

東吳大學企業管理學系

出國研修心得報告

班級：企四 C 09153382

姓名：藍浩瑜

研修國家：荷蘭

研修學校：漢斯應用科技大學

目錄

壹、 選擇荷蘭原因

貳、 校園環境與生活

參、 簽證申辦

肆、 住宿

伍、 國外研修之課程學習

陸、 生活購物

柒、 旅遊

捌、 對學弟妹建議

選擇荷蘭原因

荷蘭的英文普及度非常高，且包容多元文化，在生活中不論大小事只要你勇敢詢問荷蘭人都樂於回應，這是我選擇荷蘭的原因。

校園環境與生活

漢斯應用科技大學位於荷蘭北部的格洛寧恩是一個高度年輕的城市，是一個貨真價實的大學城，此外也是荷蘭教育體系中最具創新性與前瞻性的大學，以高質量教學及國際化程度聞名。



*Live well,
love lots,
and laugh often.*



Living in the moment and loving it.



簽證申辦

在一開始申請上後會要你申請 MVV 短期簽證，到了荷蘭後再轉成 BSN 簽證

MVV 在出發前一個多月再申請就好（因為效期是 90 天要算好時間）

備註：網路上很多人說需要申辦出生證明、單身證明、個人戶籍謄本，在葛洛寧根進行交換的學生是不需要這些文件的，不需要擔心。（因為我全辦了，都沒有用到）

台灣 MVV

- ☐ 文件認證申請表
- ☐ 護照正、影本
- ☐ 荷蘭校方入學許可
- ☐ MVV Issue (需印出，都是荷蘭文，內含你的 V Number)
- ☐ MVV issue form (A4 單面，可[參考中文引導](#)填寫)
- ☐ 2 吋大頭照兩張(歐規)，一張收走，一張事先貼在 Issue form 上
- ☐ 費用(不找零，建議自備充足零錢，費用不固定記得事先查詢)

荷蘭 BSN 簽證

- ☐ [預約辦理證明](#)
- ☐ 住宿證明
- ☐ 護照正、影本
- ☐ 荷蘭校方入學許可
- ☐ 學生保險

住宿

住宿的部分我是選擇大部分人都使用的 SSH 網站搶的，其中最大原因因為申辦簽證需要住宿地址，自己找的需要另外跑程序麻煩，一個月 750 歐左右，我住的這一棟是在 Battlestraat 的 Cornus，距離學校騎車 10 分鐘，5 分鐘可到超市，騎車到市中心 15 分鐘，非常推薦。

在我尋找住宿時我花了很多時間查詢資料與我之前來交換過的學長討論，最後我選擇跟我學長一樣住在 ground floor，一層樓會分左右兩邊的走廊，一般一邊又會有兩個 unit，而 ground floor 右邊剛好只有一個 unit，實際上，可能會比較其它樓還要安靜，但就會少了一些機會可以認識更多人。通常 7 人共用一個廚房，廚房有兩個電磁爐，各有 4 口住宿的選擇非常重要，我這半年做了最正確的選擇就是我的住宿。

01.



Enjoy little things in life.

02.



...

03.



Hi,
beautiful day

國外研修之課程學習

在荷蘭的學制中，一年共有 4 個 Block，每個 Block 有 6 週上課、1 週準備考試與報告、最後是 1~2 週放假。而我選擇的課是 international marketing strategy 而在我這堂課中，基本上 7 成的同學都是來自各國的交換生，所以會與來自世界各地的人一起分組討論。

在課程中可以清楚感受到與在台灣的學習十分不一樣，這邊是偏向在製作報告時與老師進行討論並進行引導修正，老師僅會給你的團隊「建議」，在荷蘭上課學習多了更多的「獨立完成」的精神。

像是其中的一堂 online marketing 課程，我們與客戶進行討論，並且要製作客戶指定要的行銷策略，這直接讓我們跳出了學校的感覺變成一個實戰的課程。

生活購物

-保險

荷蘭會有強制學生保險，建議台灣也在買一份保險雙重保障。

-行李（可參考我攜帶的整理表格）

出國攜帶物品									
鞋子	衣服	電器	藥	日常用品	眼鏡類	外出攜帶類	食物	包包與行李箱	重要文件
發熱衣*2	室內拖鞋	電鍋	眼藥水*3	襪子*1	日拋*8	餐具*1	泡麵	28寸1個	護照*1
毛衣*2		行動電源	眼藥膏*2	梳子*1	太陽眼鏡*1	保溫瓶*1	鳳梨酥	小登機行李箱	歐元現金
針織衣*2	運動鞋	iphone充電線 (type-c and type-c)	人工淚液5ml*1	文具 (立可帶)	眼鏡*1	雨傘*1	科學糖	手提包	國際學生證*1
帽子三頂		TYPE-C充電線	舒緩眼藥水*1	真空袋壓縮襪	備用眼鏡*1	購物袋*1	康寶濃湯	後背包	台灣保單
發熱褲*2		有線耳機	口內膠*1	真空袋			薯餅	前背包 (護照用)	入學通知書
牛仔褲*3		轉接頭*3	痘痘藥*1	洗衣袋			熱巧克力		大頭貼照片 (荷蘭版本、台灣版本)
一般襪*10		數位相機(鏡頭)	口罩*10	生日卡片		頸枕	即時珍珠奶茶粉		住宿證明
圍巾*2		充電頭	抗過敏紙巾*2	牙刷牙膏組*1		袖珍包衛生紙*2			國際駕照
厚外套*1		220延長線*2	指甲剪*1	曬衣夾子組*1		旅行用分裝瓶 (飯店洗髮)			機票證明
薄外套*1		行李秤*1	過敏藥 (旅遊門診)	曬衣繩(灰)*1		暖暖包			
內衣*7		平板電腦	胃藥 (旅遊門診)	水果碗+鐵碗					
內褲*7			感冒藥 (旅遊門診)	洗衣包					
短褲*3			鼻塞藥 (藥局)	旅行包					台胞證
短袖*3			鼻噴劑 (藥局)	毛巾					learning agreement
手套*1			皮膚藥 (黃崇禮醫師)						健康檢查記錄單
襪褲*2			牛樟芝 (106、104)						
			益生菌						
			痲瘋貼布						
			ok繭、棉花棒						

-飲食

在荷蘭若在外面吃飯平均要價 16 歐元左右，基本上在家組成為了首要選擇。

基本上這半年荷蘭消費僅在超市買食材，若住在 Cornus 的話，超市離你僅五分鐘，那邊有三間超市 Albert Heijn、LIDL、AI Nour，最省錢的方式

買餅乾去 AH

買水果去 LIDL

買肉去 AI Nour

買華人食品訂購線上平台 Ochama

-電信

我推薦 LEBARA 加上 Vodafone ESIM 預付卡，LEBARA 會是一個月 30 歐元左右 40GB 的網路容量以及電話，而 Vodafone ESIM 將作為我的備用電信卡（它能夠儲值購買 1/3/7 天的網路吃到飽）。

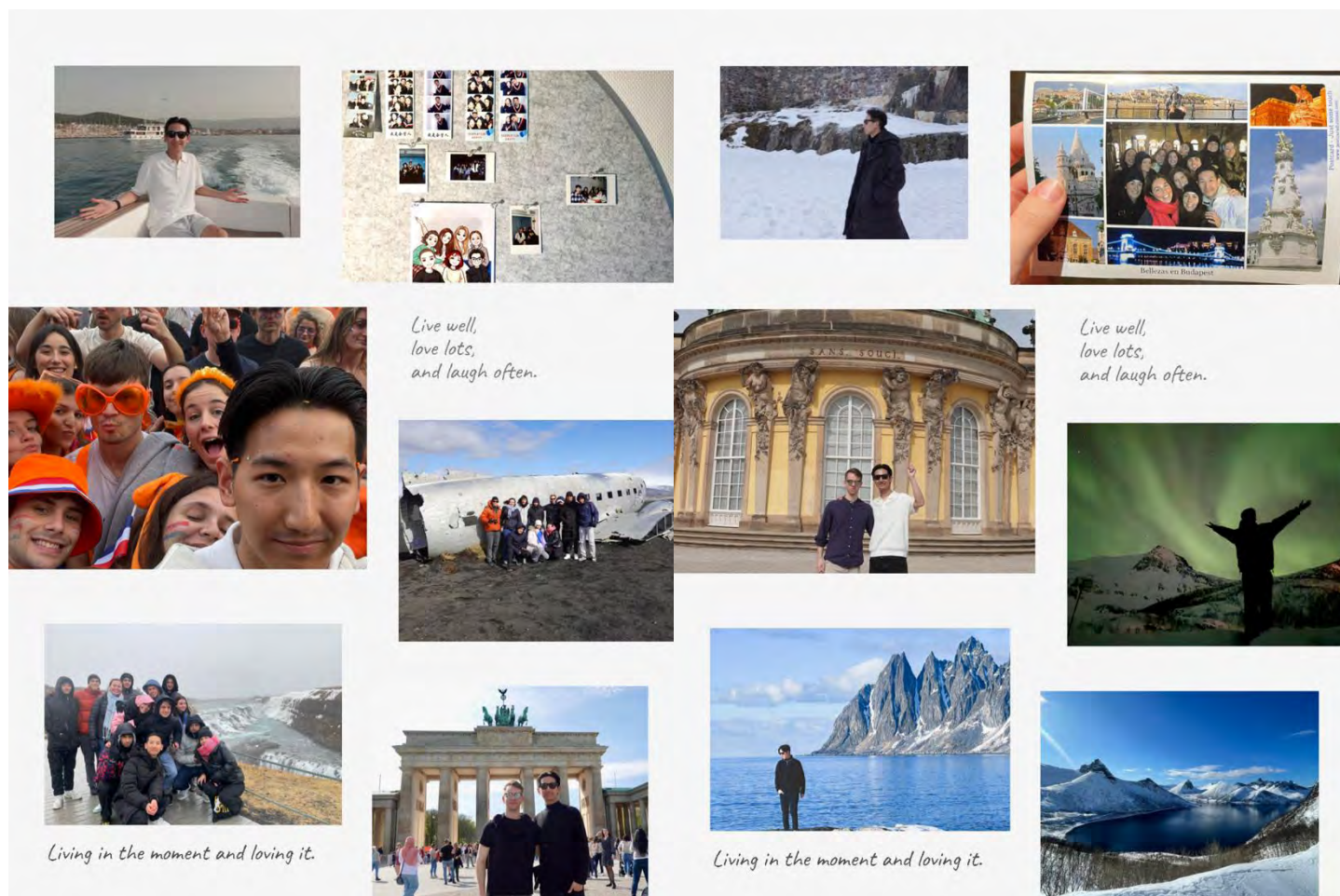
-郵寄

在學期即將結束時請善用荷蘭郵政系統 PostNL 寄東西回台灣，不管是箱子還是行李箱都可以寄（寄行李箱 20KG 大約 5000 元 NTD、紙箱 15KG 大約 3000 元 NTD），切記地址郵遞區號絕對不能填錯，若填錯那記得打回台灣中華郵政尋求協助。

旅遊

在這半年我去了 16 個國家，除了旅行更重要的是學會如何與自己相處，既然都選擇來歐洲交換了，勢必會有在歐洲到處打滾的機會，這半年內我總共去到了 15 個國家，遇到許多許多非常有趣的人，也見到了許多不同國家之間不一樣的人事物，讓我對於各種事物的接納度也更一步的提高了，像是極光真的會動、比薩斜塔真的是斜的....，在許多國家間遊走後，也改變了我對台灣的認知，每個國家都有不同的優缺點，各有各的好壞，沒有絕對的好與絕對的壞一切要靠自己定奪。

在交換時別待在自己的舒適圈有時候的獨旅是一個成長的機會、住青旅更是最棒的選擇，在獨旅中我認識了印度環遊世界的小哥、在 gap year 中的德國人、還有一起窮遊看看這世界的情侶，無論男女每個人都有自己的故事以及歷程，抓住機會傾聽過程，會讓你有更多選擇。



對學弟妹建議

對於我來交換這件事，我知道大家是怎麼看，甚至家人一開始也會覺得這一來沒有學歷二來浪費錢。在讀書之餘我的社群媒體百分之九十九都是吃喝玩樂，因為這就是交換的表像，但出現在限動的比例，不代表在真實的交換生活中也每分每秒都在玩，其實有很大一部分的時間，要花在解決很多大家看不到的那面底下的所有問題那些你來之前也以為自己不會有的問題。

抽離在台灣那些，無論是有目標明確壓迫感的人，擔心未來工作的大學新生，相比之下交換多了很多空白時間去思考，逼得你不得不跟自己對話而產生出很多內心的疑問。

從台灣去看世界與從世界去看台灣是有很大區別的，那些區別只有在自己領悟到新的一面才會延伸出新的想法，我特別要感謝不管是父母以及東吳大學師長以及東吳大學企管系廖助教、商學院江秘書給於我在交換時的幫助，環環相扣的這些幫助才讓我有機會跳脫舒適圈，面對新的世界。



MY STYLE



MY STYLE