

113-2 荷蘭漢斯應用科技大學交換心得

一、學校&課程

我交換的學校為漢斯應用科技大學（Hanze University of Applied Sciences）為荷蘭北部規模最大的應用科技大學，該學校位於葛洛寧根（Groningen）是荷蘭有名的大學城（又稱不夜城），在這個城市裡四個人中就有一個人是學生。

我選擇的課程為 International Business School 下的 European Business，這算是一個學程的概念，主要是通過**介紹歐洲成功的商業個案以及了解商業模式如何運行培養學生對於歐洲的創業思維**。我選修其中的三堂課- European Business Plan Project 1、Applied Research and Reporting、Purpose Economy & Sustainability。Hanze 的課程都非常實務性質，教授主要是輔導角色，課程都是為了完成報告而設計。我每堂課都沒有考試，但不能以為僅上課然後期末完成報告即可，荷蘭學期節奏很快，**報告的內容非常龐大需每週都有安排進度，課後需要花費很多時間討論與分析**，不然期末會很辛苦。

1. European Business Plan Project 1 (EPP1)

這堂課的主題是構思一項想引進歐洲市場的商品/服務，要與小組成員完成一份詳細的書面報告以及在期末製作一份簡報將重點報告給教授評估可行性與完整性，個人部分是完成一份學習反饋的紙本報告。教授扮演的角色偏向輔導者，每週介紹商業模式與範例給學生，例如:3Cs、PESTEL、Porter's Five Forces、SWOT analysis、Confrontation Matrix、Financials & Marketing Strategy。但更多是促進學生們思考與互動，每週會有各小組與教授的 Meeting 可以將現階段進度與碰到的困境與教授溝通，也可以事先將進度寄給教授，教授曾擔任企業公司顧問因此可以以專業的角度點出問題，給出建議。上完課之後我發現要達到有效的完成報告，從取得每週上課計劃表開始就要自行安排每週報告進度，**每週事前或是當周能分析出該週教授所教的商業模式並融合進報告中非常重要**，後續最後整合才不會手忙腳亂，也可以引導在最後給出更有效的市場策略，這堂課與組員間維持良好的互動是能完成完整報告的關鍵。

2. Applied Research and Reporting (ARR)

這堂課與上述 EPP1 的課程緊密關聯，是繳交同樣的一份紙本報告（可見該紙本報告規模非常大）與另外個人的學習反饋紙本報告。這堂課的教授十分重視出席率，因出席率反映在教授是否會回應學生問題以及分數給予。ARR 是**教導**

如何有可靠性與有關聯性的完成 EPP 報告中須使用到的分析工具。有點像是企管系開設的行為研究課程，需要實體訪談、製作線上問卷、使用 SPSS 分析數據、製作心智圖整理實體訪談的內容等等。教授課程中只講解主要要點，如果是完全不會 SPSS 的人會蠻辛苦的，但教授會給詳細的學習指引在網路上，要花時間耐心看完，這堂課的課後需花費時間也是最多的。我個人認為最難的部分是要將數據結合進 EPP 的紙本報告中還有與 EPP 課堂中的策略結合，報告內容必須有憑有據，ARR 教授在期末會有小組線上視訊會議並逐一詢問報告中 SPSS 的數據意義以及與內容的關聯性。(聽說之後會拿到這堂課但不確定真實性)

3. Purpose Economy & Sustainability (PES)

PES 的教授上課主要是傳達永續理念與介紹成功個案，上課多與學生互動的方式進行。課程主要是有每週一小組報告關於永續問題的相關介紹（此為前置，不評分只有通過/不通過），而後評分重點在個人的一份關於公司的介紹與分析，其中要包含與永續相關的文獻、科學論文、影片的內容說明，以及說明該公司與永續與目的經濟的關聯性。



課堂報告

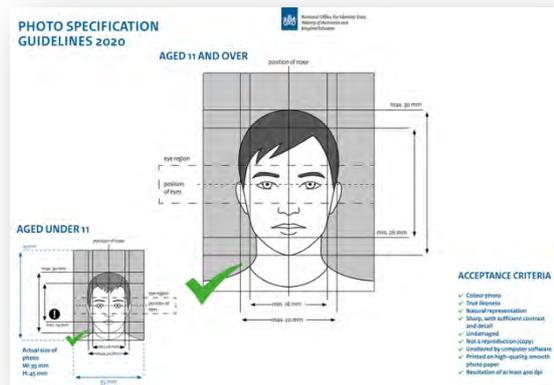
二、行前準備

1. 學校流程

基本上學校都會寄信件告知申請流程，按照步驟走沒什麼問題，有問題也可以回覆信件詢問，但要注意申請時間與時差，建議**收到信件盡早處理！**印象中學校申請流程中除了個人資訊之外還需付保證金（保證金會退回！可以等辦完國外銀行如 Revolut 申請退回自己的銀行帳號內，後續會介紹我使用的網路銀行）、選課協議等等，但我當時碰到學校線上申請截止時間是晚於 SSH 住宿申請的，所以**線上申請絕對不能壓到最後一天！一定要早於 SSH 申請的時間**，因為**SSH 的住宿需要先完成漢斯的線上資料申請才能辦理**且 SSH 還會向學校方查詢你是否為承認的學生身份，以上都需作業時間。我當時以為要事先確定所有選課又要台灣跟荷蘭學校雙方簽署同意，中間等回覆來回時間過程差點錯過住宿申請時間，所以這邊也建議猶豫的話學程**選課可以全選**，上過第一堂（通常會介紹課程內容與大致規劃）**了解課程如果不喜歡再退會比較容易**，供大家參考～

2. MVV 簽證

學校會幫忙向 IND（荷蘭移民局），大約 2-4 週 IND 審核通過後會將 V-number 寄給我們，取得 V-number 就可以申請 MVV 了！MVV 是類似一種入境許可，是給計劃待在荷蘭超過 90 天的人使用，算是申請長期居留證的第一步。**這個簽證非常重要!!!一定要提前預約！預約成功會收到郵件告知預約日期時間，不一定要按照該時間，當天日期可提早去排隊**，因為申請人眾多，預約名額有限，千萬不要等到時間接近了才預約時間，如果沒有取得這個簽證是無法前往交換的。MVV 是在荷蘭在台辦事處辦理，期限是 90 天，所以可以計算一下抵達荷蘭的時間要在這期間內，而 90 天過後會由居留卡證明是核可入境身分（後續會說明），建議可以預約**出發前 1 個月取得**，因為我當時居留卡是抵達荷蘭 1 個月後才領到，若碰到 MVV 過期但尚未領到居留卡只待在荷蘭還好，若有旅行的打算被要求出示可能會有風險。再來還有一個要注意的是**申請 MVV 所需的大頭貼是特殊尺寸一定要重新拍攝，不能使用護照或美國簽證的尺寸**，一定要跟照相館老闆溝通**確認他有荷蘭簽證規格圖並按照該規格調整圖片**，不然照片一定不會通過要重新預約就麻煩了！（好像是用電腦判斷是否符合尺寸很嚴格喔）申請資料若無誤，護照會被暫時收走（之後會寄到家裡）會得到一個頁面是很像擁有一個歐洲的護照，上面有個人資訊。整個申請是不需要費用的，學校也有特別告知不用申請出生證明，因此我沒有額外申請也沒有被要求出示過，但這是僅限格洛寧根省，若是讀其他荷蘭的學校的話就不一定還是要看該地區規定。



大頭貼尺寸圖（截自荷蘭政府網站）

3. Municipality of Groningen registration

市政廳註冊主要是拿 **BSN 號碼**（如果要開當地帳戶、領薪水、安排藥物健康保險、享受政府提供的福利所需），同時會給一份重要文件，需要**攜帶護照及租房合同影本**，一樣需要**提前預約**！我個人是在台灣就影印護照、租房合同、保險等等各項資料多份以防萬一，國外影印資料比較不方便，重要資料影本我出國時也都有帶在身上但運氣好都沒有使用到～

4. Residence permit

領取荷蘭生活的居留證（類似荷蘭的身分證？）也需要**提前預約**！我是 1/30 抵達荷蘭但當時是漢斯跟葛洛寧根大學安排只有 2/25 一天可以在葛洛寧根大學內領取，所以要大概接近一個月後才能領取到居留證（**注意 MVV 到期日對於想出國旅遊的人就很重要了！**）其他時候以及要提前領取的話不確定是否需提前預約，但是皆只能搭火車到路程 1 小時的 Zwolle 領取比較麻煩，建議可以預約時就**迅速預約在 Groningen 領取是最方便的方式！**

5. AON insurance

保險的部分我是按照學校建議申請 AON insurance，也是在台灣就申請完成，過程很簡單且可以自行選擇保單開始時間，我是選擇台灣起飛當天，申請成功後會收到保險詳細資訊以及保險卡電子版，我也是在台灣影印好帶出國已防止身處國外有意外狀況發生！

6. Revolut bank

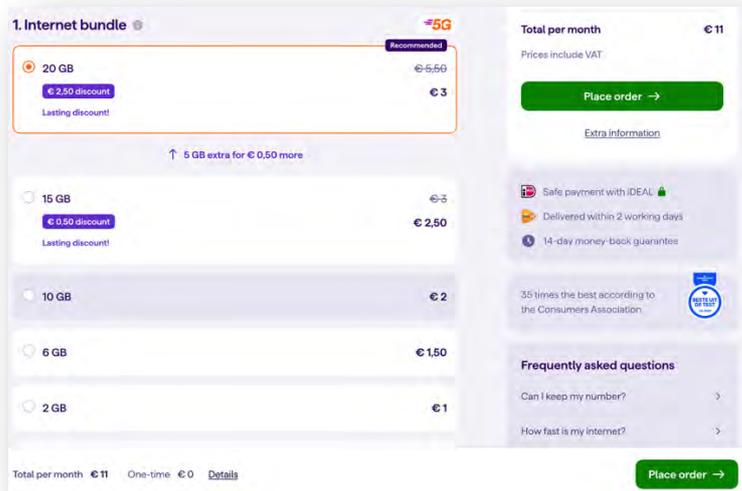
Revolut 是我很推薦的網路銀行！比台灣的 Line Pay 還方便轉帳、支付！還可以在上面直接購買歐元以外的貨幣，除此之外還可以產生一次性的卡線上刷卡也比較安全不會被盜～可以先在台灣辦理好，之後再補 BSN（但注意不用過早辦理，因為 BSN 驗證也有時效限制），我的學校保證金是退回這個帳號，作業時間也很快，在歐洲有時候會碰到台灣的卡刷不過的問題，但是這個網路銀行我使用期間從來沒碰過刷卡失敗！連市集都可以使用喔～從台灣來的生活費我也是請家人匯款到我的 Revolut，我沒有辦當地銀行像是 ING 之類的帳戶，要開戶以及最後關戶手續都有點繁瑣，只是待半年到一年使用 Revolut 就很夠用了，大推！

三、電信

我是先在台灣買 15 天 20GB 的 esim 卡，抵達荷蘭才研究要使用哪個電信，就不會因為沒有網路而著急。大部分的交換生交換半年都使用 Lebara 居多，但他是要換 sim 卡的方案，因為習慣出國使用 esim 加上還想收到台灣簡訊的緣故（為了刷卡通知&驗證碼需求），如果不介意換 sim 卡的話可以使用 Lebara，但我使用的是可以**提供 esim 的 Simyo**(當地人推薦!)。蠻特別的是他各項目是分開選的，網路是從 0-20GB 各自是不同價格、電話簡訊分 400min/SMS 或 Unlimited，、合約期間可以月、1 年、2 年，價格是按照選項加總的。我當時選最多網路流量 20GB+電話簡訊分 400min/SMS+月繳+設定流量上限（避免收取超額的網路費）每個月是 15.5 歐，與 Lebara 相比沒有貴很多，個人認為網路也蠻順可以正常使用（除了在維也納斷網但當時使用 Lebara 的網路也同樣很糟，所以不排除是地方網路問題？）而且我去的歐洲 13 個國家都有網路可以使用，但我個人不是很敏感的網路速度使用者，可以正常使用就行，不挑剔想選 esim 方便的話我個人也很**推薦 Simyo!**而且可以用 **ideal 選 Revolut 定期付款很方便!**（有些好像需要當地銀行帳戶或者我研究其他的 esim 都偏貴而且要簽 1 年方案）Simyo 也有 app **可以追蹤自己的網路使用流量**，每幾小時就會更新一次，唯一缺點就是手機 app 是僅限荷蘭文，我都截圖翻譯或使用網路版本觀看重要文件。基本上平常介面很好使用不太有需要看一堆荷蘭文的時候。



simyo 方案介面



simyo 方案選擇介面

四、生活（食、住、行、課外組織活動、樂）

1. 食

我在交換期間大部分都是超市買食材自己煮，荷蘭的外食通常都是 20-30 歐起跳太貴了，離 Cornus 宿舍走路 10 分鐘、腳踏車 5 分鐘有一區超市，**肉、蛋比較便宜的 Lidl、多品項的 AH 是我主要的購物來源**，一個月會去一次 **Amazing Oriental Groningen（東方行）** 購買水餃、泡麵等即時食材，如果有去市中心的話那裡有很大家的 **Jumbo** 也不錯！推薦一下我在葛洛寧根的休閒娛樂之一，**每週二、五、六在市中心會有蔬果市集**，很推薦大家去逛逛！市集的蔬果有時可以買到比超市便宜的價格（缺點是不能放太久）、市集麵包攤的麵包超大塊超便宜！我都會買著冰冷藏或冷凍，可以吃 1-2 週。順帶推薦無論是荷蘭還是歐洲其他國家，想買特色伴手禮可以去當地超市挖寶，很常可以買到 cp 值很高的巧克力、餅乾！我從荷蘭回台的伴手禮如：荷蘭煎餅、特色洋芋片等等都是從超市買的。

2. 住

我**非常推薦我住的 Cornus 宿舍**！整棟十層樓住的幾乎都是國際生，彼此的包容與友善的程度相對高很多，因為都是同期漢斯或葛洛寧根大學的交換生住到一起也很容易**結識朋友**，**離學校跟市中心騎腳踏車 15 分鐘都可以抵達**！宿舍大概一間是 7-8 個人共用廚房與兩個冰箱，每個人在廚房有自己的儲物櫃，個人房間內有自己的廁所！如果想要與室友交流可以到每間獨有的公共交誼廳聚會，想要享受自己一個人獨處也有自己的空間。無論是 E 人或是 I 人都很適合！管理員人也很好，有遇到任何問題及時反應他們會很耐心協助。缺點方面可能要看室友素質，有些外國人喜歡晚上開派對，在交誼廳太大聲的話房間還是聽得見（不過這個很難預測但太吵的話管理員或警衛會勸導，我運氣好都有遇到互相尊重的室友！）、在房間宿舍網路有時不太穩定（但也看房間位置時好時壞或者待在宿舍的人多不多）、廁所有點小間（但荷蘭人好像不太在意廁所），總之如果預算夠絕對是葛洛寧根最推的宿舍！



宿舍房間內部圖

3. 行

在荷蘭的交通工具主要靠火車、腳踏車，偶爾出遊旅行為了拖行李箱方便會搭公車（但荷蘭公車很貴而且是看你搭到哪一站算價格的而非乘車次數）。公車就是刷 App pay 綁台灣的卡也可以付款。腳踏車因為僅待半年而且考慮到荷蘭腳踏車失竊率很高（根據荷蘭人所說他們一生中平均會被偷兩次）所以我是租 **Swapfiets classic city bike** 的半年合約，如果鑰匙還在被偷的話賠一點錢會再給一台新的，比重新買一台划算很多，如果有另外再為腳踏車保險可能甚至不用賠錢。（千萬不能忽視，我室友腳踏車停在有監控的宿舍停車場都會不見）。蠻推薦直接租一台的，有任何問題都可以聯絡或直接牽車去店裡請他們調整，我還有加裝籃子方便去超市購物。荷蘭火車我主要是用 **NS** 這個 app 搭配**記名式 ov 卡**就很夠用！剛抵達時如果已經辦理好 revolut 可以直接用 NS app 線上購票查票時出示條碼即可，優點就是如果分段買票不用進出刷實體卡或操作機台，如果都是 2 人以上出遊的話 app 還可以買團體票會便宜很多！可以等抵達宿舍之後再申辦記名式 ov 卡，可以線上針對需求購買方案很划算！

Travel with a discount

Valley Advantage	Always Benefit	Weekend Advantage
<p>€5.95 €2.95 /month</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40% discount during off-peak hours ✓ 40% discount on weekends + holidays ✓ 40% discount on group travel during off-peak hours for 3 fellow travelers <p>View more <input type="checkbox"/> Compare</p>	<p>€28.50 /month</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 20% discount during peak hours ✓ 40% discount during off-peak hours ✓ 40% discount on weekends + holidays ✓ 40% discount on group travel during off-peak hours for 3 fellow travelers <p>View more <input type="checkbox"/> Compare</p>	<p>€2.30 /month</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 40% discount on weekends ✓ 40% off on holidays ✓ 40% discount on group travel during off-peak hours for 3 fellow travelers <p>View more <input type="checkbox"/> Compare</p>

NS 折扣方案 (截自 NS 官網)

Ready, set, compare

Power 7	Power 1	Original	Deluxe 7
€74,90 per month	€59,90 per month	€19,90 per month	€23,50 per month
7 gears	Single speed	Single speed	7 gears
Hand + back pedal brakes	Hand + back pedal brakes	Back pedal brakes	Hand + back pedal brakes
Front + back light			
Optimized for riders 160-200 cm			
Electric	Electric	-	-
Battery range of 185 km	Battery range of 120 km	-	-
Max speed: 25 km/h	Max speed: 25 km/h	-	-
See bike	See bike	See bike	See bike

Swapfiets 腳踏車比較圖 (截自 Swapfiets 官網)

4. 課外組織活動

● ESN

ESN 是學生組織，在歐洲有很多分會。很推薦參加 ESN 辦理的 ESN Introduction Week，為期一週的迎新週會有各式各樣的歡迎活動，除了可以快速交友之外，也可以很安全的體驗各種荷蘭文化，可以在引導下更好的適應荷蘭生活。白天由小隊長帶領體驗荷蘭工作坊、運動日，晚上有電影之夜、小組聚會、各式派對等等。直接成為 ESN 的會員，不僅每週都有辦理主題的夜晚派對活動，還有許多合作的折扣 (如航空、Flixbus、餐廳等)



ESN 小組聚會

- IWCN

這是一個提供外國人服務並協助解決問題的組織，同時還會辦理社交活動。我有參加過建築物巡禮跟復活節野餐活動。他們也有辦理許多不同性質的活動像是具有異國國家特色、社團性質、語言課程等等，有些甚至是免費的！來參加者都很友善，可以在活動中認識許多不同國家的人，也可以藉此機會鍛鍊英文口說，如果想更融入歐洲文化與當地生活的話可以考慮！

- ACLO

這算是一個大型的運動組織，提供多項運動課程，有以季為單位每次大概是 4-5 堂課的類型（包含壁球、網球、森巴舞等等）有非常多含有教學的運動課程（但要定期去 app 申請並抽籤）、也有每天的課程類型較少但固定，在上課之前尚未額滿都可以預約比較彈性（飛輪、重訓、彈跳床等等），在國外可以體驗到很多不同的運動我認為很划算也很推薦！（ESN 迎新週會有一天運動日就是去 aclo 體驗多項運動，可以參加順便考慮喜不喜歡！）

5. 樂

包括荷蘭我總共去了義大利、冰島、奧地利、捷克、匈牙利、法國、西班牙、英國、葡萄牙、德國、希臘、瑞士 13 個國家旅遊，我認為學期期間因為每週都有新的報告進度需要推進（不然後面一定會做不完！）所以沒辦法騰出時間出國旅遊，頂多在荷蘭境內走走。我最後選擇上階段選課下階段不選，這樣比較有時間可以出遊也有時間往返荷蘭休息。但如果上下階段都想選課的話，可以

使用中間以及學期結束後到退宿前，不往返荷蘭的情況下，多天連續挑附近國家或點到點的便宜機票，就可以一次出國去很多國家但缺點是要洗衣服而且比較累，可以自行斟酌。

我最推薦旅遊的國家前三名是義大利、英國、葡萄牙。義大利真的很美，文化與宗教色彩濃厚，當地建築跟義大利麵、披薩都很推薦大家一定要吃一次！

（最推佛羅倫斯的百花大教堂！），除了要擔心貴重物品以外沒有太大的缺點。（米蘭&羅馬是小偷大本營，可以在台灣買防盜腰包，使用帶拉鏈的帆布包，絕對不要帶精品包）。英國是我私心最愛的國家，倫敦&牛津&劍橋都很值得一去，體驗英式紳士感，晚上可以預約音樂劇，倫敦的觀光景點跟休閒娛樂這的是多到我可以一去再去！最後是葡萄牙，這是我意外發現的寶藏國家，在歐洲被美食沙漠荼毒了好久，葡萄牙真是歐洲的美食天堂！平易近人的物價、突然愛上的葡式蛋塔、遠勝於西班牙海鮮燉飯的葡式海鮮飯



荷蘭



義大利



冰島



捷克



奧地利



匈牙利



法國



西班牙



英國



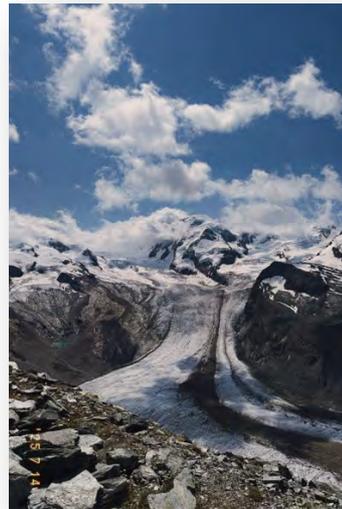
葡萄牙



德國



希臘



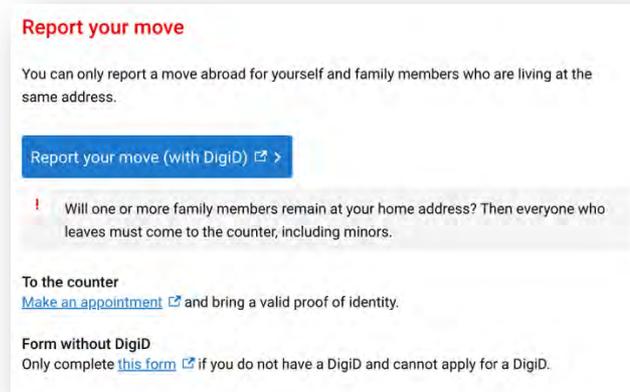
瑞士

五、離開

1. 申報離境

如果當初**有申辦 Digi D**的話可以**直接從該系統申報準備離境的事項**，但我當初因為不明原因沒申辦成功，這時候有兩種解法，方法一是透過**市政廳線上預約去市政廳現場辦理**（與註冊是同個地方，要提早很多事先預約不然那邊的工

作人員可能堅持沒預約不給辦理)，方法二是從市政廳官網退註冊的地方
(Emigration -> Report your move) 直接填線上表單，我是沒有額外收到確認成功的信件，但有一封提交證明以及留存我填的資料證明。



市政廳官網關於退註冊的介面

2. 還居留證卡

這項實際到底有無強制歸還並不確定，有些人沒還但網路上也有說要到台灣再寄到某處（但資訊模糊），保險起見，我是在葛洛寧根的 IWCN（International Welcome Center North）直接現場歸還並有一份證明（出境過海關時在機場有被問到有無居住卡，我拿出證明順利通過），未歸還可能帶來的影響好像是之後要再入境荷蘭的話才有可能有問題，但也不是很確定。

六、總結

我在前往荷蘭之前沒有做很多功課、充分了解他們的文化與生活模式，也從未自己離家生活過，所以整個交換過程對我來說就是不斷在開驚喜包一樣，適應新的事物、培養自己一個人解決事情的能力。無論喜不喜歡或適不適應歐洲的一切，對我來說我都不後悔也很感謝家人的支持才能讓我有這份難能可貴的體驗。我也為做出這份決定勇敢的自己驕傲，我從世界的另一端看到完全不同的價值觀與生活，感受到不同體悟並有所收穫便是這段交換最大的意義！