

國立東華大學國際交換學生心得及問卷  
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	張謙柔	學號 Student ID	411014203
所屬系所 Home Department	物理系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	411014203@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	荷蘭		
前往學校 Host University	Fontys Venlo University of Applied Sciences		
交換系所 Host Department	English Language and European Culture		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2023</u> 年 year / <u>8</u> 月 month 至 To <u>2024</u> 年 year / <u>2</u> 月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2023.03.23		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023.04.24		
申請所需資料清單 Required Documents	<p>收到錄取通知後需要申請 <b>文件認證</b> 的文件，</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Original birth certificate <b>出生證明正本 (有英文的 3 就不用) 可用英文戶籍謄本代替</b></li> <li>2. A copy of the birth certificate with legalization or apostille stamp (<a href="#">more info</a> about legalization of foreign documents for use in the Netherlands) <b>出生證明影本蓋章</b></li> <li>3. A certified translation of the birth certificate (<u>only if the original document is not in English, Dutch, French or German</u>).</li> <li>4. Original proof of marital status (via an official document you need to prove that you are not married. It is different for every country where to get this kind of document, but you can always call your embassy to inquire or simply google it. <b>單身證明 (有英文的 6 就不用)</b>)</li> <li>5. A copy of the marital status document with legalization or apostille stamp (<a href="#">more info</a> about legalization of foreign documents for use in the Netherlands) <b>單身證明影本蓋章</b></li> <li>6. A certified translation of the proof of marital status (<u>only if the original document is not in English, Dutch, French or German</u>).</li> </ol>		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	€210		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校 2023.05.24</li> <li>2. IND (荷蘭移民局) 2023.06.15</li> <li>3. 荷蘭在台辦事處 三個階段</li> </ol> <p>當學校通知你已經幫你提交資料到 IND 後，<b>就可以先約 5-6 周後的 MVV+文件認證</b>了(用這兩個名義都可以，不用跑兩次)</p>		

申請文件 Required Documents	MVV 需要的文件 1. 護照 2. 兩吋(35mm by 45mm)大頭貼兩張 (跟台灣護照尺寸不同) 3. 簽證申請書(到網路上下載列印後先自行填好) MVV issue form 4. 文件認證申請書(可以先在網路上下載列印寫好) Documents Legalization 5. 學校錄取通知 Copy of IND's approval letter or a notice with v number. 6. 護照影本(影印有效護照的大頭照及本人簽名的區域即可) 7. 文件認證費(只收現金 不找零)
申請時程 Application Timeline	文件認證步驟: 1. 戶政事務所申請個人的英文戶籍謄本 /約一周 2. 法院 或 民間公證人 認證 /當天 3. 外交部認證 /3 天 4. 荷蘭辦事處認證 /3 天
<b>課程資訊 Course Info.</b>	
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	最少 Cambridge English / Beginners English 二擇一
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input checked="" type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
<b>住宿資訊 Accommodation Info.</b>	
住宿選項(可複選) Accommodation Options (multiple)	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input checked="" type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
<b>相關費用 Relevant Costs (以匯率 1 : 34.5 計算)</b>	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	€ 535.62 / month 若有選到宿舍約 400-550 歐不等,若自行租屋通常 500 歐以上
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約 45000 21596 汶萊航空(飛英國) 24171 新加坡航空學生票
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 45200 NTD (€1310)
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	旅行支出：約 172000 NTD (€4985) 學校保險：約 11000 元(319.75 歐元)/六個月

## 個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

### 出發前:

在確認申請上荷蘭的交換學校後，最重要的就是及時在出國前準備好簽證資料了。相比他國來說，我覺得荷蘭 mvv 的申請效率算是不錯，只要記得及早預約好荷蘭在台辦事處，基本上不會等太久。

我還記得在所有資料都確認收到後，雖然鬆了一口氣，但卻還是對即將啟程的交換生活抱有期待和恐懼。期待看到前所未見的景色，和來自世界各地的人們的同時，卻還是擔心自己的語言能力，獨立生活和處理問題的能力真的能在國外生存下來嗎，會不會沒有警覺心而被偷被搶等等，當我向去年來 fontys 交換的學姊傾訴我的煩惱時，她溫暖的告訴我「總是會有沒辦法預備的，遇到就會了！」

是啊，這不就是此行的目的嗎，脫離已經再熟悉不過的東華和台灣，將自己的眼界和舒適圈擴展到新的學校和環境，用自己的雙足走遍歐洲，去面對和處理那些看似棘手，但真正身在其中時更能深刻體會和成長的那些考驗。

在出發前有一個小插曲，六月初的時候，學校才召開行前說明會，說明補助款的機票問題，雖然我是拿學海，會先直接分發六分之五到自己的帳戶，但學校的會計處好像要分開申報機票跟補助款減去機票的雜支，因此在那時才告知補助細節，由於跟家人有旅行規劃，故機票是分段買，且因學校鄰近廉航機場，還買了不同航空，雖然應該只要佐證資料充足還是可以補助，但建議大家還是照學校規定比較有把握拿回補助款。

### 學期中:

八月中學校配合的租屋處就能入住了，因此我就在跟家人旅遊玩後隻身前往荷蘭，其實這個過程都還是充滿擔心，沒想到超重的行李沒有被廉航多收錢，過海關也蠻順利，簡單的問入境目的，並給海關看學校的 acceptance letter。

在暑假時學校就會安排 buddy 協助跟回答問題，我的 buddy 載我從車站到宿舍，還順路替我簡單介紹環境，之後也透過他們的資訊申請了學校鄰近的健身房。

八月底我就辦了電信跟荷鐵的記名卡，學校也替我們預約了去市政廳交入籍資料，過幾天就收到 BSN 了，之後再配合學校分配的時間去 utrecht 拿居留證，整個入籍準備就都完成了。

在開學前幾天有小小的迎新，參觀學校跟市中心，隔天是去荷蘭小鎮踏青跟團康，這兩天認識了很多朋友，也稍微了解了一些荷蘭文化，每個月學校也會舉辦許多各式各樣的活動，很多都是免費或是便宜的價格，就可以遊船、去遊樂園或是吃聖誕大餐，完全不怕在 venlo 這個小鎮沒有事做。

在 11 月左右學校有辦外籍生跟本地生的文化交流，我們那時候就有參與煮珍奶跟教台語介紹台灣文化，在這裡的課也幾乎每堂都有小組討論，也時常要上台報告，這是在台灣很少練習到的，這些經歷讓我增進了自己的口條，也不再那麼怯場了。

約莫 12 月初氣溫就時常在個位數徘徊，就這樣某天，突然就下雪了，雖然很興奮，但超級冷，不過只要氣溫一回暖，一兩天就融掉了，消逝之快讓人覺得這段開心的時光是不是也像浮雲一樣呢，總歸都還是要珍惜和享受每個當下。

由於我參與的學程是 ELEC，專門開給交換生的，所以我的課差不多 12 月中就都結束了，就能

以更放鬆的心情去享受安排好的旅程，但也還是有很多意料之外的事，所以我沒想到自己多了在荷蘭看醫生的經驗，身為外國人可以直接搜尋 H4I (Healthcare for international) 就醫，不過幸好我的保險可以全額補助，申請類別寫 general practitioner (gp) 就好。

很快的時間就來到了一月，已經沒有課的我安排了三趟旅行，其中許多都是獨旅，也去了荷蘭一些冷門小鎮深度探索，不得不說荷蘭的博物館真的很多值得參觀的，動線規劃和英文友善程度都會讓你覺得很用心在經營，我甚至還去參觀了風車博物館，親臨風車內部真實感受風吹動葉片時的震撼，導覽爺爺也很用心跟我解說，讓人感到熱情；而我去葡萄牙的獨旅經驗也很不錯，在旅程第一天就搭訕了一個台灣女生請她幫我拍照，結果後面接連幾天就成了旅伴和飯友，我認為這就是獨旅的好處，會更容易和陌生人有互動和連結，像這樣意外收穫的友誼也是可遇不可求的。

#### 交換後:

一直都把這半年當成 gap year 在探索，適應完全陌生的環境，建立自己規律的新生活和新交友圈，挑戰看看獨立生活和處理問題。關於未來要不要繼續走這條路，還是沒有一個堅定的結果，但我看見了形形色色的人，更敢於做自己，承認自己的獨一無二，挑戰了很多在台灣可能不會有的經驗，最讓自己驕傲的莫過於，我一個人做了什麼、去了哪裡、解決了什麼問題、有保護好自己，這些獨立的時候都會讓我覺得自己長大了，成長了，不單單只是去哪裡旅行，我樂見自己變勇敢的每個瞬間，因為我知道對我而言，一切都是需要深呼吸，告訴自己說「我準備好了！」