

國立東華大學國際交換學生心得

National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名Name	張瑞敏	學號 School No	410414210
原系所Home Department	物理學系		
前往國家Nationality	荷蘭		
前往學校Host University	HZ University of Applied Science		
交換系所Host Department	Mechatronics		
交換交流期間 Exchange Period	自From __2019__年year / __08__月month 至To __2020__年year / __01__月month		
電子信箱(供未來有興趣 的同學與你們聯繫，非必 要) Contact Email (Optional)	410414210@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	10,500 NTD/月		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	中華航空 桃園 阿姆斯特丹 來回機票 25,000 NTD		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	伙食費 8000 NTD/月 生活用品 (棉被枕頭沐浴乳...) 6000 NTD		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	機場到學校 火車票 12歐		

一、目的：

在就讀大四時，原本的規劃是專心考研究所，畢業後繼續升學。但當時突然覺得就這樣讀完大學接著畢業好像太普通了，以至於有想法申請出國交換，想加強英語能力，也想有獨立在國外生活的經驗。

二、交換過程：

食

早餐吃隔夜燕麥加優格，出門前準備三明治到學校當午餐，放學後會經過超市買些食材，晚餐自己煮。最簡單煮的是義大利麵，也可以煮飯加配菜和肉。

外食很貴，一餐大約15歐，所以偶爾跟朋友有約才會吃而已。每當我真的懶惰煮飯，可以買超市的微波食品，比如千層麵、義大利麵、冷凍披薩，也很好吃又便宜。

衣

我交換期間是荷蘭秋冬季，平均都10度以下，出門一定要穿兩件褲子，發熱褲加外褲，兩三件衣服。大衣外套是我在荷蘭買的，因為台灣很難買到可以抵抗歐洲的寒冬。

在宿舍都會有暖氣很溫暖，甚至可以穿短袖短褲在房間，洗澡、換衣服都不會像台灣冰冰冷冷的。

住

這學期我住兩人房的學生宿舍，房間裡有小廚房，所以自己煮東西都很方便。室友是一位土耳其人，平常可以聊天，練練英文，因為都是交換生，在荷蘭遇到問題都可以互相幫忙。

行

大部分同學都會在這買台二手腳踏車，但我沒買，因為當初覺得太貴（50歐到70歐），又擔心離開前賣不掉造成麻煩，所以決定走路花20分鐘上學。不過還好我在系上認識一位好朋友，她覺得這裡風大很難騎腳踏車，所以都跟她相約一起走路上學。

育

在於上課這方面，與我當初計畫的落差很大，原本只想修兩門自己感興趣的課，其他時間可以規劃去旅遊，和學習將來研究所。沒想到這所學校每個學生的課表是學校安排好的，也沒有通識課，導致我那學期修了六門他們大四必修課，課業量很多，加上自己沒有工程的知識背景，讓我一開始花很多時間讀書查資料，才能跟上進度，不過也因此學到很多東西。

交換期間我修了 Control Systems Engineering、Electrical Drive Technology、Mechanical Design、Mechatronics Project、Design Methodology、Project Week。班上人數大約只有20人左右，老師在課堂上跟學生很有互動，使我這一學期都不曾在上課中打瞌睡，每堂課前課後都會預習複習寫作業，學得很扎實。

樂

交換期間我去了德國、比利時、義大利玩。學校離比利時很近，平常假日就可以搭火車去。我印象最深刻的是聖誕連假時，男友來到荷蘭，我們一起去比利時布魯塞爾大廣場，當時的聖誕氣氛很濃厚，晚上有音樂燈光秀，很美很震撼。之後還有一起去阿姆斯特丹紅燈區，真的很有趣。

最後考完期末，我自己安排了三天兩夜到常常在電影裡看到的威尼斯。三個月前反覆搜尋機票價格，只花了 52 歐買到來回機票。住背包客棧時，認識了來自其他國的朋友。

三、給未來交換生建議：

食

可以學著自己下廚，會省很多錢也增添了很多樂趣。我自己這段時間，常常上網找了很多食譜試著自己動手做，也可以想辦法讓自己吃得比較健康。

衣

可以在台灣買幾件發熱衣褲帶去。毛衣褲子可以不用帶太多，因為住宿都有洗衣機和烘衣機，髒了可以馬上清洗烘乾。至於冬天大衣外套可以在荷蘭買，我以前在台灣穿最厚的大外套根本不夠保暖，不然就要在台灣去登山用品店購買。

住

當初再訂房間時有兩種房間選，Studio 跟 Housing，第一個 Studio 是像志學新世紀家庭式的房子，一人一間，一棟有六到七間，其他室友其實都各自過各自的生活，很少接觸，浴室、廁所、廚房、洗衣機、烘衣機共用，大約一個月300多歐。

第二個 Housing 是我住的，一到兩人一房，三到四房共用一間浴室廁所，也有公用廚房，我住兩人房裡有小廚房，一般單人房則無。Housing 平日都有管理員，也會有清潔人員打掃廁所浴室，房間較 Studio 整潔簇新，也稍貴，單人房甚至要將近一個月400歐。而我住的雙人房最便宜一個月295歐，還有個人廚房。

行

一台二手腳踏車合理價格範圍是 50歐到 70歐，宿舍到學校走路大約20分鐘，到市區的商店超市大約15分鐘，坐公車10分鐘內就能到學校，車費大約1.5歐。在荷蘭坐火車很貴，別傻傻地買原價車票，可以點以下連結買到很划算的價格。除此之外，生活上還有許多方法可以省到錢，學弟妹們都可以與我聯繫。

<https://www.actievandedag.nl/actie-aanbieding/enkele-reis-daluren-2e-klas>

育

我所就讀的科系因為與上海某所大學有交流，所以班上除了荷蘭學生以外，還有一半以上來自中國的同學。這趟交換旅程唯一使我不滿意的是先前沒被告知這點。當我與中國學生相處時有些不愉快，因為台灣的主權而意見不合發生爭執。除此之外在這所學校學習都很順利，因為老師同學都知道我是來自台灣，所以會更加努力學習，積極參與做專題，希望大家能對台灣留下好印象。

樂

交換學校一學期分為兩部分，每部份有十週，其中七週上課，一週考試，一週公佈成績與檢討試題，最後一週為重考。因為大部分時間都要上課做專題，比較空閒的時候是考完試後的那兩週。另外還有聖誕節與新年連假，大約放了兩個禮拜，這些時間都很適合安排旅行。

另外想與學弟妹們分享，我自己去威尼斯時，因為聽說義大利治安較差，容易遇到扒手小偷，獨自旅行時常感到沒安全感。而我在客棧遇到了幾位朋友，她們也都只有自己一個人，個性很勇敢獨立有自信，當我問室友一個人都不會害怕嗎？她回答我：沒什麼好怕的啊！注意扒手就好。我對她給我的回答印象很深刻，讓我反省大概是以前住在台灣太舒適安全，有機會去旅遊就多勇敢去看看。

四、總結：

這篇心得只能分享到一小部分，實際在交換時會很多問題與困難，辦簽證、訂宿舍、解決交通問題等等，都只能靠自己想辦法解決了。遇到最大的問題大概就是想念家人與男朋友，後來慢慢都可以調適好心態，多跟他們分享互相發生的事，別讓他們擔心。除此之外還因為認識很多來自不同文化背景的人，遇見前所未發生的事，而反省思考，這些都是我認為最不虛此行的經驗。