

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：邱渤蓁

日期：109 年 04 月 10 日

活 動 名 稱	108 學年度交換學生
活 動 時 間	109 年 1 月至 109 年 3 月
活動地點（交換學校名稱）	荷蘭薩克森科技大學

心得報告

一、學校資源與課程介紹：

薩克森算是一間規模相當大的學校，在荷蘭總共有三個校區，而且廣納世界各國的學生。上學的部分，國際商務系可以選的課程雖然不是太多，但也很足夠了；也許是因為我已修完所有的學分，所以比較沒有給自己壓力，雖然要去交換的前提是都有通過英語檢定的門檻，但是在聽課的時候還是很常會聽不懂，如果是還需要學分的同學可能就必須多花一點心思在課業上，基本上都是考試和小組報告，。

二、氣候與衣著：

一月底出的話當地是相當寒冷的，氣溫從零度到最高會有十一到十二度左右，外套和主要禦寒衣物一定要帶保暖的款式，其他到當地再購入就可以了；另外，因為開學後兩周就是春假，在春假旅行時建議真的不用帶太多衣服，只要確保外套足夠保暖就好了，現在看旅行照片就會發現基本上那時候還是非常冷的，每天都是穿著大厚外套，裡面的衣服可以不用帶太多替換，也就不會像我們在搭廉航時為了符合規定的一件行李，在要從布達佩斯飛回荷蘭前用盡全力把所有行李塞進背包裡。

三、日常生活住宿、交通及飲食：

學校的宿舍規劃是將亞洲學生與歐洲學生分開在不同地點，亞洲學生的宿舍位於住宅區，最近的超市走路大約十分鐘，而超市附近也有藥局和一些餐廳，生活機能還算方便；而從宿舍去學校和市中心約需騎腳踏車十五分鐘，但也有公車可以搭。雖然很多人會不喜歡學校這樣安排學生宿舍，在一開始我也覺得這樣會少了許多和其他學生相處的機會，但是過一陣子之後才了解學校這樣安排也許是擔心歐洲亞洲文化差異大，生活模式不同，會造成學生生活上的困擾，所以其實我蠻喜歡學校這樣的安排。而如果有心想要認識歐洲同學的話，在學校內可以積極的找一些歐洲同學同組，在討論報告的同時自然而然也可以多交朋友，或是假日一起約出去走走，其實如果同為交換生的話大家都很樂意和不同國家的人當朋友的。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

居留證只要準備好學校所提到需準備的資料，隨時注意學校的通知，跟著流程走就可以了，而銀行帳戶可以在得到居留證號碼以後上網預約辦理時間前往銀行就可以了，手機的話學校會統一發放電話卡，下載 app 後激活就可以一個人需要購買方案。

五、社團生活、學校活動：

開學前學校會有為交換學生準備的活動，類似介紹講座和茶會，說明一些銀行開戶、租或買腳踏車的方式和注意事項，茶會則是輕鬆的交流、方便大家認識彼此；薩克森並沒有社團活動，所以生活中主要還是會和宿舍的朋友們一起規劃假日活動和旅行。

六、其他心得分享：

因為受新冠肺炎的影響，原本預計在荷蘭待到六或七月的我在三月底決定提早結束交換、返回台灣；因此我只有短短兩個月的交換生活，但是還是獲得了很多很棒的經驗和經歷。

一月底時我獨自飛行十三小時抵達阿姆斯特丹，並在機場等學校接駁車，因為航班的關係，我比校車的時間提早七小時到機場，所以必須獨自度過很長一段時間；而接著在抵達宿舍、整理安頓好行李等等已經又過了將近七小時，真正休息時已經是半夜；因為時差的關係接下來的幾天都是這樣非常累，所以要有心理準備，可以的話在飛機上要盡量休息。

後來疫情變嚴重後，在北商的建議和家人的要求之下我決定三月底返國，而且其他國家的同學也都錄陸續許應機票準備離開，所以最後大家花了很多時間待在一起，一起煮飯和辦 party 等等。

雖然一切結束的太快，但是我還是很慶幸至少有機會出去兩個月的時間，也和一起生活的朋友們約定以後要到彼此的國家旅行；因為遇到了很多和以往生活圈之中不同的人，所以就算是遇上這樣的情況仍是覺得幸好有出去這一趟；雖然可惜，但是只要是享受其中所渡過的時間，都不會是浪費。

給未來交換生的建議：

剛開始和英文很流利的歐洲組員討論報告時會沒辦法跟上，也很難插入話題，因為他們講英文的速度對我來說實在太快；但是後來我試著在開會結束後或是私下用訊息問組員們問題、和他們確認我的理解有沒有錯誤，只要最後有搞清楚就好了。

不知道是不是因為碰巧遇到疫情的關係，我有經歷過幾次被稍微歧視或被嘲笑的經驗，後來到了疫情更嚴重的時候，帶著口罩時也有被路人對著我們咳嗽的經驗；我是一律不予以理會，快速離開就好，也建議大家遇到類似的情況還是盡量不要起衝突會比較好。

在布魯塞爾旅行時背包差點被偷走，重要物品我都背身上的小包包，然後後揹包裝的是衣服或是當地購物，有一次在車站等車時，我把後揹包卸下來放在身旁就差點被拎走，幸好很幸遇有好心人幫忙阻止這場悲劇；所以建議大家，就算只是一下下

也不要讓行李離開你的身體，雖然就放在身邊、甚至來靠在身上，但沒有背著就是有可能直接被拿走的。

活動照片

韓國同學製作韓式料理和大家分享



亞洲同學在宿舍慶生



春假旅行途中造訪布拉格藍儂牆



在階梯教室的上課情況

