



荷蘭的優點與缺點：

荷蘭是位於西歐一個很方便的國家，即使荷蘭主要是說荷蘭文，但英文是廣泛使用的第二語言。這讓我們在生活和學習上更容易適應，不會因語言不通而造成隔閡。而整個國家大概只比台灣大一些些，加上荷蘭的交通系統相當先進，無論是在城市內還是城市之間，都可以輕鬆快速地移動。這對於愛好旅遊的交換生而言，提供了探索荷蘭各個角落的方便。以海牙來說，到機場的快車只需要 30 分鐘。而荷蘭也是一個充滿多元文化的社會，各種不同背景的人們和諧共處。這種文化融合使得在荷蘭的人們有機會體驗到各種國際風情，拓寬視野。除此之外，西歐國家的亞洲人相對來說比其他地方來得多，能吃到亞洲菜的機會也高了許多。

接下來是缺點的部分，由於大部分歐洲地區的緯度都比台灣高，因此若是在第 1 學期來交換的話，到了冬天之後大概下午四點多就會天黑，這有可能對一些人的心情和生活作息產生一些影響，比較容易感到情緒低落。而荷蘭蠻常下雨的，下雨並不是太大的問題，問題是風非常大，已經體驗過數次被風吹到走不動的情況，不過荷蘭不太會下雪，因此也不用太過擔心。荷蘭的生活成本相對較高，尤其是在大城市。住房、飲食和日常開支都可能超出一些學生的預算，因此在荷蘭生活需要謹慎理財。

總結來說荷蘭作為一個國際化、開放而且文化豐富的國家，提供了豐富的學習和生活經驗。在享受其多樣性的同時，也需要注意應對可能的挑戰和適應當地的生活風格。

簽證申辦：

在確認申請到海牙應用科大之後，海牙這邊會提供一連串的表單來填寫，包括了個人資料、保險等，在填完之後學校會自動幫忙申請簽證其中的一個步

驟（這邊只有學校可以幫忙申請），大約一個月之後就會收到通知已申請完畢，而在那一個月是不能閒著的，可以上荷蘭在台辦事處的官網事先預約辦理 MVV 的時段，時間較難預約請提早開始準備。到了海牙也要到先在網路上提前申請到海牙的市政廳領取 BSN 號碼，最後由學校通知在規定時間到指定地點領取居留證。

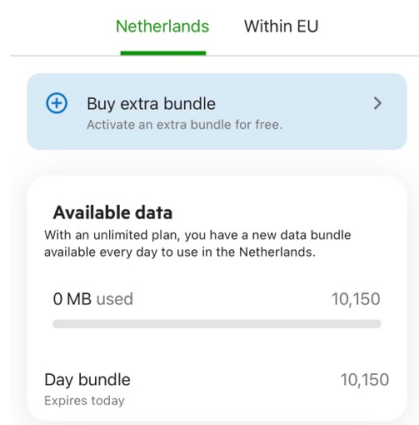
住宿：

和我同時到海牙交換的東吳學生，大概有一半是沒有宿舍住的，因此在填寫學校表單時也請盡快填寫，之後會收到一則郵件，是告知你可以開始選住宿的時間，請算好時差並像搶演唱會門票的手速一樣搶你的宿舍。學校是請 Duwo 公司代為處理，因此如果沒有搶到的話學校也幫不了任何忙。

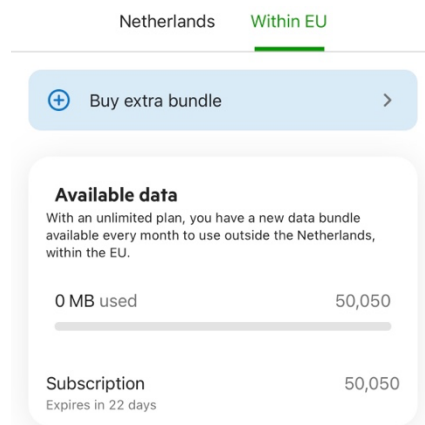
在選擇宿舍的時候我選到了 Waldorpstraat 47-71B，是一間四人房的宿舍，每個人都有自己的房間，而且每一間的房型價錢都不太一樣。我的是所有房間裡面第二大的，大約是每個月 550 歐元左右，房間空間十分夠用，我認為可以租再小一點的房間，我認為第二小的房間最為合適。

荷蘭當地電信：

我個人使用網路的用量較多，很可惜在這裡並沒有像台灣一樣方便的吃到飽方案因此我在查詢了許多網站之後找到最適合我的方案，使用的是 KPN，這是荷蘭當地最大家的電信公司，而我使用的方案是每日 10GB（這個用量我沒有用完過）、歐盟區每月 50GB，這樣一個月的電話費為 €35，雖然較其他電信公司稍微貴了一些，但不需要時時刻刻在意流量。



上圖為每日在荷蘭可用流量

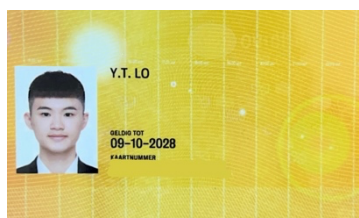


上圖為每月在歐盟區可用流量

荷蘭交通：

我認為荷蘭的交通非常方便，城市裡不只有火車、地鐵、電車還有公車。雖然交通費累積下來也是一筆不小的金額，但如果妥善使用，也可以省下許多

錢，像是 NS 火車具有各種方案，有非尖峰時間購票 6 折，或是假日搭到飽的方案，雖然都要申請記名 ov 卡才可以申請，但並不是一個大問題。（有小道消息說直接在 NS 辦理方案可以獲得免費的記名 ov 卡，若是從 ov 卡公司申辦的話則需要 7.5 歐元）



上圖為記名 ov 卡

課程介紹：

因為我個人在東吳的學分已全數完成，並沒有任何學分的壓力，因此我選的課程並不多，以下從我最喜歡的課程進行排列。

1. Survival Dutch (7.9)

這是少數帶著壓力但又讓我很期待的一門課，這一門課是專門為交換學生開的，因此上課的同學都是同個系的交換學生，而老師 Ms. Wolter 是個很有趣的人，老師的年紀和我們相差不遠，因此在相處上不會有很大的隔閡，老師曾經在某一堂課時帶了一把吉他為我們唱了一首荷蘭文的歌。另外，幾乎每一堂課都會將我們兩兩分組，透過兩個人的問答對話，來增進各自的荷蘭文能力，大多數的時間都是歐美同學和亞洲同學配對，讓我們可以更有機會的與其他國家的同學交流。

2. Introduction to Business Communication (8.8)

這是在荷蘭最期待的一門課，未來在職場上可能會遇到需要用英文溝通的情況，因此我特別選了這堂課，想了解外國人是如何使用英文來寫郵件的，在前幾堂課我十分的滿意，老師教會了我們一些正規的郵件寫作步驟，並且教了我們了署名，但上到一半之後我開始覺得事情不太對勁，老師開始教我們如何快速閱讀文章，以及如何比對兩篇文章在同個論點的不同或相反面。而考試的範圍是在考試 24 小時前給予 2 篇文章（共約 6000 字左右），並且寫出同個論點的不同或相反面。我認為這跟課程的名稱較無關係，雖然前面幾個禮拜有學到我想學的東西，但後面的課程內容差異較大，因此不太推薦這堂課。

3. Business math (10.0)

這堂課原本不在我的預料之內，只是想跟朋友一起修才選擇了，上課了之後發現課程都是台灣國高中生都可以解開的問題，雖然後期有牽扯到年金以及複利

等商用數學，但涉略並不是很深，加上考試的時候，不但可以使用計算機，甚至提供了公式表，因此我在這堂課拿了滿分，個人也是不太推薦這堂課，感覺有點像是來浪費時間的。

校園環境與生活：

我認為海牙應用科技大學的校園環境和生活體驗確實提供了豐富多彩的活動和機會，讓學生在學業之餘能夠充分享受校園生活，雖然和東吳一樣擁有一個不大的校區，但學校的資源其實非常豐富。學校裡面的大廳幾乎每一天都有不同的活動，而每個樓層都有給予學生可以討論報告或是讀書的空間。

學校有許多的國際學生，就我所修讀的課程而言，大部分的學生都不是荷蘭人，都是從世界各地來的國際學生，雖然和想像中的不同，沒辦法深刻地與荷蘭人有更多的交流，但擁有來自世界各地的國際學生和教職員，這種多元文化的環境有助於拓展我們的視野。

除了在學校的課程以外，學校的 global office 也會時常舉辦一些不同的活動，像是我們有一晚參加了國際生的 cultural fair，我們煮了約 3、4 道菜，和其他國家的同學一起競爭最好吃的寶座。學校也不吝嗇地提供每隊 50 歐元的補助，而台灣對最終獲得了投票的冠軍，也收到了獎品是學校的側背包，非常具有紀念價值。

另外，我也常常會去學校的體育館運動，在大學時期都是打排球的我，到了海牙之後開始打羽球了，我購買了學校半年的 sport & fitness 方案，可以使用健身房以及參加體育相關的活動，而一個禮拜有兩次可以在學校的體育館內打羽球，除了校內學生之外，也會有一些社會人士加入，是我每個禮拜都非常期待的時間。

生活購物：

距離宿舍以及學校方圓一公里內就有許多超市，Albert Heijn 應該算是在荷蘭最多的超市之一了，但若是和其他超市的價格相比，他的價格也是最貴的。而第二家超市是 Jumbo，這個超市的標誌是一個笑臉，感覺很親民，因此許多留學生都會買一個購物袋回台灣作為紀念，Jumbo 內販售的產品有些是自有品牌，價格會相對來說便宜一些。而最後一家是 Aldi，雖然販售的東西很雜，品質也相對來說沒有那麼好，但可以很明顯的發現價格是三家裡面最便宜的。另外，Albert Heijn 以及 Jumbo 都有 app 可以看到當週特價的商品，Albert Heijn 的會員可以用 app 申請，並且從 app 上掃會員條碼才可以獲取優惠，而 Jumbo 則是要在店裡索取 extra card 才能夠獲得優惠。

海牙的市區也有許多商店，從宿舍走路約 30 分鐘或是搭電車 10 分鐘。市區有 Uniqlo 及 Zara 等服飾品牌，也有東方行以及華南行等中國超市。對於比較喜歡吃特殊菜品，如青江菜、豆腐或是白蘿蔔等，只能在中國超市才買得到。

旅遊：

這次交換學生我總共到了 11 個國家，包括了荷蘭、比利時、法國、德國、英國、義大利、梵蒂岡、奧地利、匈牙利、捷克以及瑞士。歐洲間的國家交通方式很多，價格也不貴，所以許多交換學生都會到各地去旅遊。在這些國家之中，只有在義大利的時候感覺到環境比較危險，我本人就有遇到幸運手環黨的要脅，但因為那時是白天，我也比較強硬的回話因此沒有被騙錢。不過我的朋友就在羅馬的時候被偷了錢包裡的錢。因此在這邊提醒大家到義大利的時候要多多注意安全。

對我來說很驚豔的國家是法國巴黎以及英國倫敦。已經是第二次去巴黎的我，仍非常喜歡走在巴黎的街道，喜歡巴黎的建築。登上凱旋門看著香榭麗舍大道，看著香榭麗舍大道的各家精品店裝飾得十分華麗，在艾非爾鐵塔下看著人們悠閒的坐在草坪上，造訪歐洲唯一一座迪士尼樂園，這些都是在巴黎留下的美好回憶。

而倫敦也不遑多讓，對我來說第一次知道倫敦的許多建築，是在名偵探柯南劇場版的貝克街的亡靈，那是一部我認為最好看的動畫電影之一，因此在親眼目睹了大笨鐘以及倫敦眼之後真的感到非常感嘆，但同時也感到非常驚訝，因為大笨鐘和我想得不太一樣，我原本以為它應該是有些年代感，會是灰灰舊舊的，但實際上是非常耀眼的金色。

最後要跟大家分享的是瑞士，是許多人公認歐洲最貴的國家，而我將他排在歐洲之旅的最後一個國家。不得不說瑞士真的讓我感到非常驚艷，我很高興自己有將瑞士排進行程裡。一開始到日內瓦的時候只認為是一個還算是蠻先進的城市。後來轉往了山裡到了茵特拉肯以及格林德瓦的時候，看到周圍滿是雪的山峰讓心情變得很放鬆。而瑞士的最後一站是策馬特，也就是能看到馬特洪峰的最佳位置（知名巧克力 Toblerone 上的圖案），親眼見到的感覺真的十分震撼，尤其是一大早起床只為了看見太陽照射在山上變成金山的那瞬間，真的感到非常感動。



個人花費：

交換學生的花費會因人而異，受到多種因素的影響，包括個人生活習慣、娛樂活動、飲食習慣、住宿選擇以及生活成本等。在詢問過許多同學之後，35~40 萬左右的花費範圍是合理的估計，但仍然取決於個人的生活方式和選擇。有些

學生可能會更節約，將餐費的支出降到最低，將預算都花在旅遊上，而另一些則可能著重在吃得比較好，依照每個人的生活而有所差異。因此在計劃交換學生的時候，應該也需要先大概預設一個花費，多了解當地的生活成本。

以下提供我這趟交換學生大致的花費：

桃園阿姆斯特丹來回機票（回程改票後台幣 \$ 54,000）

保險加住宿平台費（台幣約 \$ 10,000）

宿舍費用（台幣 \$ 108,000）

旅行費用 € 3,500（約台幣 \$ 120,750）

食物花費約 € 2,000（約台幣 \$ 69,000）

交通、衣著及紀念品購物等雜費約 € 1,500（約台幣 \$ 51,750）

總共約台幣 \$ 413,500

個人心得：

這次能夠成功的到荷蘭交換學生其實也是透過許多人的幫助才得以順利成行。首先要感謝的是我的一位國中同學，是在升大四的時候聽到他交換學生的經驗，才讓我開始有了這個念頭，剛好自己在學分修完的狀態，還沒有抵免英文的畢業門檻，剛好能夠延畢去交換學生。接下來在申請的過程也非常感謝企管系劉美纓教授及英文專任林香美老師，在百忙之中仍替我寫了推薦函，讓我能夠到自己想去的學校交換。也非常感謝國際處的余孟儒學長，處理了所有交換學生的問題之餘，也隨時注意國際新聞，關心學生的安危。還有企管系廖佩雯助教，也隨時提醒企管系學生的學分及相關問題。最後是感謝家裡的支持，不論是精神上或是龐大的消費支出，都讓我能夠無後顧之憂地在國外生活半年。

這是我第一次一個人在國外長時間生活，其實有遇到很多蠻有趣的事情，刚到荷蘭發生的事到現在還都記得，從機場搭 NS 火車到海牙的時候，在車上遇到了列車的工作人員，他很親切地歡迎我來到荷蘭。雖然只是一件小事但也成為了一個美好的回憶。

另外，非常推薦大家在出國前買一台相機，我也是在出發前兩天，收到曾去交換過的同班同學的準備清單，發現她有帶一台相機，而我當時也認為 iPhone 原相機的演算法太過強烈會失去原本景色的原貌。因此就在出發前很臨時的去買了一台約兩萬多的相機，最後在半年也拍了三千多張照片。因此若是經濟允許的話，我真的非常推薦大家可以提早做好功課，選一台重量較輕且自己喜歡的相機帶著一起去環遊整個歐洲。

在交換期間很可惜的是，我的個性原本就較為內斂，雖然有交到一些很不錯的外國朋友，但若當時的我再外放一些或許能交到更多朋友。不過我認為在自己舒服且快樂的心態下交到朋友才是最重要的，也不用勉強自己一定要做到完美。

過去的我曾經認為交換學生是一件很無聊的事情，若是真的想出國求學的

話，等到要讀研究所的時候再去也不遲。但後來經過朋友的勸誘下，才慢慢發現交換學生的好，由於在國外讀書的學費也是一大問題，加上讀碩士的話會有更大的課業壓力，可能無法放心的到處旅遊，因此我覺得交換學生的確是一個很好的方法可以體驗國外的生活，並且在較少學業以及經濟壓力下可以讓自己，我也十分推薦學弟妹可以到東吳以外的學校去看看、體驗不同的文化，相信會讓你的大學生涯留下一個難忘的回憶。