

東吳大學商學院海外研修心得

姓名	林筱琪	系級	企管系
研修學校	荷蘭葛洛寧恩大學	研修時間	107學年度第二學期

一、海外研修課程學習經驗

荷蘭的課程分成block A和B，就像是一年中會有四個學期，所以如果來半學期交換的話，就必須兩次選課。各個block至少要選一堂課，一般交換生多會各block選兩門課，一是因為分量較適中，二是因為block時間短所以上課比較緊迫和需要自讀的資料很多。

多數的課程學分數是5ECTS，幾乎都會包含lecture和tutorial，lecture就是教授上課，tutorial則偏向分組討論和作業。因為一個block的時間大約六週，而一堂課的進度多是一本書的所有章節，因此除了上課進度很快之外，更重要的是課前課後要自讀的內容，教授在lecture中的內容多是大方向的解釋，而細節的部分主要是在課本中，每天讀書才不會在短暫的block後考試壓力太重。兩個block我總共選了三堂課，分別是Ethics of Business and Management, Dutch Studies和Management of Innovation Product。Dutch Studies是兩個block的課程，是由Faculty of Art 開設給交換生的特別課程需要另外申請，在這堂課中可以學到荷蘭在各方面的歷史改變，柱狀化社會對荷蘭現在自由開放的影響、擋水工程、二戰後的文學作品、影視、宗教等等。可以透過課程深入了解荷蘭的過去現在和未來。

二、海外研修課外生活經驗

一、食

因為工資高的原因，外食的費用也會提高，因此自己煮飯就變成了生活的一大重心。在葛洛寧恩有幾間主要的超市，Jumbo、Albert Heijn、ALDI和LIDL。自己下廚真的省下很多錢，外食的花費至少就要6歐以上，通常只有在特別的日子和活動才會到餐廳吃飯。除了超市之外，在市中心也會有固定的傳統市集，每週二、五和六，食材比較新鮮而且在市集快結束時都會有降價的優惠。

而在Moestraat 16宿舍附近有一間亞洲超市Amazing Oriental，很多調味料、食材和泡麵都可以在那裡找到，但相較之下，泡麵多是大陸、韓國和印尼為主。

二、衣

因為是下學期交換所以只帶冬天的保暖衣服，但因為葛洛寧恩經常會突然刮大風下雨，冬天也會突然下雪，建議帶一件防風又防水的外套比較方便。也可以選擇到當地再買，剛好會有打折季而外套設計也更適合葛洛寧恩不穩定的天氣。葛洛寧恩的位置在荷蘭的北邊，而且日夜溫差很大，就算在七月夏天還是要穿外套保暖，幾乎沒機會穿短袖出門。

三、住

我住的是Moesstraat 16，位置大概在Zernike和市中心中間，宿舍旁邊就有公園和許多超市，交通方便生活機能也好。在和SSH訂房時還可以選擇kitchen package或是bed package各50歐，如果怕麻煩的同學可以先預訂，因為剛到葛洛寧恩時交通還不方便，也需要參加學校的許多活動，預訂package會比較方便。

四、行

在葛洛寧恩平常行動的工具絕對是騎車，因為市區內有規定公車的行車路線，站牌多是在主要街道的外圍，而且公車收費也很高，所以腳踏車是必備的行動工具。可以到腳踏車二手店購買或者是租街腳踏車以月租收費，租借腳踏車只要損壞或是被偷竊都可以換一台，聽說有些喝醉酒的人會找沒上鎖的腳踏車然後丟到河裡，甚至朋友的置物籃就被酒醉的人拆掉亂丟，比較怕腳踏車出事的人也可以考慮租借腳踏車。如果是要交換一年的同學，也可以選擇購買二手車會比較省錢。

而荷蘭境內的主要交通是NS火車為主，有一個「9292」 app可以查詢時刻表，火車、公車和捷運都包含，甚至連交通費都有。而NS可以買到團票，只要目的地相同，購買人一同搭乘，並且在優惠時段搭乘都可以買到便宜的車票。另外若是要到阿姆斯特丹或史基浦機場也可以選擇FlixBus，就不受人數和時間限制也相較便宜。

五、樂

在這裡的生活只要學會嘗試和享受，每天都可以很精彩。白天趁著好天氣到附近公園曬太陽、在交誼廳和大家一起煮飯聊天和各種party。而葛洛寧恩有一個國際學生自營組織ESN，在一整個學期中會舉辦許多活動，從一開學到學期結束，每週都會有各種活動可以让你自由參加，體驗歐洲學生的party、文化，甚至是團體郊遊，更重要的是有機會結交來自不同國家的朋友。

因為葛洛寧恩是個大學城，幾乎每天市中心的酒吧都有很多學生很熱鬧，宿舍也每個禮拜都會有party，也許一開始會不習慣，但參加party真的會更認識朋友，也可以從當中了解到他們的個性和play hard work hard，雖然前一晚大家開party到兩三點，但隔天依舊會出門到學校讀書上課，非常會享受生活也對自己很負責任。

三、海外研修對個人的具體效益與感想

交換學生大概對許多人覺得就是一直出國玩，雖然確實如此，但除了看遍各國的風景和建築，更能學習到規劃、隨機應變和人際關係的交流。從跳脫熟悉的環境獨自前往生活，光是這點就可以逼著自己去感受，不管是心理層面或是生活自理，都會在小事當中累積成半年、一年後的自己。旅程中意料之外的經驗會讓這一切永生難忘，在荷蘭下雪的冬天逆風騎車、火車誤點差點錯過飛機、朋友在巴黎被偷的故事一直更新、在西班牙熱到中暑發燒、拖著行李箱半夜在愛丁堡找airbnb的地址等等旅遊中的插曲，事後回

想成為了每一段旅程的記憶點。因為交換的機會是非常難得的，所以會更加把握和珍惜身邊經過的人事物，更懂的發現別人的好、生活中的美還有更有自信的面對一切難題。



四、建議前置作業注意事項

荷蘭和葛洛寧恩的行政作業都是透過 email，所以要記得每天收信並且盡快將文件準備好寄出。

五、各項支出花費情形

支出項目	支出金額	備註
生活費/月	15,000 新台幣	
住宿費/月	387.11 歐元	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租屋，租屋單位 _____ 是否推薦學弟妹向原租屋單位申請住宿？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因 _____