

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：張璦文

日期：107 年 8 月 9 日

活 動 名 稱	106 學年度交換學生
活 動 時 間	106 年 9 月至 107 年 7 月
活動地點(學校名稱)	荷蘭格羅寧根漢斯

心得報告

一、緣起

從澳洲回來後，我便將自己的下一個經驗人生的目的地訂在歐洲，之所以選定荷蘭是因為它的面積與台灣差不了多少、土地臨海、與台灣一樣以貿易為主，許多的相似，但經濟上卻比台灣強悍許多。荷蘭的地理位置也十分利於旅行，再加上我也非常想經驗西方的教育體制及文化，這給了我十足的理由讓我不疑有他的選擇了風車之國-荷蘭。

二、研修學校簡介

格羅寧根漢斯建於西元1798年，是荷蘭最早建立的多學科大學，而多年下來也建立了許多的學院，以利培養各面向不同的人才。

漢斯科技大學著重於應用，便是將課堂所學習的透過小組報告、討論、實作，讓學生實際的了解他們所習得的知識要如何應用。漢斯的學生在大學第三年時需要到業界實習半年，並且也要到海外交換半年。

大學四年級時，每個學生都需要找到一家實際已經在荷蘭或德國運作的企業合作，以自己的構想協助企業解決他們既有的問題，獨立完成自己的畢業論文。

三、國外研修之課程學習

在荷蘭第一次上課讓人印象最深刻的，就是除了語言課程外，他們的老師不太會直接給答案，因為對他們而言並沒有正確答案。老師教給學生的通常都會是一個概念、一個想法，然後要學生自己去想，並依此回答，甚至是反駁，如果學生能說得通，那他們的目的就達成了，所以老師和學生的互動常常會是一種夥伴關係。

另外一點是，老師們教學的速度通常很快，幾乎所有西方學生都習以為常，但對於我們亞洲的學生通常需要在課前預習過才能跟得上老師們教學的速度。

四、國外研修之生活學習

荷蘭緊鄰比利時、盧森堡、德國，有著旅行的地利，所以我在荷蘭的一年間便旅行了15個國家、38個城市。

學校外我除了旅行，最多的便是和室友的互動。其實在剛過去的第一學期因為不習慣當地的氣候和荷蘭辦事的慢條斯理，所以在心境上並沒有很開心，第一學期時並沒有交到很多的朋友；第二學期時因為慢慢融入了當地生活、心境比較開闊了，再加上新的室友與自己較談得來，所以很快地就和新室友混熟了。所以也建議如果過去覺得不習慣的人，多給自己一點時間，也不要設定一定要交到什們樣的朋友，放

輕鬆事情就會慢慢好轉的。

住在不同的環境、認識不同的人對於個人觀念上的轉變也有所幫助，習慣了台灣，思考模式也就不自覺的僵化在一定的模式裡，且待在關心各國事件、人文，以及環境的歐洲，對於新聞事件的思考也會較深入、對於事情的是非也不再侷限於文化背景下所判斷的對錯，最後我也自己知道了自己想要什麼樣的生活、有了下一個目標。

五、 研修之具體效益

- 自我探詢
- 人生目標的設立
- 批判式思考的建立
- 環保觀念的建立
- 規劃管理技能的培養
- 語言溝通能力的養成
- 環境適應力的提高

實際遭遇到之困難/解決方法：

學校對於交換生的幫助其實很多，如果遇到甚麼不懂或有困難的地方可以去請教國際服務處；在地生活方面，在臉書有很多社團，建議在過去前可以先加入，也可以了解當地二手物品的價格或是認識一些人。

另一點是荷蘭辦事很慢，很多辦事處或是銀行都要事先網路或寫信預約，不像台灣這麼方便，所以尤其是前一兩個月現金要帶足，建議現金搭配一兩張可以跨國刷的卡。

對未來前學妹的建議：

- **食:**歐洲國家的食材普遍比台灣的還要新鮮、安全。我在走過這麼多國家後，發現荷蘭的農產品普遍也比其他歐洲國家還要新鮮好吃(北歐我不知道)，而且價格其實不比台灣農產品貴多少，如果在學期間自己下廚會省非常多。誠心建議不要把行李空間浪費在帶台灣的食物過去，荷蘭亞洲超市不少。荷蘭的食物非常健康，是在台灣花大錢都不見得買的到的品質。
- **衣:**荷蘭氣候偏冷，當然還要看南北部，北部比南部更冷且風大、易下雨。建議過去時帶一件防風防雨的外套，外加一頂風大也吹不走的帽子。如果冬天去的話再帶一條包覆性良好的圍巾和有螢幕觸控功能的保暖手套。當地衣物的價格不貴，所以不用急著一定要在台灣帶齊，到當地買就好，很多時候可以買到比台灣品質好且便宜的衣服。
- **住:**學校以外，其次便是與室友們的相處互動。其實這是非常重要的，有些交換生甚至在宿舍的時間比學校還要長，而且住宿的安全性國外不比台灣，所以強烈建議宿舍要慎選。

我個人的經驗是，如果住在student house生活會比較熱鬧，比較容易認識從各國來的朋友，畢竟鄰居就是不同國籍的人，而同樣是學生就容易一起參加活動、一起瘋。但相對的，可能需要共用衛浴、廚房等等，衛生方面比較會有疑慮、大樓因為人的進進出出安全性也沒有那麼好。

強烈建議在選擇住宿前，把地點Google一遍，用犯罪或安全等相關字眼查一回。

- **行:**在荷蘭不太可能不騎腳踏車，所以記得在台灣一定要先學會怎麼騎，有鑑於交通號誌以及腳踏車系統的不一樣，我覺得台灣不會騎腳踏車的人不適合到當地

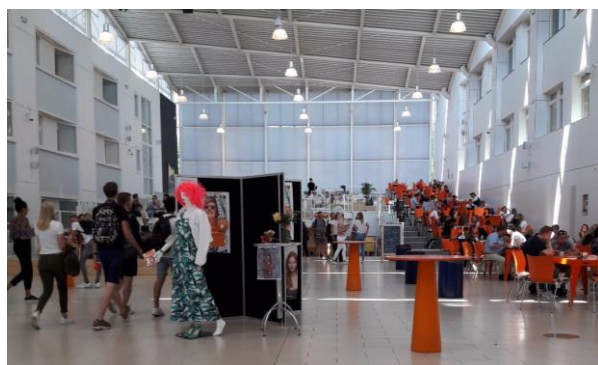
再學。如果是要過去一年的人，會建議買二手腳踏車或租車；若是只去半年，會建議租腳踏車就可以了。

到荷蘭時可以先在機場買OV交通卡，它是類似台灣的悠遊卡，在荷蘭沒有它會很不方便。荷蘭的公共交通班次沒有台灣多，但其實也算方便，建議在搭車前先使用Google或是他們的公車系統9292、火車NS查詢班次，免得在那邊等很久或是遇上罷工、工程實施而停止等等。

活動照片

(插入照片，下面可寫些有關於照片的事或是心得之類的，不用太長)

學校禮堂活動



(插入照片，下面可寫些有關於照片的事或是心得之類的，不用太長)

荷蘭國王節-國王來到格羅寧根



宿舍的 International dinner



世界文化遺產-小孩堤防一日遊



※說明：

1. 請將 WORD 電子檔回傳國際事務處，E-mail：tinatsai@ntub.edu.tw）。
2. 文字心得內容請填寫至少 1,000 字以上，頁面若不敷使用，請自行增加。
3. 請附照片至少 4 張，至少含上課情形照片 1 張，心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜、不雅照片，以及由網路截圖而非自行拍攝之照片。
4. 勿呈現個人基本資料(身分證字號、出生年月日、電話、住址等)