

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名： 林心婕 日期：109 年 3 月 24 日

活 動 名 稱	108 學年度交換學生
活 動 時 間	108 年 8 月至 109 年 3 月
活動地點（交換學校名稱）	薩克森應用科技大學

心得報告

一、學校資源與課程介紹：

在申請交資料的過程，基本上線上就能完成，離校程序也都是線上處理，很方便，但有時學校會把資料搞錯，需要再三提醒，像是之前有事先和學校告知我是交換一年，但對方卻標記成半年，使得繳費和簽住宿合約時，需要修改和重簽。

課程方面，分組報告的課程蠻多的，需要花不少心力和組員討論，再加上荷蘭學校有規定一學期需修滿一定的學分，所以需花一定的時間在課業上。教學方式，有些課和台灣的教學方式雷同，有些則是重視師生互動，上課過程中也能感覺得出，大部分的歐洲學生都比較勇於發問，這是我們值得學習的地方。

考試方面，題目不會很難，基本上花幾天準備就能過，但荷蘭學校普遍給的成績並不會太高。

二、氣候與衣著：

這次交換的期間，剛好遇到氣候異常，像夏天比以往還熱，冬天則是暖冬，沒遇到下雪。冬天在室內，因有暖氣，所以基本上穿短褲短袖也是沒問題的，外出時，建議穿發熱衣、厚外套、圍巾是基本，覺得還是太冷的話再加帽子和手套，暖暖包倒是覺得不會用到。

三、日常生活住宿、交通及飲食：

住宿方面，交換生一律住學校提供的宿舍。Saxion 有三個校區，而我是在靠近德國邊界的小鎮 Enschede 就讀，我的宿舍離學校步行約 30 分鐘，騎腳踏車的話 10-15 分鐘，屬於比較舊的宿舍，有另一棟比較新的宿舍則是在學校旁邊，我們不能選擇要住哪一棟宿舍，只有抵達當天，學校安排時才知道，但宿舍的費用卻是一樣的，所以有些不公平。我住的宿舍是四人一間公寓型的空間，一人一間房，共用廚房、廁所、浴室，同時，每間房間的空間大小不同，像我運氣不好，就被安排到最小的一間，房間裡只有一張單人床和桌椅就差不多滿了，即使想換到隔壁沒人住比較大的房間，學校也不同意，所以住宿方面，只能看自己的運氣了。

交通方面，若是要從機場到 Enschede，需要搭約兩小時左右的火車，有直達或需轉一次車的班次。在 Enschede，如果是住比較遠的地方，建議需要有腳踏車，才比較方便，甚至有時道路上只有馬路和自行車道，並無人行道，這裡人普遍以腳踏

車代步，另外，腳踏車要保護好，要不然容易被偷，騎車時，如要轉彎，需要先舉手示意轉的方向，而走在路上則要注意別走到自行車道上，因為在荷蘭，自行車比汽車還兇。

飲食方面，市中心有不少餐廳和咖啡廳，但價格就相對較貴，而且荷蘭食物也不會到特別好吃，如果要省錢的話，建議去超市買食材，在宿舍自己煮，可以省下不少錢。另外，如果有在超市買飲料或是酒，有些瓶子可以到超市做回收，會給折價券，下次消費時可以折抵。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

在 Enschede，能開戶的銀行不多，最近的就是 ING，所以要開戶時，建議盡早預約，要不然要等很久才能開好戶，因為那段期間有很多學生申請，像我大概花了快一個月才完成開戶。

居留證和簽證方面，簽證在出發前就會在臺灣完成，主要就是依照學校的指示辦理就好，不會太難，而在網路上，很多人說需要準備出生證明文件，雖然自己是有準備，但到後來卻完全用不到，白跑一趟和花錢，所以是否要申請出生證明，主要就自己斟酌。居留證則也是照著學校辦理就好，很容易辦理，只要記得離開荷蘭時，要將居留證繳回，這點荷蘭學校也會提醒。

剛抵達荷蘭時，學校會給每個學生一張 Lebara 的 SIM 卡，一開始只有 200MB 的流量，如果要加值就必須自己另外買，以我使用的狀況，網路使用方面在荷蘭沒什麼問題，但若在別的歐洲國家使用，網路一律降成 3G，速度也慢很多，而且很容易沒訊號或直接斷網，到後來我是直接買 Vodafone，雖然貴一點，但使用上就好很多了，所以建議，如果會到其他國家旅遊的，Lebara 可能就不太適合。

五、社團生活、學校活動：

學校為交換生辦的活動並不多，大多都是一開始的見面餐會，而後就聖誕節活動、一兩次的校外教學，比較大型的全校型活動，印象深刻的就是新生週活動，要參加的話需要事先報名和繳費，雖然參加下來覺得活動沒值那個費用，但可以認識不少來自世界各地的朋友，還是值得參加下。

另外，學校有些小型社團，辦的活動比學校的多元，像是舞蹈課程、滑冰、打保齡球、耶誕活動等，可以選自己有興趣的參加，能認識不少朋友。

六、其他心得分享：

交換的另一大重點，不外乎就是旅遊，建議可以在 Facebook 交換生相關的社團尋找旅伴，雖然有可能會找到不適合的人，但有時和不同人分享各自的交換生活、旅遊經驗，也是不錯的體驗，在旅行時也比較安全。

雖然自己是交換一年，但這次因為疫情的關係，使我不得不提前結束交換，但這也讓我看清，在防疫上，荷蘭和臺灣在這觀念是截然不同的，像是他們沒有戴口罩的習慣，因為在他們的認知裡，只有重感冒才會戴，而咳嗽、打噴嚏也不會遮。在這次疫情上，荷蘭的防疫動作較慢，危機意識也不高，使得到後來變得有些失控，這讓我慶幸自己生在臺灣。

給未來交換生的建議：

- Enschede 位置比較偏僻，若要旅遊的話，不是搭 Flixbus，就是搭火車到機場轉飛機，有時還要到德國搭飛機，交通方面比較花時間
- 建議可以申請 ISIC 學生證，有不少優惠，搭 Flixbus 的話都有折扣
- 去荷蘭前可以先在 Facebook 荷蘭社團買二手商品，會便宜很多
- 只待半年的話，腳踏車可以用租的，車況好、被偷機率不高、租的價錢也不貴，若買二手的，可能會買到不好騎的
- 有些超市(例如:Albert Heijn)或藥妝店可以免費辦會員卡，買東西時有折扣或累積點數
- 抵達荷蘭前，建議身上先帶些歐元，約 1000 歐左右，主要用在開戶前的一切開銷
- 隨時督促和追蹤學校最新訊息，不管是臺灣還是交換的學校，有時學校會將資料登記錯誤，或是漏看、漏發訊息，像之前，北商就有把我的信箱登記錯誤，使的我都收不到最新消息。最好能跟一起去荷蘭交換的學生保持聯繫，彼此更新進度

活動照片

國際分析公司授課過程



和朋友到羊角村一日遊



參加朋友慶生派對



與學校建築合影

