

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名：方提斯應用科技大學 - 交換於 108 學年度-第 一 學期

<p>~寫在前面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？ 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？ 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗， 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯， 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>																		
填表人：張oo	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：國際經營與貿易學系																
留學校名：方提斯應用科技大學 研習系所：國際貿易與談判 (IBC)		留學時間：自民國 108 年 8 月 30 日 至民國 109 年 2 月 7 日																
居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：EUR 600 元																
搬入時宿舍內已有設備： 餐具、鍋子、廚房、衣架、洗衣設備、電視、沙發、獨立衛浴、暖氣、雙人床、被套...																		
建議另行添購或攜帶物品： 枕頭、棉被																		
除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)																		
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>名稱：保險費</td> <td>金額：EUR 1000</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：食宿費</td> <td>金額：EUR 400</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：租金(含水電瓦斯)</td> <td>金額：EUR 600</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：書籍費</td> <td>金額：NTD 350</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：娛樂費</td> <td>金額：EUR 300</td> <td>元/月</td> </tr> </table>			名稱：保險費	金額：EUR 1000	元/學期	名稱：食宿費	金額：EUR 400	元/月	名稱：租金(含水電瓦斯)	金額：EUR 600	元/月	名稱：書籍費	金額：NTD 350	元/學期	名稱：娛樂費	金額：EUR 300	元/月	
名稱：保險費	金額：EUR 1000	元/學期																
名稱：食宿費	金額：EUR 400	元/月																
名稱：租金(含水電瓦斯)	金額：EUR 600	元/月																
名稱：書籍費	金額：NTD 350	元/學期																
名稱：娛樂費	金額：EUR 300	元/月																
每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)		有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：教育部 學海飛颺 金額：NTD 65000																
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>伙食費</td> <td>EUR</td> <td>350</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>EUR</td> <td>100</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>EUR</td> <td>600</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>雜費</td> <td>EUR</td> <td>50</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	EUR	350	元	交通費	EUR	100	元	宿舍費	EUR	600	元	雜費	EUR	50	元	
伙食費	EUR	350	元															
交通費	EUR	100	元															
宿舍費	EUR	600	元															
雜費	EUR	50	元															
建議第一次入國所需攜帶金額： EUR 2000 元																		
機場至學校之交通方式 <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘) 方式：搭火車至恩荷分車站並自行與當地仲介聯絡																		

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)
無 (姊妹校協助辦理)

保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (☐國民健康保險；☒學生平安保險；☐其他保險)
金額：EUR1000

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

至荷蘭貿易暨投資辦事處辦理大約一周內會收到郵局寄來的護照上附有簽證，由於當初姊妹校有先收取簽證費大約 NTD3000 左右，所以在台辦事處只需付郵地費用。

其他校方提供使用服務：

☒ 是否有直接網路連線 (☐ 宿舍 ☒ 圖書館 ☒ 電腦室)
☒ 是否有安排輔導人員 (☒ 輔導老師 ☐ 義工同學)

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

使用英國電信 vodafone 上網吃到飽費率，三個用 NTD1800

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Jumbo 超市
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：恩荷芬市中心
24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
醫	院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：恩荷芬火車站
公	園	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：市中心電影院
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：恩荷分足球隊
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
其	他			

你 (妳) 可以留下給學弟妹助於生活方面之電話 <例如：學校、宿舍、駐外單位等...>
學校 email：ibc@fontys.nl

仲介 email/電話：pbs@holland2stay.com / +31 (0)40 78 79 315

駐荷蘭台北代表處地址：

Van Stolkweg 23, 2585 JM Den Haag (The Hague), The Netherlands

緊急聯絡電話：

行動電話：+31 (0)654-948849 ；荷蘭境內直撥：0654-948849

電話：+31 (0)70 2503000 傳真：+31 (0)70 360383

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

方提斯應用科技大學雖然校區並沒有我想像中的大，帶麻雀雖小五臟俱全，裡面應有盡有，有腳踏車停車場、圖書館、學生餐廳、討論區及會議中心，就算是中間有空堂課也能在教室外的討論區自習。另外，方提斯的教室們都很熱於幫助交換學生，不僅僅是學業上遇到的問題外，連在荷蘭生活上的困難也會盡量幫忙解決。老師們的教學方式也很開放，他們很常在課間讓我們分組自由討論，自己找出答案或是推出自己的想法，而非老師直接告訴我們解答。

留學心得感言 2000 字：

（例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考）

出國交換前，我就非常嚮往荷蘭這個國家的美景，對荷蘭的印象也就是美的青青草原上有著一座座的風車的鄉村式生活，但當網出發前上網查了一些資料發現，跟我印象中青山綠水樸實的荷蘭有很大的不同，那裡的火車穿梭在荷蘭各個大城市，火車票是用電子車票感應進站，火車都很準時，一旦遲到就得搭下一班。抵達荷蘭阿姆斯特丹機場後，跟我想像中的機場不太一樣，阿姆斯特丹機場並不是很大，出來直接連接阿姆斯特丹機場火車站及外面的公車站，但卻是歐洲非常大的機場，很多直飛或轉機的班機都在這起飛的。後來，我跟我朋友從機場自己搭火車到恩荷芬中央車站（我們交換的城市），一走出車站，發現恩荷芬市區應有盡有，有麥當勞、肯德基、各式各樣的餐廳、精品店、服飾店、家具雜貨店、Outlet 商品店、超市...等，跟我想像中生活機能很不方便、要搭車才能去逛街完全不一樣，只要走到市區就可以採購所有生活所需。我們的仲介辦公室就在超市隔壁一棟房子裡，如果租房子有任何問題，只要走 7 分鐘到這就能解決。至於我們所承租的房子離市區路程大約 10 分鐘左右，旁邊有恩荷芬足球隊的主場，每到假日辦足球賽時這裡都好不熱鬧，附近也有三家超市分別是 Jumbo、AH 及亞洲超市，平日想買任何食材只要走 5 分鐘就能走到，我們所承租的房子屋內設備齊全，有全套的餐具、清潔用品、洗衣設備、廚房、雙人床、沙發、電視、暖氣、獨立衛浴...等，讓我們在荷蘭生活非常方便且舒適。

在學期間，有些同學會考慮買腳踏車騎去上課，而我卻選擇以走路的放是去上學，因為學校距離我所承租的房子步行只需走 25 分鐘左右，我很享受那一個人聽著音樂欣賞幽靜的道路美景的那段時光，有時我也會約我朋友一起走到學校，邊走路邊聊天的那種快樂，談論著我們各自家鄉的趣事，又或者是我們這個周末做了那些新奇有趣的事，我認為這些自己用腳走路走出的回憶遠遠勝過騎腳踏車，那美景恍然即逝，只能享受速度與風輕拍在臉上的快感，直到現在我都很懷念過去那一步一腳印所走過的時光。方提斯應用科技大學老師的授課方式跟台灣比較像的是，我們上課第一周老師都是以介紹課程及評分方式為主，介紹完之後若學生覺得這門課太困難，學生們可以在選課期間內再依照自己的能力加退選，而且老師們也比較照顧亞洲學生，上課時一定會把重點投影在螢幕上或是寫在黑板上，也會刻意講慢些或是重複幾次直到我們大部分的學生了解他們的意思後，還會再問一次我們有沒有問題；跟台灣比較不同的是，在台灣我們大部分的時間都是在台下專心聽老師們授課，老師說哪邊是重點我們就把它記起來，並回去複習背誦，然而在方提斯，老師們很喜歡翻轉教室，讓我們去討論為什麼這個地方是重點，它背後的涵義又是什麼，也很喜歡叫我們分組報告一個主題，其中最令我印象深刻的一次報告是多元文化管理的報告，老師故意把各個國家的交換生拆散重新分組，原則上一組只有一到兩個亞洲人其他都是歐美國家的交換生，像我們這組就有我一個台灣人、西班牙人、比利時人跟荷蘭人，我們就要探討為什麼芭比娃娃在歐美都很受歡迎在中國市場卻屢屢挫敗的個案，並報告給老師聽，雖然這對我來說是非常艱難的任務，每次我們分

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

組討論前我需要花更多時間準備我們的報告，畢竟我是我們這組中唯一的亞洲人，英文相較於其他組員來講也說得不太流利，而且我還得比較中國網站及歐美網站的資訊，畢竟我是我們這組唯一會中文且比較清楚亞洲文化的人，這份期末報告即使準備的過程中遇到些許溝通不太清楚的地方，但是我的組員都很樂意傾聽我的想法，最後也完美的呈現在我的報告當中，我也很謝謝多元文化管理的老師安排一個那麼特別的報告，讓我不僅能清楚歐美國家的文化之外，也增加自己練習跟別人溝通的機會。除此之外，我也趁著周末或假期期間跟朋友們在歐洲四處旅遊，了解各地的民俗風情及名勝古蹟。

經過了這為期半年的交換生活後，我從歐美的學生身上學會積極勇敢的重要性，過去在台灣時，我是個內向不善表達自己的人，我總是把上課老師交代的重點回去背起來，以應付考試，每當老師說要報告時總是很討厭上台報告，因為我害怕面對台下好幾十雙眼睛，我害怕自己準備的不夠好會被人嘲笑，但在方提斯求學的過程中幾乎每天都要準備報告，準備跟其他同學討論的內容，雖然剛開始會很不習慣，但當我看到歐美的學生在課堂中很直接地問老師問題，很喜歡主動地上台去分享他們所學到的東西，很坦然的表現自我後，我才發現，怯場是可以克服的！正因為我們大家都是學生，我們都是來學習的，報告也只是呈現出我們討論研究後的成果，就算報告的途中有些許錯誤，台下的交換生也知道我們並非母語人士，我們是來交流學習的，即使發音發錯或是講錯字他們也只會用鼓勵的眼神告訴我們，我們說得很好，這不禁讓我反思到，自己都能上台報告英文了，那我在台灣面對講中文的老師、學生、面試官，我還怕什麼呢？此外，經過了這次的交流也讓我更能坦開心胸去接觸不通生活背景、文化、習俗，結交許多朋友，認識並深入體會到荷蘭的文化，了解到他們有許多工業及跨國企業基地在這，卻能保有那麼乾淨的空氣、用水，正因為他們腳踏車之盛行，且他們有嚴格的法律去保護野生動物。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



拍攝日期：2020 年 2 月 7 日(五)

拍攝地點：宿舍的書餐桌

照片描述：此為宿舍的書餐桌，非常大可用於辦公、吃飯。



拍攝日期：2020 年 2 月 7 日(五)

拍攝地點：宿舍的廚房

照片描述：應有盡有支全套廚具設備。



拍攝日期：2019 年 9 月 16 日(一)

拍攝地點：宿舍附近的足球場

照片描述：恩荷芬足球場過去的黃色建築物就是超市。



拍攝日期：2019 年 12 月 12 日(四)

拍攝地點：科隆校外教學

照片描述：學校安排為期兩天之校外教學慶祝聖誕節及讓交換學生互相交流。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2019 年 12 月 12 日(四) 拍攝地點：科隆校外教學 照片描述：學校安排為期兩天之校外教學慶祝聖誕節及讓交換學生互相交流。</p>
	<p>拍攝日期：2019 年 11 月 14 日(四) 拍攝地點：燈光秀 照片描述：每年 11 月飛利浦會在恩荷分市區舉行燈光秀，吸引許多人前來朝聖。</p>
	<p>拍攝日期：2019 年 9 月 16 日(一) 拍攝地點：學校樓梯 照片描述：每天上學至教室必經的地方，附近設有討論室、咖啡吧。</p>

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。