

交換心得

一、 學校簡介

海牙應用科技大學(The Hague University of Applied Sciences, THUS)，位於荷蘭第三大城市，是一所公立的現代化大學。教學實踐為導向，項目教學法，教學過程圍繞現實案例展開，理論聯繫實際，小班教學。而且海牙擁有極好的地理優勢，這是國際刑事法庭所在地，還是荷蘭政治中心、荷蘭皇家駐地，這裡文化生活豐富，擁有 1000 多個博物館。還有中國城，方便學生購物，吃家鄉菜。

小趣事，荷蘭是低於海平面的國家，圖片中在大廳中的小人，它處在的位置是海平面的高度，所以可以看出我們學校的相對高度在海平面之下。



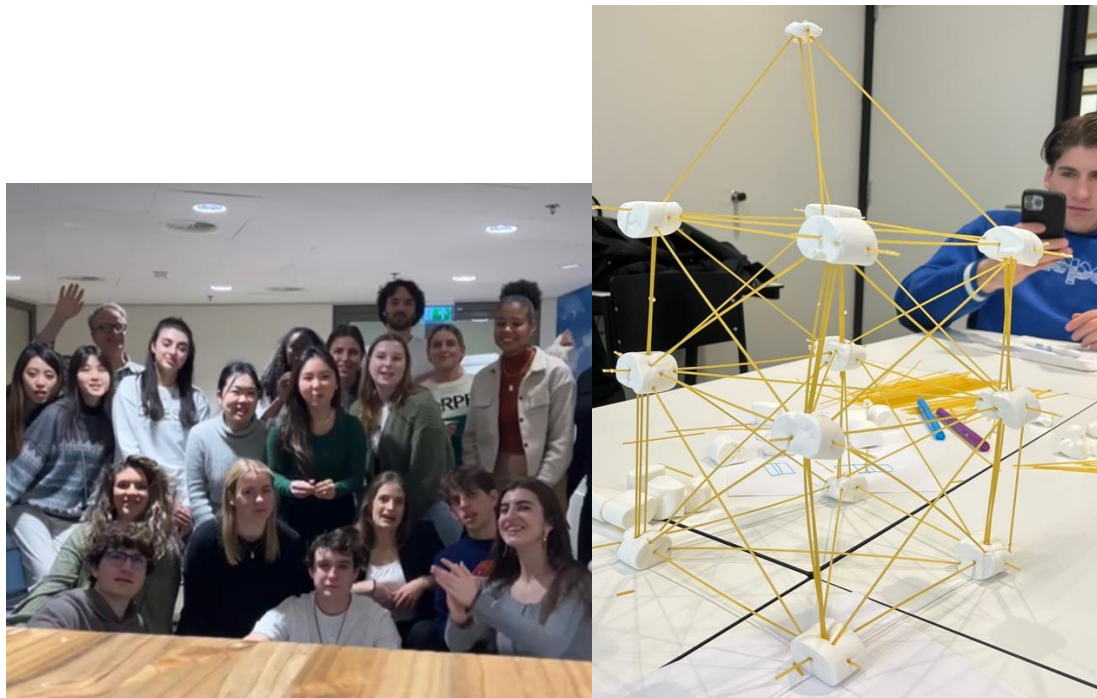
二、 修讀課程內容

我是選 Management&Organization！但是不知道為什麼課明明在列表上很多可以選，但實際選的時候很多都被擋修了。最後我只選了 4 堂課。

Minor Exploring Leadership(15credits / 換算回來是 7 學分)

-超推這個的！壓力很大的課哈哈，但是很好玩 唯一一個感受到國外學生跟亞洲學生不同的課 他們每個人都很有想法！上課都積極的舉手發表自己的想法。這堂課 一週上兩次 一週一單元！每一堂都會由一組學生來教課(大約 1 小時) 我們會需要去發想怎麼教同學這個單元的東西 讓他們理解 還需要帶相關活動 遊戲等！而且遊戲都是讓人意想不到的，讓我大開眼界。除此之外 還需要去分析

個案 最後要報告(我們那時候是 講國際併購案)。反正這堂課一整個就是很動腦講求創意 而且會跟不同國家的人合作～



Survival Dutch

-很好玩的課、簡單的，老師人很好，看個人需求有沒有想要學荷蘭文！主要會學到打招呼啦，如何點餐啦之類的。之前有一堂課，老師還讓我們分組去樓下咖啡廳用荷蘭文點餐，以及去隨機採訪學校荷蘭學生，用荷蘭文問他們簡單問題。

Introduction Dutch Culture and society

-這個都是去聽演講，每一週不同主題，像是荷蘭的水資源、荷蘭的歷史等。我也蠻喜歡的，更能認識荷蘭！而且只要寫心得就好，沒有考試。



English for guest student

-我覺得跟東吳的商務英文很像，教一些正式英文單字、文法等，如何寫 Email 等等，蠻有用的，然後我們那時候是需要扮演 UNICEF 的角色，要辦一個跟時事有關的活動～以演講的形式 跟所有人分享自己的發想(主題會是跟小朋友有關的)

三、 生活及住宿環境介紹

1.食：

因為外食真的很貴，一餐都要 13 歐以上，所以自己煮比較實在。荷蘭很多間超市，但是每間店的價格不一，Dirk 是心頭好，便宜的同時種類還很全。Jumbo 中等價格，食物品質也還不錯，很常有折扣。Albert Heijn，小貴，要有他們的會員比較好。Lidl：另一個便宜的典範，但是據點不多。Aldi：便宜的，但東西不太全。Spar：貴得我繞道走。Action：便宜大碗的日雜店（沒有生鮮，有小零食，沒有洗護用品，別的都有）。Etos：有洗護也有保健品。Kruidvat：藥妝店，荷蘭屈臣氏。Normal：最便宜大碗的洗護/化妝品店了吧。除此之外，也很喜歡去東方行（亞洲超市）買菜，很多熟悉的食材。

讓我訝異的還有，他們買水飲料的塑膠瓶子是有押金的，可以在超市裡回收塑膠瓶子的機器退掉，會給一個對應金額的二維碼，買別的東西結帳的時候可以抵扣掉。

2.住：

當初不知道學校宿舍這麼搶手，那時候第一天開放上去選房子的時候，我沒有第一時刻上去填，而是晚上才打開，結果只剩三間單人房，但覺得太貴，想再等等看有沒有四人房的釋出，結果就都沒有了，而且後來還得知單人房可以有房補！補完的價格其實跟四人房的價格差不多，所以建議學弟妹們第一時刻就上去填。

我後來就是自己在外邊找房子，真的找得很辛苦，荷蘭租房真的不容易。我當初主要是看幾個網站上的房子，以及 FB 社團，只是詐騙真的很多，要非常的小心。網站基本上都要付錢才能傳訊息跟房東溝通，可以選兩個禮拜或是一個月。然後租屋網站都可以設置提醒 可以設定租金範圍之類的 每次有新房間會立即提醒你！我那時候每天無時無刻都在刷新我的郵件，一定要設定！不然房子可能就被別人搶走了。

Paranious、HousingAnywhere、Kamernet、clawq、荷樂網（中國的 app）。第一個應該主要是仲介公司出租的 屋況都比較好但也比較貴 比較多是空屋。第二個是我找到租屋的網站，有仲介公司也有房東自己租，我有另一個朋友剛好找到是專門租給國際學生的仲介公司，我覺得這個網站蠻讚的，對

房東有問題可以寫信跟客服詢問 回信很快。第三個比較雜，屋況落差很大，基本上都是房東甚至學生自己出租 但租金比較低。第四個不建議使用，他的網站一開始你會填你的喜好，然後可以幫我們找 10 間房子，然後你可以自己選擇，我以為我可以從這 10 間選擇一間，然後就可以直接租，結果他給我的選項是從另外的三個租屋網站上的選項，我想要還需要付網站費自己跟他們聯絡，我就覺得那這個網站用意就不大，付錢了，他也只是幫我們列出來，這些自己處理就行了。最後一個，房源都是中國人出租，上面也有很多選項，你也可以自己發文徵房，不過也要好好選擇，因為也是挺雜的，有房仲也有自己租給別人的。

3.行：

在荷蘭走跳基本都是搭 NS 火車，購買火車票有三種方式，第一種可以直接買他們的交通卡-OV 卡，有分匿名卡以及實名卡，匿名的坐火車須保證卡裡餘額不低於 20 歐，而坐公車、電車須保證卡裡餘額不低於 4 歐。（我當初有買這個，但後來就覺得匿名卡可以不用買，有點浪費錢，卡的成本就要 7.5 歐，阿他後續搭車也不會有折扣，所以建議用其他方式買票）實名卡可以在 NS 的網站買套餐，買任意套餐免費送卡，舉例來說如選擇一個月付 26.7 歐，那麼在搭火車的時候，高峰時段享 20% 的折扣，非高峰時段及週末和公共假日享 40% 的折扣，甚至有三名跟你一起旅行的乘客在非高峰時段也可以享有 40% 的折扣！！所以我覺得實名卡比較划算。第二種在車站的機台買紙質票（有一歐的紙費）。第三種可以直接在 NS 的 App 上買電子票，會出現 QR Code。除此之外，公車以及電車可以刷 Apple Pay，上車刷一次，下車刷一次。

去各國的交通方法，我超級推在 KKday、Klook 上買歐洲通票！你要知道的事，在歐洲火車非常的方便，非常輕鬆的就可以出國，不論是到比利時、德國、法國等等都可以，以前我甚至還從捷克搭火車回荷蘭（大約花 12 小時）。通票你可以選擇方案，像是 1 個月 10 天，2 個月 15 天等等的，我之前挑折扣的時候買，兩個月內 15 天花我一萬台幣，等於一次只要 666 台幣而已，不論去哪裡，只要在 24 小時內，火車都隨便搭，超級划算，而且歐洲的火車很常誤點或取消班次，這時候你也不用重新買票，更改你的行程即可。（小 tips，趁折扣的時候先買著放，等你想開通通票的時候再使用也沒問題。）Flixbus 也是去各國的省錢好幫手，像是去阿姆斯特丹的單程火車票要台幣 490 左右，但搭巴士只要 100 左右，這樣來回就省很多了！！

四、 交換學校活動

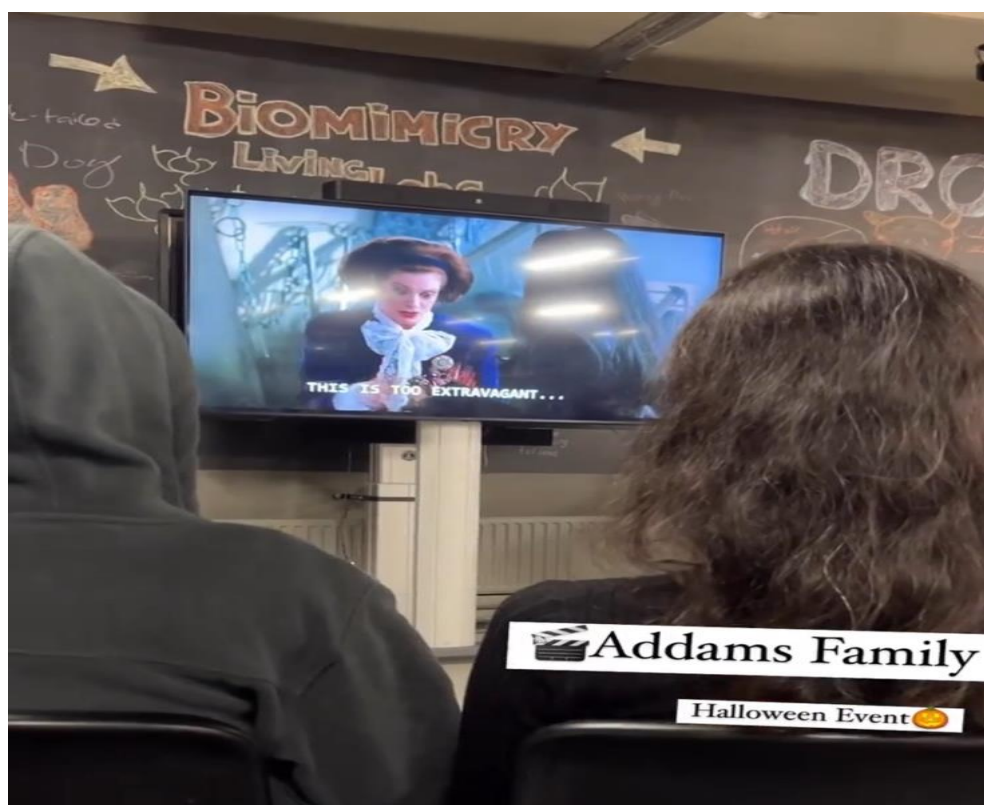
每個系都有不同的歡迎方式，也有 introduction Day 什麼的，我們總共有 5 天，會讓交換生認識學校，知道學校的資源等等。他們還有給免費午餐（荷蘭特色食物）交換生可以交流 聊天。最後一天還有帶我們 city tour，介紹海

牙，還一起去海邊玩！之後也有各國食物交流會，我們也有參加，台灣還被選出是最美味的食物！！（我猜因為是其他國家都是甜食，只有我們是熟食～～）





我們學校好多活動可以參加，而且都是免費的，基本都會在innovation playground舉辦，像是交換生聚會、電影欣賞、萬聖節派對(還可以刻南瓜!)、音樂會等等。而且他們都會準備免費的餐點跟飲料。我參加了很多，就多了更多的機會去認識新朋友。一開始還有Boat Tour，真的超級漂亮的。



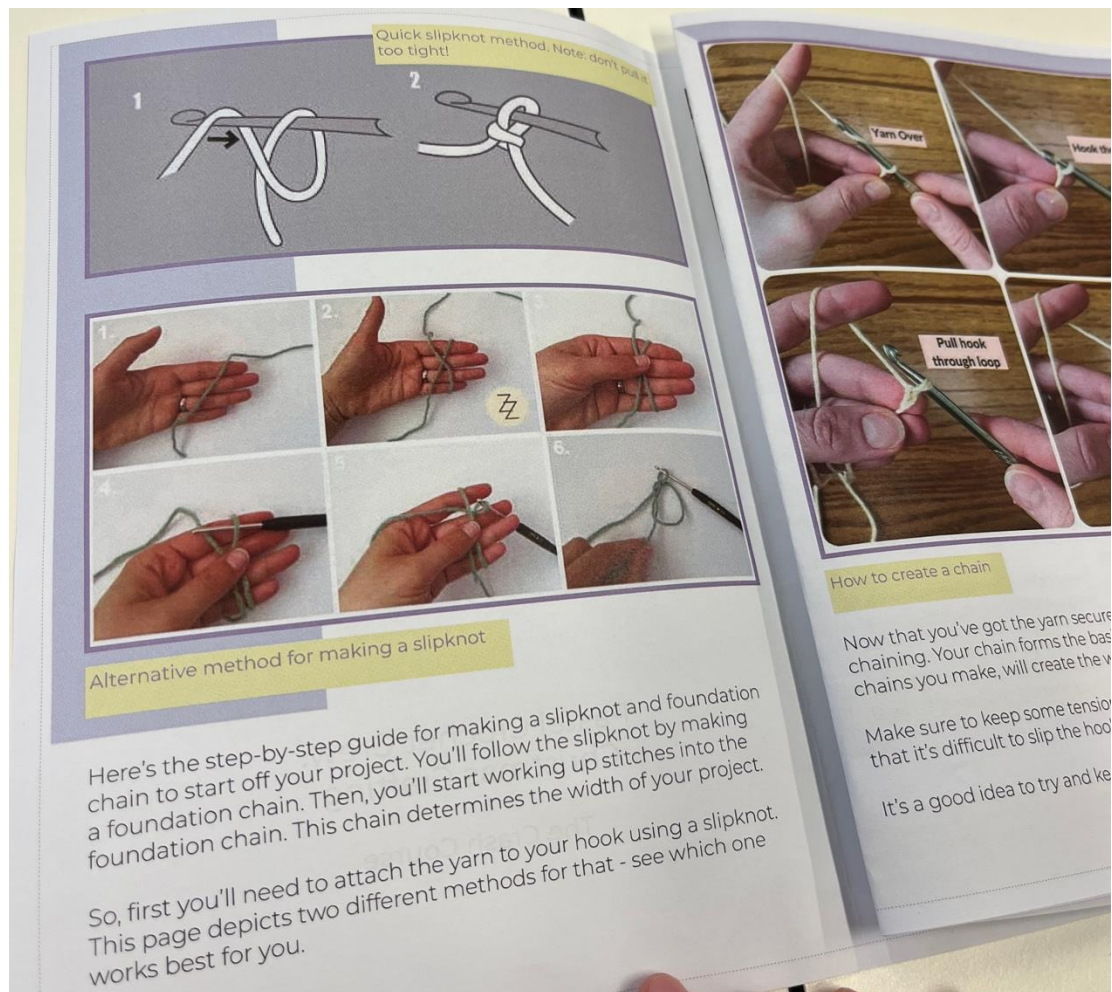




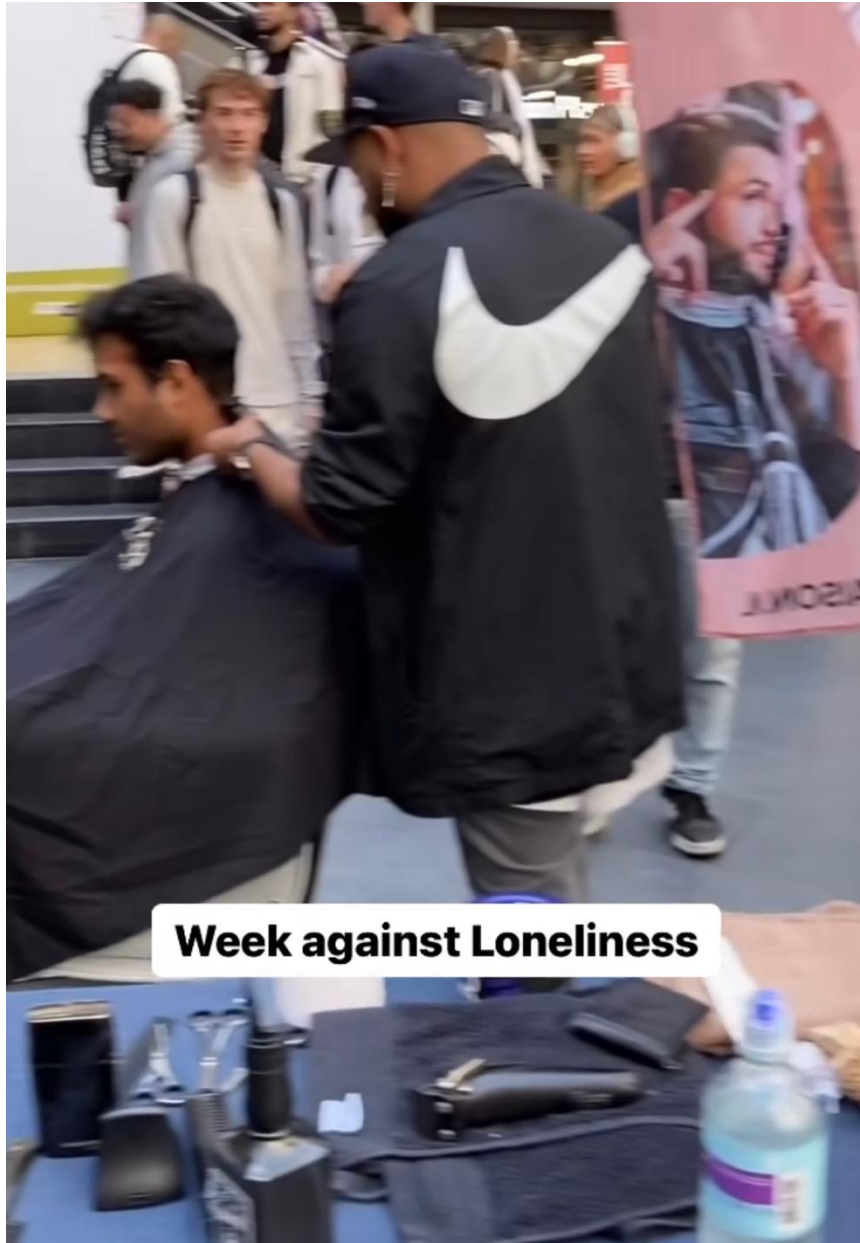
偶爾還會有手作活動，像是我之前參加編織活動、捏黏土、做薑餅屋等等，還有機會可以去溜冰、攀岩跟玩密室逃脫。







除此之外，中間大廳很常會有活動，每個人都可以參加。像是每一週都會有不同主題。學校對抗孤獨週-辦得很像客廳氛圍！可以坐著去跟大家聊天，裡面甚至還有免費的咖啡、棉花糖、剪頭髮！可持續發展週-Sustainability Week，有很多講座 以及活動 (像是有個地方可以讓大家回收自己不要的牛仔褲等等的 他們會捐出去)他們還把牛仔褲掛起來哈哈還有一些小遊戲可以玩。





Week against Loneliness

學校還有運動場，一開始他會開放免費給大家進去～但是剩餘時間是要買運動卡的，我是買半年 89歐，大概台幣3115左右啦。以下都是可以參加的，我自己算下來是划算的啦，而且去那邊也認識了很多新朋友。我最常參加瑜伽課、Zumba課、羽毛球等。





SPORTS SCHEDULE			
YEAR 2023/2024			
	FITNESS	SPORTS HALL	PABO HALL
MONDAY	11.00 – 22.00	17.30 – 19.30 Basketball 19.30 – 21.30 Volleyball 19.30 – 21.30 Badminton	17.30 – 18.30 Yoga 18.30 – 19.30 Step/Dance
TUESDAY	11.00 – 22.00		17.30 – 19.00 Capoeira* 19.00 – 20.30 Boxing
WEDNESDAY	11.00 – 22.00		18.00 – 19.00 Total Body Workout 19.00 – 20.00 Zumba 20.00 – 21.00 Yoga
THURSDAY	11.00 – 22.00	17.30 – 19.30 Basketball 19.30 – 21.30 Volleyball 19.30 – 21.30 Badminton	18.30 – 19.30 Total Body Workout 19.45 – 21.15 Cheerleading* **
FRIDAY	11.00 – 20.00		17.30 – 19.00 Boxing
SATURDAY	11.00 – 17.00		10.30 – 11.30 Yoga
EXTRA INFORMATION: * Capoeira (10x) starts on Tuesday September 26 th ** Cheerleading (4x) on September 7, 14, 21 and 28 More extra clinics will be scheduled in 2023/2024			
CAMPUS STUDENT LIFE & SPORTS @campushag		THE HAGUE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	

五、 活動、景點、特殊文化交流

說起荷蘭，人們的印象就是田野風車、盛開的鬱金香，可惜我們去的時候，是冬天 天氣太不好了，他們的風真的大到不能撐雨傘，會被吹著走的那種。雖然很可惜，但是還是有很多可以參加、玩耍的。像是我們有去看 RED BULL 舉辦的趣味腳踏車比賽，每個人都好有創意，把腳踏車改的超技酷炫。我們還有參加荷蘭自己的聖誕節活動，他們有自己的聖誕老公公，叫聖尼古拉斯，大家都會去港口迎接他，他們也會分享小餅乾給小朋友。我們還有跟各國的朋友玩交換禮物以及食物交流。





六、 綜合感想，推薦及建議事項

在離開前還有幸運的趕上阿姆斯特丹的鬱金香節，每個人都可以去排隊拿免費的鬱金香，但我一開始就去了，排了三個小時都還沒到，所以建議想去的人可以早點去，或是直接去到最前面看就好。



這半年真的像是一場夢一樣，去了好多個國家，也體驗了不同國家的食物與風情，從語言方面來比較，荷蘭真的語言能力好發達，每個人都會講英文，去超市他們看到外國人都會直接轉成英語跟人對談，但去別的國家，他們都一直講母語，你跟他們說英語他們才會說英語，然後講的也沒那麼流利，所以我很慶幸我可以來到荷蘭，來到這個國家使我的英語變得更好，有許多的機會跟他們練習，還有如果有這個機會可以去英國的話，我也很建議，可以更佳感受到母語人士以及外語人士的差別，而且荷蘭離英國很近！可以趁歐洲之星打折的時候去玩。