

荷蘭交換心得

交換生：企四C 王立姍

3 JULY 2025

我是F13-2學期前往荷蘭海牙應用科技大學交換的王立姍。這次的交換經驗為我的人生增添了豐富的色彩——我認識了來自世界各地的同學，與當地學生一同上課，課餘時間也和朋友們一同探索城市、體驗歐洲文化。

這段經歷讓我獲得許多成長與啟發。在這篇報告中，我除了會分享個人的心得體會，也會提供一些實用資訊，例如如何在歐洲生活、在學校該選修哪些課程等，希望能對未來有興趣前往交換的學弟妹有所幫助。

目錄

1. 為何選擇荷蘭及它改變了我甚麼
2. IB 主要活動
3. 海牙應用科技大學課程分享
4. 荷蘭交通指南
5. 海牙宿舍攻略
6. 海牙簽證及家醫



最具代表性的荷蘭風車

為何選擇 荷蘭及它 改變了我 什麼



老實說有三個原因讓我選擇荷蘭

首先，荷蘭是所有歐盟中英文講最流利的國家，我個人認為半年內我如果再學一個新語言，對我的幫助並不大，不如就選擇一個能用英文溝通的國家。其次，荷蘭相對其他國家治安好很多，讓我就算是一個人去交換，也不用擔心人身安全。最後，荷蘭人非常友善且政府辦事效率高！我自己有自行查詢資料，很多人對於荷蘭人的評價相對較高，而且政府機關的效率也是一級棒，簽證(MVV、VVR、居留證)很快就下來了。綜合這些因素，我最終選擇了荷蘭並且選擇交通較方便的海牙應用科技大學進行交換。

經過這次的交換也的確驗證我當初的想法是正確的，在這半年中，我去了不少國家遊玩，例如法國、德國、西班牙等，但每每在這些國家遊玩時，都會想念我在荷蘭的生活，似乎荷蘭已經變成我的舒適圈了！真的很喜歡這個國家還有環境。

荷蘭改變了我什麼

在台灣我們總是生活在快快快的步調中，早上起床趕著上學，老師不斷的塞新知識給我們，中午休息一下再繼續吸收新知識，一天結束後趕著搭捷運擠火車，回家又要繼續念書。這種快步調生活可以是我大學三年半的生活。但這次的交換，我看到「人」不同的生活模式，在荷蘭，學生擁有更多自己的時間，他們會找朋友一起去咖啡廳、海邊甚至是一起騎車到附近的公園更新對方的近況；在學校也不是老師不斷給予學生知識，而是透過「雙向討論」的方式向學生傳遞知識，學生有更多機會去腦力激盪去討論，正因為這種教育模式，每位學生都很有自己的想法，反應也非常快。

老實說一開始上課我感到無助，或許是因為我的課程需要大量溝通、做報告、完成個人作業、發表言論等，我逼迫自己開口表達想法，在每次同學報告完後給予回饋。這些都訓練我的critical thinking skill、flexible and resilient，我發現我更敢在課堂上表達想法、主動提出問題和同學討論，雖然一開始我真的很害怕講錯或者是他們不懂我的破英文，但當我嘗試去溝通時，他們會很願意跟你討論，有時候甚至發現我的論點他們非常認同，在那個瞬間讓我非常有成就感，也讓我更願意開口表達！我只能說這次交換真的讓我變成更勇敢的人！

International Business 主要活動



主要有三個活動讓IB學生參加

1. Introduction Day

在新學期開始前幾乎每個系都會有新生訓練，For IB 的學生我們總共有為期兩天半的新生訓練。第一天我們在一個Light house舉辦迎新活動，主要是介紹系辦老師還有小小的破冰遊戲。接續是校園參觀，最後是餐會。第二天是選課、系統介紹及安全等講座。第三天，主要是搶課環節。我個人覺得IB的老師都非常和善且願意解決學生任何問題，讓我感到非常安心。此外海牙應用科技大學因為是非常新的學校，所以所有設備都非常新穎，讓你不管是選課、查成績、詢問任何事情，都會非常順利，不會有徬徨感!

2. BFM Study Abroad Fair '25

這個活動是讓我們認識要去台灣學校交換的當地學生來詢問我們問題。東吳因為位於台北，所以我們被不少學生問交換等相關問題。個人覺得這個活動是個非常值得，因為不僅能認識當地的學生，還能互相分享在海牙、台灣有甚麼事情是身為交換生應該去體驗的事情，可以說是互惠活動!

3. International Dinner

其實半年過得很快，很多交換生都感到不捨，因此IB老師特別舉辦的這個活動。在這個活動中，來自世界各地的學生會準備自己國家的食物分享給大家吃。在這裡你會看許多美味的佳餚，例如義大利人準備肉桂飯、韓國人準備雜菜等，可以說是非常特別且有記憶點的活動!

海牙應用 科技大學 課程分享



歡迎成為海牙大學的交換生，如果你和我一樣是選擇 international business 的話，這邊提供你幾堂課程我自己選過的~

1. ADVANCED MARKETING 推薦指數★★★★☆ (4.5 / 5) 不是涼課!

老師: Fabio Viana Rodrigues

課程大綱: 每一屆的課程內容大同小異，老師會隨機分組並且每周會有 Group or individual presentation，如果你想要練習膽量或者是英文口說，建議你可以來選這堂課。BTW，一週會有90min的報告和45分鐘的老師授課。每周的challenges會是使用行銷的概念套用到世界各地不同的市場，老實說蠻有趣的，可以訓練你brand storming、critical thinking的能力喔! 除了每周報告外，期末要繳交portfolio(每週的題目要匯總在一頁A4大小的海報裡)。無期中考!

期末考: 它不難只要你都有上課和看slides(自學偏多)。不過每一屆似乎考試方式不同，我的學姊是考Open question，我是考選擇題(case base)。

小結: 老實說我剛開始有一點不習慣，畢竟台灣是填鴨式學習，上課很少互動，但這在這裡老師會突然問你意見。另外不管是團體報告或個人報告，台下的同學也不能鬆懈，你要在他們報告完之後給出意見或讚許。雖然剛開始會不習慣，但久而久之就會熟悉上課模式，也會強迫自己去想哪裡有問題或哪裡做的好的，所以是個提升軟硬實力的好課程! 此外，參與這堂課可以提升你的英文能力，因為有團體報告所以和小組溝通協調也是必備條件，但你們討論情況好不好終究歸因於你的組員們，我這次遇到的都會做事，所以我很感激!

2. BEHAVIORAL ECONOMICS 推薦指數★★★★ (4.0 / 5) 也不是涼課!

老師: S.Oussoren-Supanantarook

課程大綱: 每一周有1.5小時的lecture(老師上課)、1小時的workshop(老師會給一篇很長的文章，課程中看完然後當下和同學討論)。另外有2份報告，其一是learning log(學習日誌內含每次上課的課程筆記、老師給的文章、工作坊看的文章，最後還有整學期心得); 第二，critical thinking individual hw，自行找一篇文章去撰寫，字數要1,500以上，老師會要求內容需要包含某幾點，只要跟著做就好。無期中考!

期末報告: 期末有一個15-20分鐘的團體報告，題目一樣跟你的組員一起找(組員超級重要所以你如果打算選這堂課，強力推薦你眼睛要睜大啊!好好選組員)，當天報告除了團體報告後，老師還會問你個人問題，主要是根據你的報告內容做延伸。

小結: 老實說這堂課自學比例偏高，老師上課是蠻有趣的，她會想辦法利用實驗或影片的方式讓學生更了解一些專有名詞。但就學到一點點皮毛而已，如果真的有興趣自己要再去學習。

荷蘭交通 指南必買 OV-card



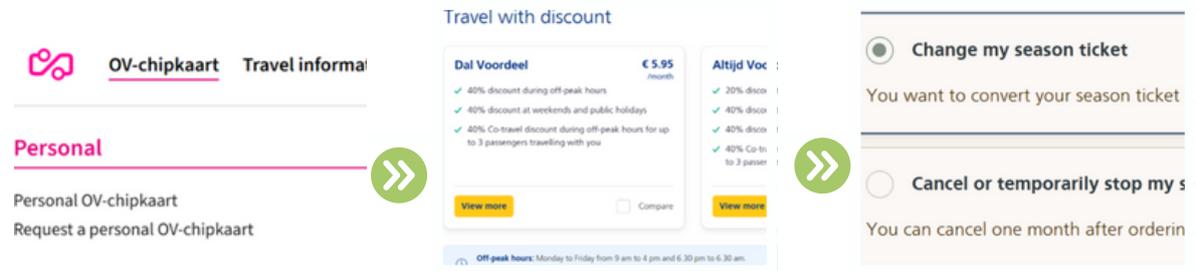
荷蘭交通超貴，自己的荷包要自己搶救

在荷蘭必買的OV-chipkaart

眾所皆知，荷蘭的交通費是一筆不小的支出，所以該買什麼才能省一點交通費呢？答案就是擁有荷蘭的記名Ov-Chipkaart。OV卡分成兩種顏色，藍色(Anonymous匿名卡)、黃色(Personal記名卡)，注意要買黃色季記名卡才能買月票折扣方案。(但僅限在荷蘭有居住地址的人可以申請->交換生可以，短期旅行者不能申請)

荷蘭的大眾運輸分成NS荷鐵、HTM輕軌和公車、捷運，只要你有記名卡再加上買月票方案，就能在離峰時間搭車時打6折!這邊告訴你該怎麼做。

買卡開卡流程



Step1:

去Ov-Chipkaart的官網填寫你要買黃色記名卡。你需要上傳你的大頭照跟付7.5歐製卡費用(可以用 PayPal 或 iDEAL付錢)

Step2:

拿到卡後可以到NS官網買月票方案了，但需要綁定信用卡，在每月月初系統會自動扣錢。大部分的人都是買NS Flex Dal Voordeel 方案，一個月付5.95歐元就可以在離峰時段搭車打6折，超級划算。這邊補充一下何謂離峰時段：禮拜一到五的 9 am - 4 pm 和 6.30 pm - 6.30 am. 及周末跟國定假日。

Step3:

到車站的機器開卡。注意一定要先開通方案才能開啟你的旅程。



退訂方案

只要去官網點My NS 然後點Change Subscription 就可以了。

海牙宿舍 攻略

Duwo-海牙應用科技大學的合作方



如何抵達宿舍

STEP1

史基浦機場->海牙宿舍大樓

拿到行李後往EXIT的地方前進，請朝著Train的方向走，就會看到有多個手扶梯通往不同月台，此時請拿出在荷蘭查詢地鐵的APP- NS，起始站:Schiphol Airport 到達站:Den Haag HS(記得是HS，不是Den Haag Central，它們倆差一站喔~)。在搭車前後要記得check-in/out，否則會被罰款!

STEP2

海牙宿舍大樓領鑰匙

這邊先給大家地理圖，到達HS後往5或6月台方向前進，一直往前走後右轉，就可以到DUWO辦公大樓了~進去跟他說你是誰+護照，他會給你一包資料(內含Sim卡)，請勿亂丟這包資料，退房時要交回!



STEP3

前往你的宿舍

千萬不要弄丟鑰匙!

藍色:大廳、房門的逼逼鑰匙

中間:信箱的鑰匙

右邊:房門鑰匙



海牙簽證 及家醫

剛來到海牙整頓好後，還有兩件事情你必須做，第一領取居留證(VVR長期簽證)，第二領取BSN(像是台灣的身分證字號)



<BSN>入境90天內要處理

BSN是個重要的一串數字，需要這個去開線上戶(Revelot)或實體帳戶，所以即早去處理較妥當。

- ✓護照
- ✓宿舍合約or你在外租房的合約影本
- ✓Residence permit or IND approval letter
(第三點擇一即可，所以你還沒拿到居留證也沒關係)

<居留證> residence permit

學校會傳email跟你說可以去海牙市政府辦公大樓領取居留證，你只需要預約時間並帶著護照即可。

- ✓護照
- ✓線上預約號碼

<家醫> GP

國外跟台灣不一樣，你生病了不能直接去看醫生，除非你有註冊家醫。另外如果有重大疾病也沒辦法直接去急診治療(除非你是被救護車送過去很嚴重的那種)，要先拿到GP的轉診單才能去急診。所以，各位要記得註冊! 通常家醫很容易被註冊完畢也就是診所會拒絕讓你註冊在他們下面，所以盡量不要讓自己受傷或感冒喔!