

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	周O宜	學號	
性別	男	就讀本校系所	資管系(所)四年級
研修學校	荷蘭海牙大學	研修系所(學程)	International Business
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	學海飛颺: 96000
實際花費金額 (新台幣)	學費: 16,861 學雜費: 7,354 住宿費: 約台幣 100,000 生活費: 200,000 來回飛機票: 約台幣 32,000 合計: 324,214		
國外修讀學分數	15ECTS	薦送學校採認學分數	尚未公布
實際出國日期	2022.1.25	實際返國日期	2022.8.3

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

「踏出舒適圈」或許在 2022 是一句老掉牙又空洞的話，但在我大一的時候卻不是一句大家口口聲聲掛在嘴邊的話。那個時候對我來說是一句很有趣又很有意義的話。在大一的通識課程中被老師說的這句話影響，因此讓我有出國交換的念頭。我想出國體驗國外的教學環境，生活環境，以及體驗跟不同國家的學生合作與交流。由於這些原因，使我踏上了交換學生這條路。

2、研修學校簡介

海牙大學，主校區位於海牙市中的 Den Haag HS 火車站後面，處於商業和住宅新區。創建於 1987 年，為荷蘭政府出資並依據荷蘭法律成立的國立大學，其歷史並不悠久，卻是一所國際化的現代型大學，並一直以其高質量教學聞名於世。

(資料來源：[ISC 國際學生中心](#))

3、國外研修之課程學習(課內)

在海牙大學我選了五門課，分別是 Management of Information、Career Development、Lean Six Sigma、IS-Tools&Data Analysis、Public Speaking for Business。

1. Management of Information

這堂課是關於 Excel 的基本操作及應用，在課程中老師會教你基本的 Excel 指令，然後分享她在職場上怎麼應用，以及不當的使用會出現什麼問題。老師在每堂課的下課都會出回家作業，而每次的作業都會成為考試的其中一部分。考試的模式非常有趣和實用，老師會提供她跟業合作得到的資料集，並且給出好幾個情境題，讓我覺得上課學到的技術不是那麼的刻板，也讓我得到更多實作的經驗以及對所學的內容更有自信。

2. Career Development

這堂課是關於 CV 的製作、Linkedin Profile 的建立以及求職影片錄製的教學課程。老師是一個幽默風趣的男生，在每堂課都會提到他工作的經驗，以及在他的眼中，以人資的經驗來說，他們會希望收到怎麼樣的求職者，以及作為一個求職者，要怎麼撰寫履歷來吸引到他們的注意力。老師上課不會只跟某幾個學生互動，他會設法讓全部的學生都參與到課程。舉例來說，剛開始上課的時候因為我還不太熟悉環境，話比較少，所以老師就在課堂中點我很多次，讓我在課堂中有說到話，也因此漸漸融入班級。在課後學生會收到老師的回

饋，一份經過老師檢查後的 CV，動機信，以及專業的 LinkedIn Profile。

3. Lean Six Sigma

這堂課不是 International Business 學程開的課，而是 Finance 學程開的課。這門課是關於如何衡量一個商業策略是否完全的發揮他的效益。透過不同的模型找出商業策略的核心目標，以及這個策略想要達到怎麼樣的實際效果。課堂中也搭配了一些統計的資料，以一些既有的標準來檢測這個策略是否可以做得更好，最後再以特定的模型找出影響這些結果的變因。在這堂課會學到如何透過特定的流程以及標準衡量一個商業策略是否完全地發揮他的效益，以及如何改善這個策略，讓他的功能發揮到淋漓盡致。

4. IS-Tools&Data Analysis

這堂課主要以實作為主，一樣是 Finance 學程開設的課。老師會教如何使用 Power BI 的某幾個功能，然後會出作業讓學生回去自己研究。這堂課的老師提供的資料有一部分是他跟業界合作拿到的資料，有一部分是他在網路上的教學影片找到的，而有一部分是網路上開放課程提供的資料。老師在這方面很有經驗，所以當學生有問題的時候都能夠很快的解決。在課後會學到很多實用的技巧，以及在業界常用的功能跟指令，是非常實用的一門課！

5. Public Speaking for Business

這堂課對我來說是壓力最大的一門課，因為要用英文演講大約 12 分鐘，沒有簡報可以使用，小抄也是非常有限。老師會在前面的幾堂課講解在演講中要使用哪些技巧，以及幫助學生思考要介紹什麼主題等等。這堂課的考試只有期末演講，所以如果最後的演講講不好，或者時間不夠，就需要重修。而期末演講是要學生介紹一項產品，然後需要應用上課教過的那些技巧，最後才能拿到高分。這堂課是我最有成就感的一門課，因為對我來說很困難，但也因為這樣讓我在完成之後對自己的英文能力更加有信心，以及更願意開口說話。

4、國外研修之生活學習(課外)

1、開拓視野，適應國外生活

刚到荷蘭的時候，因為語言的關係很難融入當地學生的社交圈以及當地學生的活動，尤其是在音樂、文化、飲食、旅遊的話題上都有很大的差異。像是在 party 上玩的遊戲有時候都會牽扯到個人經驗以及名人描述等等，在一開始都覺得自己格格不入，甚至認為自己的視野很小。但隨著時間加上自己不斷的努力，試著主動跟別人說話，試著去瞭解當地的流行趨勢，漸漸的就開始可以融入學生們話題。

2、學習獨立規劃旅遊

荷蘭因為屬於申根協定的國家，所以可以在歐盟各地旅遊。不只地理位置方面，機票跟客運票也不貴。像是去英國的機票最便宜只要 10 歐，去德國跟比利時的客運也才 30 幾歐，所以在歐盟國家會有很多旅遊的機會，而理所當然的就會有不少機會可以學習如何規劃旅遊。像是比較哪種交通方式最便宜，哪個國家什麼時候有什麼節慶等等。就這樣在一次與一次的經驗中，我規劃事情的能力變得越來越好，也越來越熟練。

3、面對事情的態度以及獨立自主的能力

不管是行政機關(銀行或是醫療機構)，或是私人機關，在國外辦理事情上很容易遇到問題，因為很多時候外國人不會像台灣人那麼嚴謹跟守紀律，甚至很多時候會聯絡不到人。所以在辦理事情上常常會拖很長一段時間，有些時候若是急事，就要打電話打一整天，這些問題都是在台灣不會遇到的事情。所以我心態上面跟處理事情的態度上面就需要做調整。像我就開始學會在一兩個禮拜前就先安排處理這些事情，而不是等到最後一刻才開始。

4、嘗試各種自己沒有試過的活動

在海牙大學有很多機會參與不同的活動，因為學校每週都會安排各式各樣的活動讓學生參加，不管是環境議題的活動，或是就業博覽會等等，學校很用心的準備活動，讓學生能夠涉及到更多元化的資訊。而學校的體育會員卡也提供各式各樣的課程教學，像是跳舞、拳擊、健身、鋼管舞等等，這些活動在台灣可能需要花上一筆錢才能夠參加，但在

海牙大學，蠻多活動都是免費提供的，而在體育課程上面，只要付一點錢就可以無限制地參與，因此我在這間學校體驗到不少不曾有過的經驗。

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1、 英文學術交流以及溝通的能力

因為學校是英語授課，每堂課都會有英文口頭報告的機會，因此在每堂課都必須學習如何用英文發表意見，透過自主學習加上從他人身上學習，經過每堂課的練習，到最後能夠用英文在課堂中發表意見，以及以英文說服別人自己的論點。

2、 開拓視野、體驗不同國家的文化

海牙大學是以國際化學生及教師所聞名的學校，因此學校有很多國際學生。在需要團體報告的課程中，基本上都會跟來自不同國家的學生合作。每個國家的學生因為文化的不同，會有不同的角度看待同一件事情。有的時候他們提供的論點是我們從來沒想過的論點，而有些時候我們認為理所當然的事情，對他們來說卻是非常特別的觀點。所以在這趟交換中，我意識到某些事情並不是像我們所想的那麼理所當然，而有些事情，也不是像我們想的那麼侷限。

3、 商業策略規劃以及資料分析實作

在這趟交換中，我修了兩門對我未來很重要的課。一門是關於如何衡量商業策略是否有效以及是否發揮最大利益，在課堂中學到的不只是理論，還有如何實際應用這些理論。而另外一門課則是關於透過 Power BI 實作商業資料分析。這兩門課都對我未來想申請的商業分析碩士有關，讓我在這方面更有經驗，也更確定這是我想念的科系。

4、 生活獨立自主加上解決問題的能力

就像我前面所說的，在國外很常遇到不如意的事情，以及國外沒有台灣那麼方便，家人又隔得很遠，所以所有事情都必須要學會自己找方法解決。在這半年，漸漸學會自己煮飯跟打理生活，學會如何面對不如意的事情，以及學會如何做好時間管理，在學業、興趣、社交上達到一個平衡。

6、 感想與建議

感謝學校提供交換的機會讓我能夠到海牙大學唸書，感謝政府提供獎學金讓我在交換的過程中不用一直擔心錢的問題，以及感謝我的家人提供我足夠的錢到荷蘭交換。如果沒有這些人的幫助，我很難會有這樣的機會能夠到世界的另一端看看。也感謝自己在截然不同的環境願意主動踏出那一步，主動去學習，去融入國外的文化及環境。我很慶幸自己有多參加活動，像是參加新生活動，系上各式各樣的 party，我才能夠認識這麼多朋友，逼迫自己更快融入國外的環境。接下來的幾個小建議能夠讓外國人更快記住你，以及認識更多交心的朋友。第一個是可以帶一些台灣的名產還有小點心，在聚餐的時候可以分享給其他人這些特色食物。這樣不僅可以推廣台灣，讓台灣的能見度變得更高，也能夠在其他人的心中留下好感，是一件一舉兩得的事情！除此之外，上課主動發言會讓老師更記得你！海牙大學的亞洲人非常的少，所以在學校就已經算是顯眼的族群了。加上課堂踴躍發表意見，會讓老師以及更多學生注意到你，並且對你留下深刻的印象。最後一個就是要培養興趣，參加固定的活動，就能夠認識一群有共同目標，共同興趣的人。像是我每週都會去學校打排球，也因為這樣我交到一群交心的朋友，甚至到離開台灣之後都還有聯絡。總而言之，我認為交換學生是大學一定要嘗試的一件事情！經過這件事，會讓你的視野更廣，也會讓你更有目標，是一個絕對不會虧的投資！



* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oa@nchu.edu.tw