

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名：齊譽

日期：114 年 02 月 13 日

活 動 名 稱	113 學年度交換學生
活 動 時 間	113 年 09 月至 114 年 01 月
活動地點 (交換學校名稱)	Hanze Hogeschool, Groningen

心得報告

一、學校資源與課程介紹:

格羅寧根漢斯科技大學位於荷蘭北部的城鎮格羅寧根 (Groningen)，因為除了漢斯科技大學外，還有另一所學術型大學，格羅寧根是個充滿學生、多樣性與活力的城市。

學校內擁有創新實驗室與學生活動中心，提供多元學習環境。在校園內常見標語「Share your talent. Move the world.」為口號，原因是學校非常鼓勵學生透過個人才華、合作、創意發想推動社會進步與創新。

我就讀的是 International Business School (IBS)。IBS 以其國際化教育與多元文化環境著稱。IBS 提供國際商業與管理學位課程，培育具有全球視野與創新能力的商業人才。課程強調理論與實踐結合，例如在課程 Supply Chain Simulation 中，就以遊戲模擬的方式，讓同學們實際參與供應鏈中的各式決策、成本計算，並體驗市場競爭與發展。IBS 的學生組成非常多元，在團隊合作中，同學們會因為國家與視野的不同，有不同的見解。

我在交換期間修習了三門課程。在商業課程中，除了扎實的觀念與理論，老師們以自己的經驗，與學生分享在實際商業市場中，他們遇過與看到的現實與發展。因為同學們來自世界各地，在課程中，也可以聽到許多有趣的問題與分享。除了商業課，我也藉此學習了新的語言「荷蘭文」。與台灣的語言教學不同，老師們注重生活化教學，教學主題貼近生活所需，諸如看醫生、買東西、點餐等。課程中，老師也鼓勵同學們開口說，因為老師們認為「開口說」是學習語言最快的途徑。與台灣不同的是，Hanze 的課程安排每週都會有不同，不管是上課時間、上課地點都有可能會改變。有的時候可能天天都要去學校，但也可能這週不用去學校。在初來乍到

之時，有些難以習慣。曾經有跟來自葡萄牙的朋友討論過這個安排，驚訝的是，葡萄牙的朋友也認為這個安排非常神奇，原來這並不是歐洲國家的學校常態。

二、氣候與衣著:

抵達荷蘭時，剛好抓住了當地夏天的尾巴。當時的天氣與後期的天氣相比，非常美好。當時天氣微涼，穿著簡單的 T-恤、牛仔褲，搭配薄外套即可。過了大約11月，冬天的外套就要拿出來穿了。格羅寧根的冬天因為濕度與強風，體感溫度與實際溫度可以有大約6~7度的距離。但因為是內都有暖氣，也不建議在室內穿太暖，會中暑。這時我會穿著厚外套、日常衣著，內裡再加上一件發熱衣。荷蘭的天氣非常不定，有時上一秒還非常晴朗，下一秒開始狂風大揍、下雨。因此，建議出門在外要有一件防水外套，或是傘不離身。

三、日常生活住宿、交通及飲食:

荷蘭住宿非常難找，格羅寧根因為學生非常多，所以比起其他大城市容易一點。但對於短期交換的學生來說，不管在哪裡，都非常困難。格羅寧根的住宿主要可以參考幾個平台：「SSH」、「Xior」、「Kamernet」或是臉書社團。必須注意的是，除了官方網站例如「SSH」、「Xior」之外，其他網站及社團有很多詐騙。許多留學生都曾經被詐騙過，金額高達1000歐元的都有，要非常小心。建議一開始確定會去交換時，就聯絡學校，請負責人通過「SSH」的身份驗證，馬上開始搶宿舍。

在荷蘭，腳踏車非常普及，從老人到小孩，主要的通勤方式都是腳踏車。在格羅寧根，若是短期交換的話，推薦「Swapfiets」，這個公司提供月租單車，有多種方案可以選擇。除了腳踏車，格羅寧根的公車也非常方便，若不太會騎腳踏車，公車夜也是個好選擇。

荷蘭的火車主要由「NS」負責，若常常往返各個城市，可以參考網站上的月票。荷蘭的火車沒有英文廣播，只有荷蘭文的。但也不需要擔心，只要勇敢詢問，身邊的人都會很友善的提供協助。搭火車前，建議下載「NS」的 App，透過 App 可以輕鬆追蹤目前位置，也可以看到旅程順利的機會。

荷蘭的飲食非常簡單，沙拉、三明治、各種麵包、麥片，都是常見的荷蘭飲食選擇。在超市都可以買到便宜、新鮮的食材。荷蘭因為不閹割牛與豬，所以有的時候可能會買到有騷味的肉，可以再去網路上搜集資訊。格羅寧根的海鮮還算新鮮，若

不想吃牛、豬、雞，也可以考慮海鮮。格羅寧根也有亞洲超市，想念亞洲味時，也能輕鬆買到喜歡的材料。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信:

在台灣，荷蘭簽證的取得並不困難。只要備妥資料，並且到荷蘭在台協會預約時間、繳交資料，就可以拿到簽證了。但此時的簽證來不是正式的簽證。在台灣拿到的簽證是讓學生可以合法滯留在荷蘭超過30天的簽證。抵達荷蘭後，還要再與市政廳預約領取 BSN 碼，並且根據學校指示到指定的市政廳領取居留證。

銀行可以選擇網路銀行 Revolut。但網銀會有被盜刷的風險，還是建議申辦一個當地的銀行帳戶。我的選擇是 ING，因為申辦流程簡單，只要有 App、居留證就可以申辦成功。

電信方面，我選擇 Lebara 的 Sim only 方案。若要綁約，大部分的的公司都只提供最短一年的約。非常方便的是，在歐洲的網路到哪裡都可以用。

五、社團生活、學校活動:

在開學初期，IBS 將這屆的交換生分成許多小組，並分配 Mentor。我們這組的 Mentor 是一個酷的可愛女孩 Chanel。Chanel 是荷蘭人，在學期初時，他積極的幫助交換生處理各式問題。我們一直保持聯絡。Chanel 今年底將會前往中國交換，希望到時候有機會碰面。在 Hanze，有兩個學生組織非常活躍，分別是運動組織 ACLO 和活動組織 ESN。我在學期初加入了 ESN 的 Buddy Program，以擴大交友圈。我的 Buddy 是來自德國的 Maria。Maria 在 Hanze 主修行銷，除了生活趣事、旅遊，他也跟我們分享了他在學校的學習，真的與台灣非常不一樣。台灣的教學傾向學術導論，但在 Hanze，他們會給學生許多專題研究與實作討論。

除了外國朋友，我也認識了從台灣各地到格羅寧根交換、學習的朋友。半年期間，我們互相關心、一起探索世界，真的非常開心。最印象深刻的是，去海牙玩的時候意外遇到另外兩位台灣朋友，隔天馬上決定一起行動，為那次的海牙行增添了許多樂趣。

六、其他心得分享:

在荷蘭的交換期間，我深刻體驗了這個國家的文化、教育與生活方式，收穫滿滿。

荷蘭的教育環境強調獨立思考與團隊合作，課堂上學生們積極發言，老師更像是引導者，輔導學生找到問題與解決辦法。這種開放式的學習方式讓我學會更勇於表達自己的想法，也培養了「不怕錯」的勇氣。此外，許多課程都強調國際視野，與來自世界各地的同學合作，讓我拓展了人脈，也加深了對不同文化的理解。除了學業外，在交換期間，我也拜訪了許多國家。除了深刻體驗當地文化，也領略了許多美好風景與美食。這段交換經歷讓我變得更加獨立，也學會適應不同的環境與文化衝擊。荷蘭的多元與包容精神深深啟發了我。無論是在學術或是生活層面，這趟旅程都讓我成長許多，成為人生中難忘的經歷。

給未來交換生的建議:

在還沒出發前，一直覺得「在國外生活」、「遠離熟悉的家人與朋友」亦或是「獨自旅行」是非常困難的事。但在真的踏出第一步後，所有事情其實都沒有想像中困難。希望大家都能鼓起勇氣踏出第一步，看看廣闊的世界，發現不一樣的自己。

活動照片

與組員合照慶祝完成期末報告



與 ESN Buddy 合照



Welcome Week 與組員、Mentor 和老師合照



校園日常照

