

112-1 赴外研修心得報告

荷蘭海牙應用科技大學



企業管理系 柯亭亦

食

大部分同學都是自己下廚，除了當地知名的 Albert Heijn、Jumbo、Aldi 等連鎖超市，市中心還有華南行和東方行兩大亞洲超市可供選擇。大家熟悉的維力炸醬麵、辛拉麵、印尼泡麵都有，因此無須過於擔心。另外，手搖中毒的也不用怕，市區附近有滿多選擇的（鹿特丹還有麥吉！），不過價格自然沒有台灣那麼經濟實惠。



衣

海牙夏天與台灣相比簡直是避暑勝地，而冬天最冷會到 0 下（對，會下雪）。個人建議至少薄外套與厚外套各帶一件，剩下有需求再添購即可。

市中心有 Uniqlo、Zara、H & M、Bershka 等熟悉的品牌，不用擔心會買不到衣服。但當地 Uniqlo 的定價比台灣的價格高上不少，若有要購買發熱衣等保暖衣物，建議在台灣提前買好。

住

請盡早配合學校寄來的郵件流程去搶宿舍名額！！沒錯，要用搶的。收到郵件就第一時間去註冊帳號，千萬別拖延。若沒有搶到宿舍，學校也無法提供任何幫助。

我個人是沒有申請到學校宿舍，後來是透過中國網站租到房子。雖然我運氣好，房東很友善、價格也算合理，而我也因此結交到很合拍的外國友人，但還

是與學校配合的廠商簽約比較有保障。(也有其他同學遇上比較不好的房東，所以很看運氣)

另外，有些外國同學是到荷蘭才開始找房子，雖然 Global Office 有提供一些房源消息，但風險與不確定性還是比較高，3 個月內必須找到房子並註冊地址，否則須遣返，所以還是建議學弟妹找好住處再來。

行

荷蘭交通簡單易懂，若沒特殊意外的話，火車、電車都滿準時的。可下載 NS 或 9292 app 來查看車次與時間。NS 也有推出一些優惠方案可以省下一些交通費，有興趣的話可以去官網查詢。

另外，我剛到荷蘭時辦了一張匿名 OV 卡，但個人覺得完全沒必要花這筆費用（空卡€8）。基本上荷蘭各地區都能使用 apple pay，我後來都是用使用 apple pay，完全沒再用到 OV 卡。至於使用安卓系統的同學可能就必須要購買了。



育

課程方面，M&O program 有最低 20 學分的要求，因此我一共修了四堂課。

1. Survival Dutch (Johanna Eisinger-Jansen)

必修課。課程中可以學習到不同主題的荷蘭基本用語，如咖啡廳點餐、就醫、購物等實用內容。上課方式就是中規中矩的跟著課本章節走，且每堂課都會兩三人一組進行對話練習。期中考是口試，期末則是機考筆試。說實話我沒有花費太多時間複習課程內容，因此是分數也不是太好看、低空飛過。

2. Introduction to Dutch Culture & Society (Johanna Eisinger-Jansen)

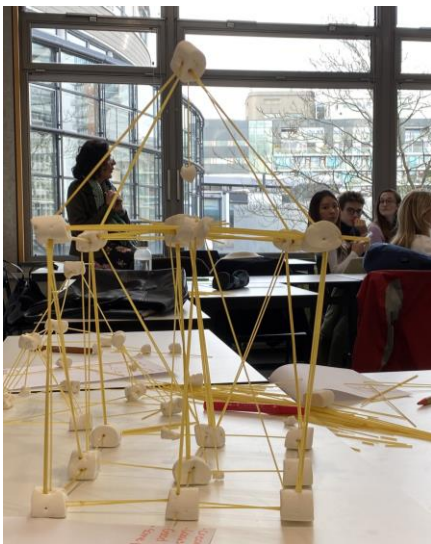
滿涼的一堂必修課。每堂課都會有不同老師來講授不同主題，如荷蘭基本常識、荷蘭水利變遷、荷蘭歷史等。上課輕鬆，僅需在最後須繳交一份個人心得報告，要求也很簡單。沒有評分，只有 pass/fail。

3. English for Guest Students (M. Pau)

班上人數極少。課程要求比較多，作業也須投入一定時間。且該堂課無法抵免，若非有最低學分要求我不會選。

4. Exploring Leadership (L.G. Rem)

該堂課有 15 credits，是占比最重的一堂課，也是我投入最多時間的課。除了要分組教授章節內容與帶活動、寫 personal portfolio，還有一個 team project (case study)作為期末報告。雖然滿多東西要做的，但也學到很多。課程中有很多活動與遊戲，與外國同學互動的機會很多。



樂

荷蘭有很多美術館與博物館，有興趣的同學可以辦一張博物館卡。雖然去年年底漲價了，但跑個 5 間博物館左右回本了，個人覺得非常值得。不過不是每間博物館都可以使用，記得要去官網確認可使用的博物館名單。



其他

建議到海牙後優先處理銀行開戶的事宜，在歐洲去銀行或任何機關都需要預約，不像台灣可以有空就直接過去。我個人是開 ING 的帳戶，想到要預約時已經排到幾周之後，要近一點的時間段則須跑到較遠的分行。若預約不到分行也可以找鄰近的 service point，我當時是沒有預約就過去了，且順利完成開戶相關事宜。



電信公司的部份，我是使用 Odido（因為室友也是和該公司簽約）。有當地銀行帳戶後便可直接從官網訂購 sim 卡並郵寄到家裡。可按月簽約、網速正常、在他國旅遊時網路也算穩定，但價格沒有特別便宜，個人覺得算是無功無過。最大的缺點是官網僅有荷蘭文，沒有英文的選項。準備回台時，我是直接去海牙市中心的實體店面和櫃檯人員說明我希望幾號終止合約，無須提前一個月告知。（有些電信公司須提前一個月告知，要注意一下自己的合約規則）

總結

荷蘭地理位置佳，去各個國家都挺方便，且英文普及率高達 9 成以上，語言方面不太需要擔心。在這半年內，我去了多個國家旅行、感受各個國家的文化與氛圍。同時，也有了很多時間靜下來思考、了解自己。而這趟旅程最大的收穫莫過於交到兩位知心的外國好友。若時間和經濟上允許的話，很推薦學弟妹出來交換，相信會留下一段難忘的回憶。

最後附上一張海牙 HS 火車站的照片作為報告結尾，並感謝東吳大學給予我這個機會來荷蘭交換。

