是小組討論

2. 與人交流、給予回饋的表達能力

我發現歐洲的同學除了勇於提問外，也擅於給予其他同學回饋及鼓勵。每當有同學在課堂上提問時，大家會各自提供自己的想法做討論；在下課及休息時間，同學們也常聚在一起針對不同問題進行討論，分享自己的心得。從前我會因為害怕自己的想法與他人不同或是我的表達無法讓他人理解而選擇閉口不談，但在這裡，大家很重視彼此的發言，會時不時地詢問其他人的想法。有時即使我的表達不夠流暢或精準，語法與句子結構可能也有錯誤，但同學們都會很有耐心地給予我充足的時間完整表達，用客觀的角度分析我的論點。並且同學之間都會互相給予正向的回饋及鼓勵，讓談話氣氛始終保持愉悅且活躍。這樣的發言環境讓以前不敢主動發言的我也漸漸有了勇氣在群體中開口，學習表達自己的想法，練習如何讚美他人，在開口說話的同時也變得更有自信。我相信藉此培養的表達能力對我在未來職場上絕對有莫大幫助。

3. 在學習與休息之間取得平衡的管理與自制力

荷蘭人重視 Work-Life Balance，勞役平衡的觀念讓他們能夠徹底執行專心上班、專心放假。無論是該做事或是該玩樂的時間，他們都會絕對投入。這樣的概念是從校園裡就存在的。適度且徹底的休息能夠使人更有精力去面對下一項挑戰，而且好的靈感與想法常常都是在休息時或與人聊天交流時產生的，適當的休息有時反而能提升效率。我也試著採用歐洲同學們的學習模式，讀書時間大家一起腦力激盪討論課程作業，下了課就一群人一起到學校附近的咖啡廳坐下喝茶聊天。除了學習節奏明確外，在休息時能多與各國同學們交流，吸取不同人的經驗及想法，確實比起自己一人關在家中苦苦鑽研要更有多元的收穫。對於回臺後即將踏入社會的自己，學會歐洲的平衡之道，不僅能提升生活品質，或許更能在休息的不經意間獲得更多靈感。

三、本次出國進修經驗與心得分享

回想申請時繁雜手續所造成的心煩，到初抵荷蘭時的興奮與不安，再到被荷蘭課業壓著喘不過氣的沮喪以及冬日黑夜過長的不適應，又到旅遊歐洲各國及荷蘭各城時的讚嘆，最後是離開烏特列支前的依依不捨。整趟旅程對我來說都如夢一場，即使過程困難重重並充滿了酸甜苦辣，但那些時刻歷歷在目的同時卻又令人感到幸福的不可思議。非常感謝雲科大國際事務處承辦人姐姐、系上老師們、HU 國際處的協助，以及最重要的家人們（雖然很不放心但最終妥協）的支持，讓我圓了一場從小學開始的夢。

我很開心自己當初在眾多姐妹校中選了荷蘭作為第一志願。荷蘭的外國移民眾多，學校也招收大量國際生，因此荷蘭人及荷蘭學生大多已經習慣生活中有許多外國人的存在。荷蘭是個包容多元且創意奔放的國度，且荷蘭人接近母語等級的英文程度也使環境對外國人更加友善。



6 月驕傲月在市中心運河區舉辦的彩虹遊船

學校所在的城市烏特列支位於荷蘭中部，同時也是荷蘭的火車交通樞紐，無論是要去荷蘭其他城市或是到機場搭飛機至歐洲各國旅遊都十分方便。烏特列支本身也是個古老但充滿年輕活力的城市，市中心有大型購物中心方便採購生活用品，而運河兩旁雖然發展成熱鬧的商業逛街區，但古老且可愛的房屋造型仍留在原地保持著街道最原本的美好。當我在舊城區的運河旁漫步，邊吃著炸薯條邊望著在運河上划船的學生；或是騎上腳踏車，在歐洲最棒的自行車道上放心大膽地享受風吹在臉上的感覺(當然有時也可能會是雨水或小冰雹)，這些都是讓我真實感受自己正在荷蘭生活的美好時刻。



烏特列支火車及公車總站

荷蘭天氣多變是真的，十五分鐘內可以在狂風、暴雨、冰雹、大晴天之間來回切換；荷蘭人不愛撐傘也是真的，我在荷蘭的十個月裡沒有撐超過三次傘，一切的天氣變化都是由身上的雨衣外套來扛下此重擔；荷蘭人很高更是真的，從租屋處自動門感應不了我到在擁擠的火車上被荷蘭人肘擊腦袋，只能無奈地笑笑自己身在巨人國中必須更努力地往上跳。

荷蘭國土面積雖然不大，但各城市間的風貌大不同。阿姆斯特丹遊客聚集的熱鬧與多元、鹿特丹建築的摩登氣息、海牙神聖莊嚴的氛圍、馬斯垂克的度假從容感……趁著假日多到其他城市走走，體驗每個城鎮獨有的生活樣貌，使我對荷蘭的文化與生活方式有更深的體會。



阿姆斯特丹火車站永遠熱鬧多人

歐洲大陸的交通方便性之高是我在抵達荷蘭前不曾想像到的，與臺灣以海為界不同，國土相連的國家只要開車、搭巴士、搭火車就能到達。甚至在荷蘭邊境城市，用走路或騎自行車「出國」買個菜就回家也是日常。在這裡，出國旅行變得如此容易。在長達十個月的歐洲生活裡，我造訪了二十個歐洲國家，欣賞過壯闊的自然美景，也在藝術巨作之前讚嘆過。那些曾經只存在課本或網路上的知識、圖片，全都化為實體出現在眼前的震撼，那份感動會一直留存於心中。



在挪威欣賞極光／搭巴士或火車抵達柏林，即時打卡淚之女王景點

在歐洲的日子裡，我覺得自己的心理狀態堅強了許多。要踏出自己的舒適圈，在一個完全陌生的環境中重新建立生活是件多麼不容易的事。或許是因為在這裡什麼都只能靠自己的緣故，在遇見挫折及困難時，我能以最快的時間調整好情緒，用更積極的態度去尋找資源、突破這些挑戰。我認為這樣心態上的轉變及臨機應變的能力十分寶貴。

在荷蘭生活的日子以及旅行的途中也結交不少朋友，有些是在青旅裡談天的一面之緣，有些則在交換聯絡方式後成為時常見面的朋友。無論是什麼樣的相遇，我都感謝並珍惜這些特別的緣分。珍惜每個時刻，積極活在當下，用心感受人生，我想我會把這樣的生活態度也帶回臺灣繼續努力。

若要為我十個月的交換生活做個總結，我會認為是美好、幸福、刺激、充滿挑戰與自由的經歷。我覺得我是幸運的，在危機四伏的歐洲獨自一人卻能全身而退。回想初次踏上歐洲大陸前找遍各樣防身與防盜方法，初期尚未適應時的我，再看看現在深陷荷蘭魅力，連回憶時都會忍不住微笑的自己。如果能再選擇一次，我還是會毫不猶豫地選擇來荷蘭交換。

四、建議事項

學校在辦理交換事項上十分積極且盡善盡美，因此以下建議是對於未來想要前往歐洲國家(尤其荷蘭)交換的同學所提出，希望能對大家在準備上有所幫助。

1. 簽證

從校內初審結果公布到簽證申請完成的時間十分緊湊，要時常檢查信箱，依照 HU 寄送的信件內容在時程

內完成手續，雖然內容瑣碎但按照步驟來絕對來的及。荷蘭在台辦事處的辦公時間極短，務必要在暑假一收到核可信就立即預約領取 MVV，否則很有可能會排到 8 月底才能壓線拿到有簽證的護照。（辦理 MVV 簽證時護照會被收走，等製作完才寄還，購買去程機票時請預留等待護照寄還的時間）另外 HU 所在的烏特列支市政廳在入籍時不需要準備出生證明，因此無須另外花費時間及金錢準備（但依舊建議各年度申請交換的同學再到市政廳網頁重新確認過）。歐洲不像臺灣這麼方便且便宜，有需要影印的文件（住房合約等）建議在臺灣就先印出預備。

2. 租房

荷蘭房屋供不應求，尤其烏特列支是大學城，學生自行租屋難度很高，因此務必按照 HU 信件內的時程申請租屋並準時搶房。（請用搶演唱會門票的心態來搶房！）若真不幸需要自行租屋，也請留意詐騙，多利用學校提供的租屋網站並預留一至兩個月的時間找房。



很幸運地搶到校園內的學生租屋，從房間看出去的景色

3. ESN 組織

在我交換的學年剛好有烏特列支的歐洲交換生學生組織（ESN Utrecht，Erasmus Student Network Utrecht）

辦理接機活動，因此我在購買機票時選擇了有學長姐協助接機的日子抵達，從一入境荷蘭到租屋入住一路上都有學長姐接力陪伴與協助，順暢程度令人感到不可思議，大大幫助我在剛到陌生環境時減低不安及慌亂，也節省許多研究如何前往學校的時間及體力。歐洲各國各地都有 ESN 組織，在歐洲交換的同學不妨多加利用資源，關注或參與 ESN 所舉辦的活動，可以得到許多實用的幫助、結交新朋友，甚至能以較優惠的價格遊玩歐洲城市。（學校還有另一個國際學生組織為 Buddy Go Dutch，以康樂活動為主，也是類似的概念。）

4. 交流群組

遠親不如近鄰，遠水救不了近火。建議可以在 FB 及 LINE 搜尋在荷蘭的臺灣人相關群組並先加入，有急事、問題諮詢或物品買賣等都可以在上面發問，會有更多有經驗的臺灣人能給予及時的幫助。

5. 金錢

歐洲大多國家都已習慣電子支付，很少使用現金。VISA 及 Mastercard 的卡片都預備尤佳，以備不時之需。若需兌換歐元現金，建議換 50 歐元以下面額的鈔票，100 歐元面額太大，有些店家可能不願意收。剛到荷蘭可以先辦網路銀行 Revolut，在未來若遇到只能使用 iDeal 付費的店家可以使用。（例：東方行亞洲超市及荷蘭當地最大連鎖超市 AH，只接受歐洲銀行的卡或現金，常用的 VISA 或 Mastercard 卡片都不能刷。）

6. 交通

荷蘭大眾運輸費用十分昂貴，建議到當地後配合訂閱方案購買實名制 OV 交通卡，能省下不少搭火車的費用。我所使用的方案是假日免費，也是許多留學生會使用的方案。另外也建議到當地租借或購買二手腳踏車，體驗荷蘭主流交通方式的同時也省下大筆交通費。（學校配

合的租車公司 student mobility 很貴，最多租第一個月臨時急用，一領到車就立刻退掉，到市中心腳踏車店或和其他在荷臺灣人直接購買會更便宜。)



荷蘭是腳踏車王國，路邊到處停滿腳踏車

7. 博物館卡

大力推荐在荷蘭交換的同學購買博物館卡，可以到市中心的音樂鐘博物館或鐵道博物館購買臨時卡(米菲兔博物館太小間了不能買)，一張約 65 歐。再自行上網申請改為正式卡寄送到住處即可。使用博物館卡可在一年內無限次進出各博物館，不僅造福喜愛參觀博物館的人，對於急於尋找免費廁所的人來說也是一大福音。但要注意的是，部分知名博物館如梵谷博物館、安妮之家等，即使持有博物館卡也仍需事先上網進行預約，而其他相對冷門的博物館通常可以直接持博物館卡進入參觀。



烏特列支是米菲兔的故鄉，米菲兔博物館非常可愛

8. 衣物

荷蘭風大雨多，且幾乎沒人在撐傘，即使外頭狂風暴雨也照樣有人騎著腳踏車出門，因此一件防風防水的外套在荷蘭絕對勝過一把雨傘(但還是可以帶支折疊傘備用)。推薦荷蘭國民雨衣外套 America Today，有多種款式及顏色可選。若想省些費用，可以撐到 11 月 Black Friday 再購買(有些店家或網路購物可能 11 月初就開始打對折了)。另外也可以至 Roermond 魯爾蒙德(從烏特列支搭火車約一個半小時車程)荷蘭最大 Outlet 採購冬衣。我購買 The North Face 的一件羽絨衣搭配雨衣外套就夠暖夠撐完整個冬天了。另外也可以至市中心附近的二手店挖寶，有時能找到便宜好貨。

9. 荷蘭文

雖然在荷蘭使用英文溝通完全行得通，但建議還是先學一些荷蘭文的基本用語，即使只是簡單的打招呼、謝謝、自我介紹等，也能幫助我拉近與當地人之間的距離。隨著學會的荷蘭文越多，到了交換後期，每當我走在街上、在超市裡、在搭火車，聽見或看見我所認識的荷蘭文時，都會使我獲得成就感與安心感，讓我感受到自己真的在這裡生活著，並且正在漸漸融入當中。

10. 行李

不需要帶太多東西，烏特列支市中心採購方便，只需要帶剛抵達前幾天所需物品以及在臺灣比較好準備的物品(例：臺灣轉歐規轉接頭、大尺寸洗衣袋等)，其餘在荷蘭購買即可。尤其衣物千萬不要帶太多，因為一定會忍不住在當地買。一些只會在荷蘭使用且不會帶回臺灣的生活用品可以向在荷蘭的臺灣人購買，或是到市中心附近的二手店買，會便宜非常多(衣物、廚具、生活小物等)。二手店關鍵字可以搜尋 second-hand、Kringloop(荷蘭文的循環)，個人推薦烏特列支最大的二手店 De Waarde，位於火車後站腳程約 10 分鐘距離。

(十分瑣碎但個人覺得非常重要怎麼都沒有人分享過的事情：請在行李裡放一條乾淨抹布。雖然在市中心超市就能夠買到，但提著大包小包剛到新環境，或許很難有多餘心力去立刻採買清潔用品。而剛入住新房間時，若能有條抹布擦拭灰塵做清潔，必定能給新生活一個舒適的開始。SSH 租屋公司在入住時所提供的歡迎禮包已經附贈抹布及其他簡單清潔與盥洗用品，但對於在其他租屋公司或其他國家交換的同學，這一點或許有幫助。)

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	<p>指導老師簽名：</p> <p>系所主管核章：</p> <p>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</p>
--------------	--

※ 備註：


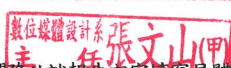
1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

(十分瑣碎但個人覺得非常重要怎麼都沒有人分享過的事情：請在行李裡放一條乾淨抹布。雖然在市中心超市就能夠買到，但提著大包小包剛到新環境，或許很難有多餘心力去立刻採買清潔用品。而剛入住新房間時，若能有條抹布擦拭灰塵做清潔，必定能給新生活一個舒適的開始。SSH 租屋公司在入住時所提供的歡迎禮包已經附贈抹布及其他簡單清潔與盥洗用品，但對於在其他租屋公司或其他國家交換的同學，這一點或許有幫助。)

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

<p>所屬系所 審核意見</p>	<p>該生出國研習，不僅增廣見聞與語言加強，對於歐洲教育模式也有一番深刻見解。尤其對於課堂上師生積極互動，勇於表達自我意見。整個出國研習帶給該生美好、幸福、刺激、充滿挑戰、以及自由的經歷，是非常美好的荷蘭交換記憶，這份成果報告值得提供給學弟妹參考。</p> <p>指導老師簽名：王照明</p> <p>系所主管核章：張文山</p> <p>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</p>
----------------------	--

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。