

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	蔡雨倫	學號 School No	41930006
原系所 Home Department	管財班		
前往國家 Nationality	荷蘭		
前往學校 Host University	Windesheim Windesheim University of Applied Sciences		
交換系所 Host Department	Business (International Relation)		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2022__年 year / __9__月 month 至 To __2323__年 year / __1__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)	tsaiyilun40204@gmail.com		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	NTD50,000 約 1400 歐		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	NTD 56,000		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	NTD 150,000		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	NTD 150,000 旅遊		

● 出國前

學校及官方文件:三月得到學校的交換資格後就開始準備機票保險租屋還有出生證明(後面有重點!!!),以及 windesheim 的申請以及選課程序,特別提醒 Zwolle 市政府規定半年(一學期)的交換不需要辦理出生證明,這個在 windesheim 提供的新生手冊內也有提到,可以省下公証還有跑外交部的時間,拿到 Vnumber 的時間約在六七月,可以在三四月先預約荷蘭代表處送件辦簽證(護照)的時間,因為等到正式通知再預約送件日期會沒有位子喔!我的送件時間就在八月初,差點來不及準時出國。

伴手禮&禮品&個人用品準備

多數的台灣/日本零食在我的經驗來說都是受歡迎的,但需要注意歐洲人對黏黏滑滑(eg:麻糬)或甜甜的豆製品(eg:紅豆綠豆甜點)的接受度可能沒那麼高,花生口味倒是都很愛吃。而我也大學生吃素的比例有比台灣高,在我班上 20 人有 2~3 人吃素,在準備點心或是送禮請留心。至於自用的部分, zwolle 有兩間亞洲超市(Thien Hung Supermarket、Toko Wen Zhou),台灣的商品賣的並不多(但有義美小泡芙,一盒兩歐),而價格就是台灣的兩到三倍了,如果有吃習慣的家鄉味可以自帶一些,像三點一刻、抹茶粉、維力炸醬、味噌、醬油、烹大師、擂茶、十穀沖泡包、油蔥酥、椒鹽粉,或是滷肉香料包做菜很好用。

- 出國後

- 課程

Windesheim 所提供的課程都是小班制，而課堂中有非常多的小組作業以及報告，我這次交換的組別是國際關係組，而一個學期分成兩個課程模組，模組一主要研究歐盟內部的法制以及決策體系-歐洲議會，期間也實地走訪布魯塞爾參觀歐洲議會以及與許多的遊說機構會談，讓我更了解歐盟的運作機制，模組一的期末成果發表是參與一個歐盟針對非法移民的模擬會議，每一組各代表一個國家，我的組別代表義大利，同時會議強調的是共識決，因此各小組需要基於對代表國及議題本身的認識進行討論，而教授根據會議中的表現評分。模組二針對的是歐盟和世界各國的交流作比較，主題是銜接非洲和世界各國的鴻溝，眾所周知，曾經的黑暗大陸在步入 21 世紀後要如何在現代化的洪流中站穩腳步以及維持本國的主權和自主性是值得探討的，我很幸運的選到了代表非洲的組別，因為其餘的組別代表美國/中國/歐盟，都是我在學習歷程中略有了解的國家或政體，唯有非洲則是我了解最少的一塊大陸，在準備模擬會議(對，模組二一樣也有期末會議)的期間閱讀了很多的相關資料以及課堂的討論，讓我對非洲有更深的認識。此次交換收穫最多的是加強了我的外語口說能力以及以英語寫作力，也更了解歐盟的創立還有發展過程中的歷史，更多的是身處在歐洲能夠把書本上的知識內化而更深刻的體會西方文化還有思想邏輯等。

- 食

超市 Albert heijn Jumbo 就是普遍歐洲的物價水準，比台灣貴一半左右，大概只有牛奶、咖啡、茶、葡萄酒、啤酒比台灣便宜，但善用優惠檔期(周周有天天有!)還是可以省一點錢的。而 Lidl 就真的就是很便宜的量販店，較前者便宜 10%~15% 左右，但他們的蔬菜類需要注意一下新鮮度，便宜未必好。

星期五/六 在市中心有露天市集，可以用更便宜的價格買到新鮮的蔬菜水果麵包等。還有新鮮現做的糖漿煎餅很讚。

荷蘭因為殖民過印尼的關係，所以當地的中餐館有一點受到印尼影響，炒麵的英語叫 fried noodles 但他們稱炒麵為 Bami 至於炒飯就也不是 fried rice 而是 Nasi，這是比較特別的一點，中餐館推薦 Hongkong City & Sozing 都是好吃得選項。在歐洲的便宜外食一定少不了沙威瑪(約 10 歐一餐)，荷蘭的沙威瑪店有一個特殊品項叫 Kapsalon 以薯條為基底蓋上沙威瑪的雞肉/羊肉加起司焗烤，之後再蓋上一層生菜，多層次的口感真的很推薦。(我的體重就是這個邪惡的東西害的)

- 住

當時校方有推薦一家學生宿舍的公司叫 SSH，在 Zwolle 當地有約三四棟建築分散在市區附近都是供應給學生的。短租有兩間宿舍可以選擇: The Hive 就在學校隔壁，接近火車站，優點是可以享有自己的一整個房間，但價格較高(500 歐/月)，另外的名叫 Leliestraat 有雙人房跟單人房可做選擇，但房間較小且離學校距離遠些，騎單車約 10~15 分左右，價格約 300 歐。兩種方案都是包含水電瓦斯網路的，省麻煩。但建議準時搶租

宿舍，荷蘭當地甚至歐洲的學生租屋都是供需極度不平衡的，我們班上的同學以及交換的朋友也是有沒租到房子要租 airbnb 或是借住朋友家直到找到住宿的。所以請務必記得注意宿舍申請的時間

- 政府文件

因為台灣不是歐盟國(當然)，所以我們會需要比其他歐洲同學再多一道手續，就是去戶政事務所 IND 拿居留證，雖然只是一張卡但是跟你的護照同等重要，再去市政廳辦居住登記，居住登記需要你的租約還有護照，登記後你會拿到一張紙，紙上有寫你的 BSN number (也很重要!!!銀行開戶、打疫苗、報案都需要)，之後就完結啦，一切麻煩事就結束了。

- 銀行

學校有代收保證金約 4600 歐元，在到荷蘭的第一周就會返還給你了，但開戶需要 BSN number 怎麼辦? 可以先辦網路銀行，我是用 Revolut 開戶快速方便，有關歐洲的網路銀行可以上網爬文查找，約有五到六家跨國銀行。而當時我是拿到 BSN number 後再開當地銀行(Rabobank)的戶頭，但因為學校行政作業疏失，我的款項沒有入帳，而當時的我手上只剩 500 歐左右，而且還有房租要繳，幸好幾天後就入帳了，危機解除。Rabobank、ING、ABN AMRO 三大銀行在荷蘭都很有名，荷蘭境內刷卡也很方便，基本上是哪裡都可以刷，超市車站甚至假日市集的攤販都可以用，不用找錢真的很方便呀! 但要注意 VISA MASTER 以及非當地的卡有些不相容，建議先詢問再消費。

- 行

荷蘭的城際交通以荷蘭國鐵 NS 為主，基本上除了開車沒有其他方法了，而歐洲勞權興盛，鐵路或交通工會罷工時有所聞，像我在抵達荷蘭(2022/08))就遇到鐵路大罷工，只能先在阿姆斯特丹待一晚隔日再前往 zwolle 入住宿舍，無獨有偶，在離開荷蘭的那一周(2023/2/8)荷蘭的交通工會也進行罷工，鐵路公車紛紛減班，或許我是特例，但希望之後交換的同學能少遇到罷工。

搭乘 NS 請記得先下載 NS APP，用法不難能簡單上手，Intercity 是長途快車(自強等級)，Sprinter 是站站停的普通車(等於台鐵區間車)，進站都需要刷卡，卡片(OV-chipkaart)可以在車站的售票機購買無記名版或有記名，有記名可以搭配訂閱方案可以有折扣，但每次進站卡內都至少要有 20 歐以上才能進站。

最後非常感謝東華大學提供這次寶貴的交換機會，讓我可以有學習外國文化/國際事務/認識更多人的機會。以及學海飛颺提供的補助款，真的在生活費以及機票上提供了非常大的幫助。謝謝你們!!

申明：以上提到的品牌/店家都是真實體驗，不含葉配成分。

--	--