

．〈表五〉國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：顏妙郡

日期： 年 月 日

活 動 名 稱	105 學年度交換學生
活 動 時 間	105 年 9 月至 106 年 7 月
活動地點(學校名稱)	荷蘭格羅寧根漢斯大學

心得報告

曾經認為台灣已經算是思維很開放、自由的國家，但走進歐洲，才知道原來世界這麼大，人的心胸也可以更寬大。住在有著三百多人的學生宿舍，還不用環歐，就能夠認識來自世界各國的人、與文化。原本對歐洲地理、歷史、及時事沒有興趣，因為多了來自不同國家的朋友，這些東西都變得重要了。不是為了應付考試而強迫自己去理解，是潛移默化的想去了解，漸漸地變得更有文化素養。

漢斯是一所相當棒的學校，老師的教學方式不是無聊的照本宣課，會時不時有小組討論或是情境模擬。有很多課除了 lecture 之外，也會有 seminar，讓學生在四年級前就知道要怎麼查資料、怎麼寫 project。因為在台灣主修應用外語，到這裡想學行銷，但不幸能選的行銷課只有二年級與四年級的課。無論是二年級還是四年級的課，在做報告時都需要用到許多我不了解的知識或是必須用到的應用程式。因為不想麻煩組員，所以花了很多時間自己鑽研那些知識與程式，雖然非常辛苦，但是因為是自己學來的，所以相當有成就感，也更熟悉並知曉如何適當地運用。在第一個 period 時就選了一堂叫做 Career Training Development 的課，讓我在學期一開始就深思未來要做什麼、這多出來的一年我能做什麼來增加自己的價值，也比較有目標。

歐洲的慢步調及荷蘭輕鬆、愜意的環境讓我知道要適時地讓自己放鬆，也了解到 work-life balance 的重要性。除了學校的課程，我們也時常到有學生優惠，相當超值的健身房做運動。因為物價的關係，每餐都是自己下廚，也因為如此，更了解自己所需攝取的營養。為了與其他外國人交流，廚藝也增進了不少。

荷蘭有許多來自不同國家的人，對各個文化的接受程度相當廣，也讓我更想瞭解其他文化。荷蘭有很多假日，我們會運用假日的時間到其他歐洲國家而旅行。對我來說，旅行已從一開始如觀光客般的踩點方式變成想多與當地人交流、了解當地文化、並用當地人的方式過每一天。

在荷蘭，英文普及率相當高，或許無法學到英國或美國的口語用字或叫艱深的

字，但待久了一定能變得有辦法與人流暢地用英文對話，還能因為這個文化大熔爐而聽懂各地的口音。因此，我覺得能到荷蘭交換相當幸運，無論是心境上還是知識上都有一定程度地改變，對未來比較有方向感，也對自己比較有自信了。從一開始不知道如何與人社交，到總是有想與陌生人對談的衝動。因為到荷蘭交換，讓我成為自己更喜歡的自己。

實際遭遇到之困難/解決方法：

對未來前學妹的建議：

有時因為對歐洲的文化較不熟悉，較難與別人熱絡的聊天。建議要到歐美交換的學弟妹，到那個國家之前，可以多了解當地文化與新聞，還有交際的方式，這樣就能更快的融入其他人。另外，在荷蘭的大學是念國際商業管理，但本身在台灣主修應用外語系，沒有任何的商業知識，因此有少數課程會因為沒有相關知識而跟不上或是在做報告時遇到困難。幸好學校都有配兩個 mentors 給所有的台灣人，也可以向學校申請 tutor，有問題都可以向他們求助。

活動照片



與外國室友的 international dinner，能一次品嚐到來自各國的家常菜



台灣過年時，教外國朋友如何寫書法



認識外國朋友，除了可以跟他們一起旅行，還有機會到他們家裡拜訪，更深入體會他們的文化



國王節是荷蘭重要的節日，大家會穿著橘色的衣物，一起參加盛大的音樂季