

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：王妍晴 日期：2020 年 4 月 9 日

活 動 名 稱	109 學年度交換學生
活 動 時 間	2019 年 9 月至 2020 年 3 月
活動地點（交換學校名稱）	荷蘭漢斯應用科技大學

心得報告

一、學校資源與課程介紹：

學校硬體設備完善，教師大多採投影上課，圖書館主要以荷蘭文及英文書為主。校園廣大需騎腳踏車，且有會員制健身房在校園內，園內也由便利超市方便下課墊肚子。

課程我選擇的是國際商務系，只要是交換學生都皆須修荷蘭文。其他專業科目會以 block1-4 為分類，每 2 個 block 上的專業科目會不同，但荷蘭文不變。

二、氣候與衣著：

荷蘭氣候屬乾冷，天氣以每小時在變化，一天之中下雨或放晴屬正常現象。冬天衣著建議以洋蔥式穿法，外層穿防風防水的保暖外套，內裡穿薄長袖或短袖即可，因為荷蘭的室內都會開暖氣，如果穿太多進室內會容易感冒。

三、日常生活住宿、交通及飲食：

住宿我選擇 SSH 學生宿舍的 Moesstraat 16，剛好在學校與市中心的中間點，學校需騎二十分鐘，市中心騎乘約十分鐘，另外步行十分鐘就有超市，隔壁就有大公園，十分便利。

交通皆以騎自行車或步行的方式，火車和公車只有在出去旅行的時候才會用到。

飲食方面，荷蘭外食基本正餐皆須十歐以上，甜點部分以五歐起跳，所以對交換學生來說十分昂貴，所以大部分都是自己煮。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信：

學校開學日會請銀行來和學生約時間開戶，所以依照時間並帶好文件資料去銀行辦理即可。

居留證的部分，學校也會請市政廳的人來，填寫好資料攜帶並前往就可以，之後也會派人到學校發居留證，除有文件不齊等狀況才會請學生們搭火車到 zwolle 的市政廳領取。

以上所提及的文件學校會以信箱告知需帶甚麼或填寫甚麼資料，所以按時收發信箱就不會遺漏，學弟妹們不需太緊張。

電信使用 Lebara 學生預付卡方案，一個月 15 歐 5G 幾乎全歐洲皆可使用，想省錢可以使用此專案，在歐洲通訊網路費是很貴的，如果要求好些可以使用 Vodafone，為歐洲通信業者大龍頭。

五、社團生活、學校活動：

學校常張貼活動在各棟樓的佈告欄，有國際語言交換或趴踢等等，因為我有參加 ESN(國際學生活動，有點像是青年會)所以學校的活動就不常參加了。

ESN 活動有很多，可以體驗到歐洲青年們的娛樂活動，像是電影之夜、趴踢或是 PUB QUIZ 等，可以認識到各國的朋友，也可以自己選擇要不要參加，所以滿彈性的。

六、其他心得分享：

本來填寫交換期間為一年，結果計畫趕不上變化遇上武漢肺炎，硬生生地變成半年，真的除了難過以外還是道不盡的無語。

但回想起這半年的經驗，不管是獨立自主在非母語國家生活和體驗外國課程，甚至是獨自旅行，都是令人難以忘懷的回憶。

過程難免遇到難過與孤單的心情(ex:想家，而且還常遇到棘手甚至危險的事情(ex:行李被偷、正面遇到小偷，但時常保持樂觀與冷靜的態度，多出去走走，在這段時間裡慢慢認識自己，比甚麼都來的重要，雖然可能從學校學到得不多，但我想對自己的認知與對事情會產生不同的看法，這才是成為交換學生最大的收穫，能幫助我們對未來未知的生活裡奠下自身的基礎。

因為會認識不同國家的朋友，世界觀會不一樣，同一件事情會因為文化、個性而產生不同的理念，所以和外國朋友聊天常成為我的日常，人，就像一本書，所以保持 open minded 是很重要的，不要因為個性害羞就不敢和人交談，要告訴自己出了國外就是要努力拓展世界才不虛此行。

給未來交換生的建議：

荷蘭是一個友善、常下雨的國家，去了其他歐洲國家再去荷蘭就能體會到荷蘭的小巧美好，出去交換不用想太多，盡情享受思想碰撞與堅強的心態在異地生活不用怕！

活動照片

(照片說明:)很少上課拍照,就拿老師代替了。



(照片說明:)荷蘭到處都有的運河。



(照片說明:)宿舍旁超大公園,每天都來散步。



(照片說明:)宿舍舉辦的台灣中秋節烤肉活動。

