

荷蘭海牙應用科技 大學交換心得

企四D廖軒謹 交換學期：113-2



想交換和選擇荷蘭的原因

選擇出國交換，是希望提升語言能力並體驗不同教育體系，為未來實習與留學做準備。因時間限制無法申請美澳，我轉向可用多益申請的歐洲，最終因英文普及與生活吸引力選擇了荷蘭。

實際來到荷蘭後，我發現自己選擇的城市——海牙（The Hague）非常便利。學校正對火車站 Den Haag HS，如果住在宿舍，生活會更輕鬆許多。火車站旁就有 AH 和 JUMBO 兩家大型超市，走路十五分鐘就能到市中心，我平常為了省錢也常選擇步行。從海牙搭火車到阿姆斯特丹大約只需四十分鐘，我和朋友很常週末到不同城市走走。荷蘭的火車NS我覺得就像捷運一樣方便，去荷蘭各個城市都超方便！

不過要注意的是荷蘭跨國旅遊的成本相較法國等國家偏高。像是從阿姆斯特丹出發的機票通常比較貴，所以我後來都選從愛因荷芬機場出發。但海牙到愛因荷芬的車程要兩個小時，且火車票不便宜..（想省錢可以選擇巴士Flixbus 或是Blahblah 都可以～但要注意班次 通常一天都兩三班左右 買機票前記得多注意！）

建議還是評估時間和自己的預算選擇喔～

整體來說，交通費是我在荷蘭交換生活中最大的支出之一。每月的交通費常常超過一百歐元><

不過如果提早訂票，或改搭巴士，還是可以省下一些費用。只要規劃得當，還是能平衡旅遊與預算之間的!



學校和課程

荷蘭海牙應用科技大學 歐洲研究學系

The Hague University of Applied Science—European studies

歐洲研究系上規定要選修20ECTS 以下提供幾個自己上過覺得不錯或是想分享的課程～

- **Gender & Sexuality in Europe**

這門課由三位老師輪流授課，以 LGBTQ+ 為核心主題，並延伸至不同相關議題的討論，是我最喜歡的一門課！課堂上同學們都很踴躍發表意見，能聽到許多不同的觀點，非常有啟發性。考試形式也相對輕鬆：只需要從老師提供的電影中選一部來準備，並進行口試，內容分為針對電影與課程相關的兩個部分。整體難度不高，不需要太大壓力很推！

- **Corporate Governance & Value-Based Leadership**

這堂課和在企管系學到的內容有點類似，主要是關於公司股東、組織、董事會（幫我補充一些）的內容。整個學期有兩個報告一個是一開始的兩人報告 兩個人要選定一個主題像是跟破產和董事會有關之前的新聞 去做分析為什麼會破產等等 要上台簡單報告會做的內容 然後之後交給教授一個完整的報告（這部分老師在內容和格式上蠻重視的所以需要很細心！但教授都很好 有問題都可以問他）第二個報告會是後面課程的上課簡報都會有一個case study 要回答裡面的內容整理成一份報告繳交 難度不高的！整體來說蠻推薦這堂課的 老師很有耐心 會帶到很多案例講解 且這堂課是可以抵免企管系的課程的喔（公司治理與評價）

- **Intercultural Communication in English (advising/negotiating)**

這門課的進行方式和一般課程不太一樣，會分成 Advising 和 Negotiating 兩門課（總共要修兩堂），並在不同時段開課，學生可以依照自己的排課情況來選。

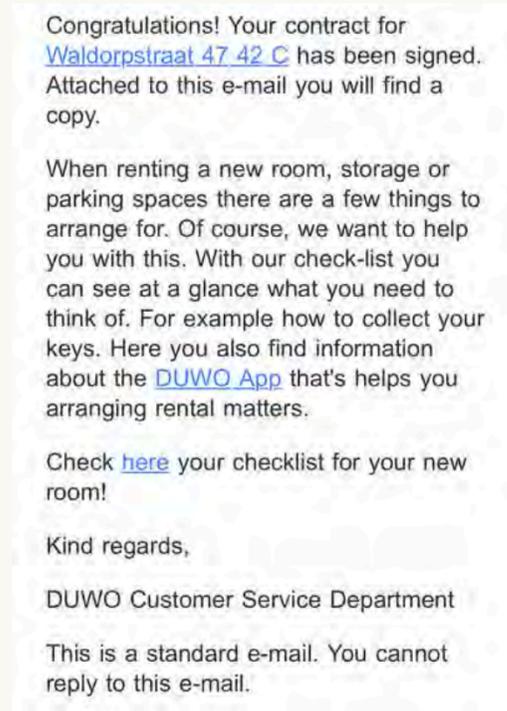
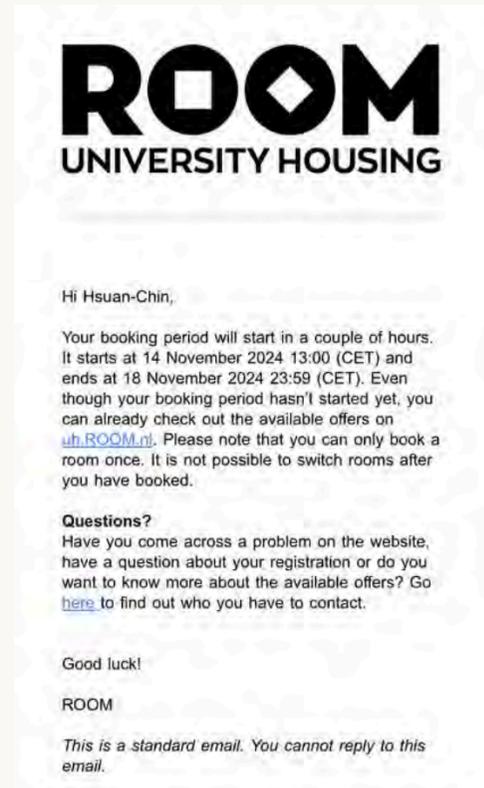
整體來說，我自己不太推薦這門課，因為同樣是 5 ECTS，卻需要同時修兩門課，加上實際修課的體驗下來，感受有些差異。

在 Negotiating 課程中，老師只會講解一小部分，主要時間都是由學生自己討論。課程重點在於學習如何在多國會議中進行談判，老師會提供教材與一些可運用在談判中的實用句型。期末考核則是以模擬國際談判的形式進行，學生分成三組，分別代表不同國家展開辯論談判，這部分成績占比很大

相比之下，我更喜歡 Advising。老師非常重視和學生的互動，課程主題是各國的溝通差異，並透過許多深入的案例來說明。前半學期由老師授課，後半學期則由分組學生（每組約 4~6 人）負責帶領一整堂課。不過不用擔心，老師會在報告前協助檢視內容。這門課不僅讓我學到很多，也讓我認識到很多人~~和同組的成員有革命情感!



住宿



(我的房間是42C會根據個位數和數字的不同窗戶面對的不同我的很幸運會面對市區 每天都可以看到夕陽！但缺點就是相較A,B房型較小 但我覺得對我來說很足夠了)



前期會收到海牙那邊要求我們提交申請的資料 在審核成功過後就會收到這封信 記得在提到的時間準時進去 也要記得提前註冊號帳號 另外可以在網路上找一些相關資料先想好自己心中的房型順序 開好分頁 時間到準時搶！大家手速都很快單人房是最熱門的很常一下就沒有了><

如果成功搶到就會收到這個通知！有時候搶到當下頁面可能看不出來或者卡住會以為自己沒有搶到 可以多留意信箱！只要有收到信箱的信就代表有成功嘍！

後續會有請你付款或是填寫資料記得多留意信箱。繳交房租的方式可以一次付清或者一開始先付兩個月的房租

(剛開始的第一個月和最後合約到期的那個月房租再加服務費 之後其餘房租再每月按時繳

(我推薦如果可以的話一次繳完能省去手續費和匯率變動的風險還有時間～)

我搶到的是Waldorpstraat 47這棟 離學校只有7到10分鐘的路程 對面就有大商城 (有Action-我覺得是荷蘭最便宜的超市 但如果想要品質好一點的可以去學校對面火車站附近的Jumbo, AH)

這棟有分二到五人房都有 我的是三人房都是女生～ (在選的時候宿舍有提醒說四人以上可能會是男女混宿 可以在選之前看一下資訊確認一下喔 因為還是有朋友住到四人以上都是同性別的～)

如果想要多認識朋友很推薦這棟 除了有室友外常常大家會到處串門子 或是有活動所以會認識到很多人～ 但我也很推薦學校附近的單人房！裡面設備都很新 像小套房 離學校只有3分鐘路程 還可以申請房補 (荷蘭政府規定要有自己的衛浴和廚房才能申請 一開始的單價可能比較高但扣掉補助 實際算下來真的很划算！) 所以可以根據自己重視的點去選擇喔！

交通



OV實名卡

辦理實名卡需要有BSN和荷蘭當地帳戶（每個月會從這裡扣錢）
備妥資料後就可以至NS 官網填寫資料
過一到兩個禮拜就會直接寄到宿舍！
實名卡相較一般OV儲值卡可以享有更多優惠 我是選擇一個月五歐的方案 離峰時間、週末或國定假日可以享6折



飛機

交換生免不了出去玩～～有很多種方式 最常使用的應該是飛機 easyjet/ryanair 海牙最近的機場是史基浦機場 但從史基浦機場出發的機票通常都不是最低價 我都會從愛因荷芬出發 坐NS火車過去約兩小時 到車站後需要換巴士（大約20分鐘左右到機場）沒有很方便但就是很便宜！有一次坐到倫敦台幣1000內就有！



巴士/公車

Flixbus 是最便宜的選擇！但車程相對來說就比較久 我去德國、比利時、法國都有坐過 在車上睡覺或是做作業其實時間沒有想像中這麼久和可怕 如果預算有限是很好的選擇！可以使用國際學生卡有優惠 但要注意一次要買兩張才能使用喔～

荷蘭境內的巴士一樣可以使用OV卡 如果還沒申辦ov卡可以先用信用卡或apple pay 代刷（就沒有優惠了）但一定要記得上下車都要刷卡！荷蘭查票查很嚴喔

選擇交換學校前可以考量的點～

從來不會後悔選擇出國交換！能夠認識許多朋友，並在不同環境中學習，真的很棒。我覺得以後很難再有這樣的機會，可以一邊旅遊、一邊體驗全新的生活與冒險。經過一學期的交換生活，我也會回想：如果當初能更仔細思考、或是事先多了解一些資訊，整段交換之旅可能會有更大的收穫。也希望把這些經驗分享給你們，對你們有幫助～

首先，我會建議先考慮學校的課程。既然出國交換了，如果能在新的學校學到和台灣很不一樣的知識，會是非常有價值的經驗。所以在選校之前，可以先看看課程大綱，確認課程是否真的是自己感興趣的。如果沒有特別的興趣方向，也至少可以挑一些台灣比較少有、內容有差異化的課程。更好的方式是多向已經去過的學長姐請教，了解他們對課程的心得。



第二點是要先對交換的國家有一些喜歡或憧憬。像我自己，就因為很喜歡荷蘭的風景與城市氛圍，所以特別期待在那裡生活。畢竟交換不只是上課，更是深入體驗當地文化的一段時間。雖然實際生活和想像可能會有差距，但如果事先對國家有一定的了解與興趣，會更容易適應並享受。

最後是關於預算。如果有經濟上的限制，一定要多方評估交通、住宿、日常生活等支出，避免超出負擔。因為即使一開始有做初估，實際上常常會有突發狀況導致花費超過預期（除非你真的非常謹慎，但大多數人還是很容易花超 XD）。

以上就是我的一些心得與建議，希望能給你們參考～

在交換期間我走訪了十幾個國家，過程中面臨許多困難與挑戰，都需要自己獨立面對，也因此收穫了非常充實的體驗！後面有分享一些照片～如果後續還有其他問題，隨時都可以再私訊問我喔♥祝你們交換順利！

聯繫方式：Instagram:hsuanzzn

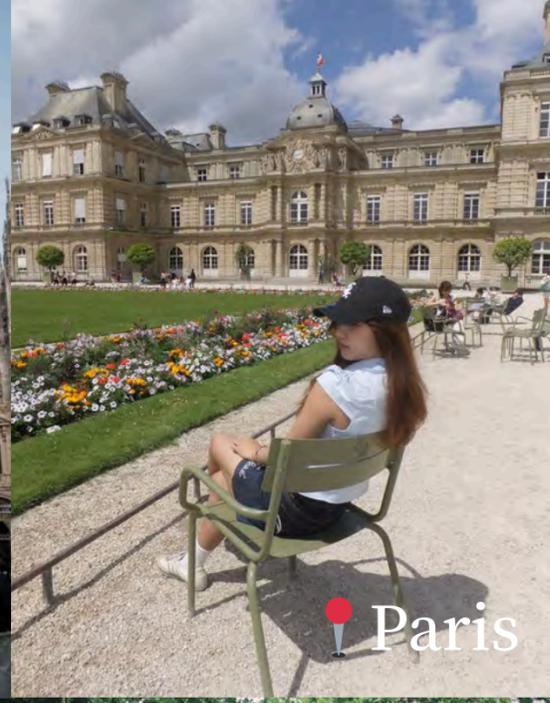




📍 The Hague



📍 Milan



📍 Paris



📍 Zaanse Schans



📍 London



📍 Eze



📍 Utrecht



📍 Vienna



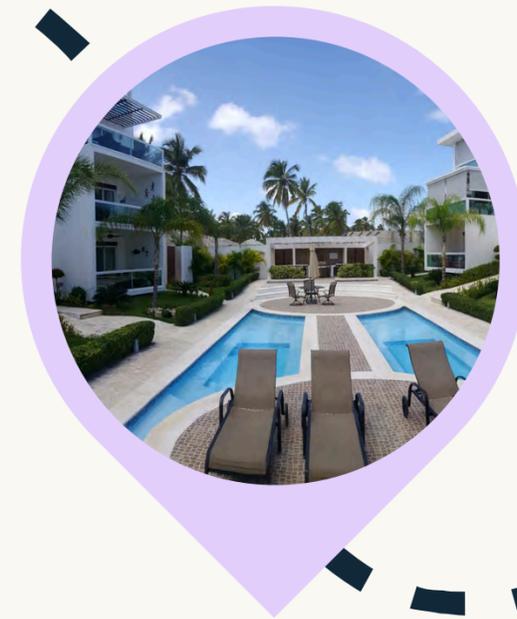
在交換期間我走訪了十幾個國家，過程中面臨許多困難與挑戰，都需要自己獨立面對，也因此收穫了非常充實的體驗！



Destination 1



Destination 2



Destination 3



Destination 4

FREE RESOURCE PAGE

