

國立東華大學交換學生心得
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名 Name	許雅嵐	學號 School No	410802008
原系所 Home Department	英美語文學系		
前往國家 Nationality	荷蘭		
前往學校 Host University	HZ University of Applied Sciences		
交換系所 Host Department	International Business		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2022</u> 年 year / <u>8</u> 月 month 至 To <u>2023</u> 年 year / <u>1</u> 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)	410802008@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	一個月大約\$11876		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	\$83604		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	每個月大約\$5000-7000		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	學生保險大約\$7000		

出國前:

荷蘭的簽證是由姊妹校幫忙申請，確認交換後 HZ 有寄 email 通知需要填的資料，寄回資料即會完費用後學校就開始跑程序，接著就只有等學校通知，大概等兩三個星期我就收到批准信，然後到荷蘭在台辦事處完成剩下的程序。這些網路上都查的到，需要填寫的資料網路上也都有範例。因為當時我有很多東西不確定，所以我很常寄 email 問 HZ，他們的回覆速度都很快也都會很有耐心地。

保險公司是學校提供的 AON，這家是以日計算，所以我確認自己去程和回程的日期後就先買保險還有訂機票了。

基本上東華和 HZ 都會有出國前要完成的程序，要注意時間期限還有資訊也要看仔細。總而言之和去其他國家交換的同學相比，我自己覺得荷蘭的效率蠻高的，不管是簽證還是學校程序還有相關手續也都處理得很快，溝通主要是傳 email 通常都在一個星期內會回覆，所以出國前並沒有遇到什麼問題，只是辦簽證需要的資料較繁雜較需要花心力。

食:

可能歐洲物價普遍高，但我去過其他歐洲國家後覺得荷蘭又在更高一些。外食是真的不便宜，

但超市賣的食材水果等等我覺得大部分都挺便宜的，種類也很多尤其是奶製品。我都是自己煮，省了不少錢，然後我的室友有帶飯鍋所以煮飯也沒問題，米是在我住的地方附近一家亞洲超市買的。

(這邊推薦海牙有一家台灣餐廳叫 T&C，不便宜但以歐洲價格來說是合理的，重點是真的很好吃，珍奶也是我覺得在荷蘭喝過最好喝的!想家的時候可以去吃。)

衣:

我是秋季交換，大概八月底的時候抵達荷蘭，有在網路上先查過天氣所以我沒帶很多夏天衣服，幾乎都帶秋冬的。大概十月初就開始慢慢轉涼了，荷蘭的風是真的很大，常常被吹到頭痛。學校那邊冬天雖然冷但幾乎不會下雪，只有遇到一兩次凌晨的時候飄雪而已，最冷的時候也大概-3 到-5 度左右。因為我比較怕冷，所以我是選擇直接去荷蘭買厚外套，也有帶暖暖包。

住:

學校有配合的住宿仲介，但因為我只去半年所以沒有排到學生宿舍，被轉去隔壁叫 Middelburg 的城鎮新蓋好的公寓，其他也只交換半年的交換生有很多都和我住同棟。兩人房有單獨房間加獨立衛浴和小廚房，但要自己和住宿機構配合的公司租家具，水、電、網路也都要自己另外簽約(仲介會提供水電網路的公司在自己選擇要哪家)，上述費用不包含在房租內。我的室友是韓國人，比較幸運的是我們兩個很合得來，所以生活上很合拍沒爭執，上述這些也幾乎都是我們一起討論和處理的。

學生宿舍不在學校內是在市中心附近，距離學校大概騎腳踏車 15 分鐘。我有去住學生宿舍的朋友房間幾次，他們沒有隔間是兩人共用一個空間，設備也相對簡陋，費用比我住的便宜很多，就是沒什麼隱私，而且如果運氣不好遇到合不來的室友可能會很痛苦。所以雖然比較貴，但我其實蠻慶幸自己不是住在學生宿舍的哈哈。

HZ 所在的城市 Vlissingen 是海邊城鎮，在沙灘看夕陽真的很漂亮，但我個人覺得 Middelburg 比較漂亮哈哈。兩個城鎮火車只差一站大約 10 分鐘，公車會繞所以要半小時，騎腳踏車的話順著運河騎只要 20 分鐘左右。但因為我住的公寓就在火車站旁邊所以我都是搭火車去上課。



(從我的房間看出來的風景)



(Vlissingen 的海邊，夕陽真的很漂亮)

行:

腳踏車道規劃得很完善，基本上到哪都可以騎腳踏車，除了火車站有 NS(荷蘭的國鐵)的腳踏車可以租，也有當地的腳踏車 GoAbout(像 ubike)可以租借，我沒有買腳踏車因為我四處問過又算是二手的也頗貴，加上火車真的很方便，幾乎所有地方都可以到的了。因為想趁假日四處看看，所以我有訂閱 NS 周末免費的方案，因為荷蘭的火車票不算便宜所以訂閱方案很划算省不少

錢，而且搭公車和路面電車也都可以用(像悠遊卡)。學校離阿姆斯特丹和機場大約 2-3 個小時的火車，只需要轉一次車。比較特別的是學校附近就是港口，搭渡輪到比利時只需要 15-20 分鐘超快超方便，我和朋友偶爾假日就會到比利時玩。

NS 有分國內和 international(從荷蘭到歐洲其他國家)網站/app。所以交通方面基本上不用擔心，雖然幾乎沒英文、到有些地方會需要轉很多次車，但標示都很清楚而且當地人英文都通，遇到問題不怕沒人問。只是偶爾會遇到整修或突然停駛。

課業

雖然我是英美系的，但因為 HZ 沒有對應科系所以我是選擇去他們的國企系交換。是直接和當地學生一起上課，並沒有因為是交換學生就學不同的內容或比較簡單，加上我沒有國企的基礎，所以一開始我學得有些吃力很多東西都不懂，但很幸運班上同學都很友善也都很樂於幫助我，可能因為我是班上唯一的亞洲人，所以教授也會時常關心我，還會問我在文化差異上有沒有遇到什麼困難，都讓我覺得很溫暖。功課報告很多但不會很難，沒有小考只有期中期末，但也不會倒很難，基本上有上課複習就一定會過。HZ 是小班制所以一堂課人數不多大概 20 人左右，上課氣氛很好，大家都會主動發言討論，教授和學生的互動也是尊重友善像朋友一樣。

生活&旅行

荷蘭不只風景美、市容乾淨整潔，生活機能也很好，即使晚上走在路上也不會有危險的感覺(當然還是要注意安全啦)，整體來說很舒服，雖然都是荷蘭文但和其他歐洲國家相比英文水平也是極高，溝通完全不是問題，不愧是被票選全球最適合居住的國家。沿著運河散步超級舒服開心。除了幾個有名的大城市外其他小城鎮也都很值得一去。當然去歐洲交換的好處是周邊有很多國家可以去，交通也都很方便，搭聯航或客運住青旅等等的都可以省錢所以其實費用不會像想像中的高。我自己在這半年除了在荷蘭內旅遊還去了六個國家，當然也會有不喜歡的部分，但多數時候我都不斷地在感嘆歐洲真的好漂亮。

最讓我印象深刻的果然還是世界盃期間還有十二月。歐洲人真的都很瘋世足，我去當地的酒吧看比賽，當時是荷蘭對阿根廷，因為比數僵持不下所以氣氛很火熱，進球的時候大家一起乾杯歡呼很嗨。從十一月底就能看到各處開始為聖誕節布置準備，整個十二月的歐洲都像在慶祝，特別是聖誕市集各有各的特色，去過的裡面我覺得比利時和德國的聖誕節市集最棒，每個市集的熱紅酒杯子都不同，喝完可以帶回家超讚。雖然荷蘭的最佳旅遊時間是春夏，但我個人更喜歡秋冬時段，因為不是旅遊旺季所以人不多可以真正悠閒地四處旅遊，尤其是歐洲的聖誕節氣氛真的很不一樣，我覺得是段很特別的回憶。



(阿姆斯特丹運河)

結語

我自己最初最主要目的只是單純為了訓練英文口說還有開拓眼界，但最後收獲的比預想得實在多太多。這是我第一次獨自出國，面對各種突發狀況從最初的緊張焦慮到後來可以不慌不忙的解決，這半年來我不斷強迫怕生膽小的自己踏出舒適圈，當然還是有挫折的時候，甚至遇到很多荒謬到想笑的事，但更多的是正面且出乎意料的驚喜，讓我的交換更有趣精采。交到了來自世界各地的朋友，做了很多我在台灣從未且或許永遠不會做的事，擁有許多現在回想起來也會笑的回憶，經歷的每件事、遇到的每個人都讓我成長許多，看到更多潛力和不一樣的自己，那種充實、幸福和滿足都讓我發自內心為自己感到驕傲，更加慶幸自己有出國交換。