

# 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：\_荷蘭漢莎應用科技大學\_ - 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：鄧oo	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用外語學系
留學校名：荷蘭漢莎應用科技大學 研習系所：Communication, Media&Design		留學時間：自民國 108 年 8 月 12 日 至民國 109 年 2 月 10 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)：NTD 13000 元
<b>搬入時宿舍內已有設備：</b> ◆ 廚房和餐廳：流理台、冰箱、瓦斯爐、公用垃圾桶、菜瓜布、抹布、拖把、餐桌椅、微波爐、烤箱、土司機、熱水器、個人收納櫃 ◆ 房間：床、衣櫃、書桌椅、垃圾桶、檯燈、前一個住宿學生可能會留下黏在牆上的全身鏡或是衣架。 <b>建議另行添購或攜帶物品：</b> ◆ 當地添購：依個人所需要去添購基本廚具跟基本生活用品 ◆ 自行攜帶：wifi 分享器、台灣的網路 SIM 卡		
<b>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：</b> (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱：食宿費		金額：NTD 3000 元/月
名稱：保險費		金額：NTD 7000 元/學期
名稱：網路費		金額：NTD 700 元/月
名稱：學生活動費		金額：NTD 1200 元/學期
<b>每月基本生活費預估：</b> <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)		<b>有無取得獎助學金補助</b> <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD
伙食費 NTD 3000 元 交通費 NTD 0 元 宿舍費 NTD 13000 元 水電及電信等雜費 NTD 700 元 教材書籍費用 NTD 0 元 其他 NTD 0 元		
<b>建議第一次入國所需攜帶金額：</b> NTD 100000 元		

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 機場至學校之交通方式

☐ 校方派員至機場接機

☒ 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：在入住前宿舍會傳開放入住時段的信到學生的信箱，因為不是每天都有開放時段入住，所以預約好入住時段後，在該時段之前自己想辦法抵達宿舍，不會有任何人來接。我和同行的朋友先從史基浦機場坐火車抵達葛羅寧根，接著再搭乘 9 號公車已達宿舍。

## 出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

包含在機票裡的旅遊平安險。

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：200 歐元

## 簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

- ◆ 大約一個禮拜的工作天會把護照寄到申請簽證表單上你所填的地址。
- ◆ 三百塊。
- ◆ 拿到正式錄取信之後就盡快申請要辦理簽證的日期，因為要在荷蘭在台協會辦理簽證需要先預約日期，如果沒預約日期就沒辦法受理。

## 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？

- ◆ 有。
- ◆ Vodafone。一個月網路 6GB 20 歐元。(最低是 2GB 10 歐元，之後每 2GB 往上加 5 歐元，最多有 10GB。)

## 學校週邊生活機能，是否有下列設施：

書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心，騎腳踏車大概 15 至 20 分鐘。
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：超市就在宿舍附近，從學校過去騎車大概 10 分鐘車程。
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心，騎腳踏車大概 15 至 20 分鐘。
24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：歐洲基本上沒 24 小時的店家。
醫 院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：沒去過也沒查過。
地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近走路 10 分鐘既有火車站，從學校過去大概 10 至 15 分鐘車程。
公 園		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍下面就有一個公園，從學校去大概 10 分中車程。
電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心，騎腳踏車大概 15 至 20 分鐘。
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：ACLO 是跟學校合作的學生運動中心，在漢莎校區跟市中心各有一間分部。
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
其 他				

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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...＞無。靠自己。

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)：

漢莎很尊重學生的發展空間，學校真的很大，每一個系至少都會有一棟自己的學院，再加上荷蘭人基本交通工具是腳踏車，所以在每棟樓旁邊基本上都有腳踏車停車場。

**留學心得感言 2000 字：**

這個說長不長，說短卻也不短的六個月可以說是我人生中最美好最快樂最充實很像一場夢的六個月。

還記得一開始去的時候完全就是隻菜鳥。第一次去歐洲。第一次提著一大堆行李想離家出走那樣帶著自己所有的家當。第一次體驗住宿生活。真的是經歷了一番波折才順利到宿舍。還好很幸運地我有兩位一起去的朋友，而且還是本來就認識的朋友！宿舍非常大棟，每一層有兩邊走廊，一邊走廊就住了 15 個人，總共 10 層樓，所以整棟有 300 個人。我的房間很簡單，一開門，映入眼簾的就是一扇大窗戶，風景非常漂亮，窗戶下有一台暖氣，房間左邊擺著書桌椅，右邊是床，門旁邊是衣櫃，就這樣，非常簡潔的房間。而這個房間在那 6 個月成為我最重要的地方。因為我跟朋友最早入住宿舍，當時其他室友都還沒住進來，我們就那樣霸佔了整排宿舍一整個禮拜，但我依然記得心中對於室友即將入住的那份興奮與期待。在一個禮拜後，突然聽到旁邊房間的門開鎖的聲音，我立馬從床上跳起來衝去開門，但因為是第一次的住宿經驗，有點害羞，就只開了小小的縫偷看，頓時我們兩個互看、彼此動作定格兩秒，說聲哈囉之後我默默關了門，他也進了房間。那是我第一次擁有室友，第一次跟外國人一起住，超級興奮，也完全不知道之後我們會成為好朋友。慢慢的，所有室友都入住了，六個台灣人、一個韓國人、一個斯洛伐克人跟七個西班牙人。後來大家都到齊後，我們舉辦了第一次的國際菜餚分享大會，第六感很奇妙，當下我就覺得我遇到了一群天使，人都超好。所以後來在宿舍我起床後我的房門一直都會是開啟的狀態，外國朋友一開始都很好奇，但後來他們也漸漸地跟著我一起不關門，其他樓層的朋友來我們這裡總是覺得我們宿舍很溫暖，很像大家庭。但其實在最初開始有一個小插曲，歐洲跟亞洲的生活習慣真的很不一樣，但我們宿舍所有台灣人用完東西都會清理乾淨、物歸原位，但自從西班牙人住進來之後，常常要吃飯餐桌不見了或所有椅子都都被拿走了，也有聽其他樓層的朋友說因為西班牙人入住之後為衛生頭痛然後跟西班牙人都處得不好。最後一根稻草是我聽到斯洛伐克的室友跟我說廚房好像有老鼠，有潔癖的我真的沒辦法容許這件事發生便貼了一張紙條在廚房門上。當天我跟朋友洗好衣服，一推開大門，所有西班牙人都站在門口，手上拿著我貼的紙條，當下他們情緒蠻激動的，對著我說：「我們認為寫紙條是一件粉愚蠢的是，我們都 20 歲了，沒有什麼事是不能當面直接說的。」我後來也跟他們承諾說要是以後也任何的事我一定會當面口頭跟你們討論，其實事後想想他們的講法也沒錯，因為寫紙條其實就是單方面在訴說自己的立場而已，但對方是沒辦法做任何解釋或辯駁的，這是單方面的溝通。後來談完大家都各自回房間。隔天我在廚房做早餐的時候，情緒最激動主要在跟我談話的西班牙女生也來廚房了，當下其實我心裡糾結了一下，不過住了快一個月還不知道彼此的姓名覺得很不好意思，最後還是鼓起勇氣跟他打招呼，沒想到她超開心，跟我聊了一陣子，也把他們所有人都介紹了一遍。隔幾天就來跟我說他們想舉辦國際菜餚分享派對的事情。其他樓層的朋友都說他們跟西班牙人處得很不好，甚至還有在

## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

離開前還不知道是有名字的，他們都很好奇為什麼我們宿社感情可以那麼好，還有為什麼我們宿社的西班牙人會自動自發的清理，其實後來我在一月中時去了西班牙四天，那四天台灣室友跟我說廚房像被炸過一樣，超亂，但我回去之後，我只是和西班牙室友吃完午餐把我用的餐桌擦乾淨而已，晚餐時間去廚房，廚房整個亮晶晶！在最後一個月，他們說很感謝我維持公共空間的整潔，因為我總是會默默的開始清理流理臺或瓦斯爐，或是掃地，讓廚房乾乾淨淨的，另外我自己覺得他們也會跟我一起維持整潔是因為我們成為朋友了，其他樓層他們都只是跟他們「談事情」，但說真的，朋友才會去在乎你喜歡什麼，你不喜歡什麼，也會比較好溝通。

不知道我哪裡來的勇氣，在十月初買了票訂了住宿，自己去了比利時四天。這是我第一次自己一個人出遊，而這趟旅程成為我成長的一大轉捩點，也改變了我之後旅遊的風格。一點也不誇張，這四天我除了晚上通勤去下一個城市的青旅，我徒步走完了布魯日、根特和布魯塞爾這三個城市。我天生方向感就不是很好，坐交通工具也都會出很大的問題，好像我天生就跟交通工具不合一樣，所以在搭乘之前我都會再三確認，但第一天我徒步走完布魯日後晚上要去根特住，在搭車前我先拿谷歌地圖和站務人員確認要坐哪班火車，他說某班火車可以送我「直達」我要去的那一站，結果火車卻把我載到布魯塞爾，後來問了另一個站務員，結果他叫我做的火車把我載到根特上面的小城市，根本沒有經過根特。本來半小時的車程我花了快一個半小時，超過入住時間，還好房東人很好，他等我入住後才下班。隔天晚上我要從根特坐火車去布魯塞爾住，我要去的地方要轉捷運，但人生地不熟、方向感又不好，保險起見我想先確認車次跟轉車方式，當下我急著跑上樓就把一邊耳機拿掉掛在耳朵上，手機放到口袋裡。在我跑上樓梯時，有兩個男生走下樓，就在我們擦身而過短短的一秒內，我聽到耳機線被拔掉的声音，還發現我的口袋變輕了，一摸，手機真的不見了。一開始我以為是掉到地上，回頭看地上沒有手機但我的直覺告訴我是被那兩個跑下樓梯的人拿走的。我立馬跑下去追他們，然後站到他們面前，我一句話也沒說，就是把我的手伸得高高的，表示叫他們還我手機的意思。但當下我才發現我追的是扒手啊，而且還是高大又壯的兩個扒手。事後回想我真的傻人有傻福，他們兩個應該是新手扒手，因為他們看到我追上去嚇一跳，然後看到我手伸出來就把手機還我，還一直跟我說對不起，但我拿了手機拔腿轉身就跑。後來跟家人朋友分享，他們都覺得我真的膽子很大，因為其實我是真的很幸運，不然我可會被揍被捅，或是如果月台有車來了，他們逃上去，我根本就追不到。但也因為這趟旅程也很順利的結束了，在那之後我反而對自己更有自信，膽子似乎也變更大，其他朋友都要黏在一起出遊，但我卻常常會自己跑去別的地方玩之後再跟朋友會合，也常常自己坐火車或飛機出去玩。

可能跟我自己興趣很廣泛有關係，我可以很容易的交到外國朋友，他們也很喜歡跟我聊天。再加上我所有的外國朋友對台灣文化都很有興趣。對他們來說，台灣等於是在地球另一邊的一個國家，所以這六個月，我真的是卯足全力當台灣文化宣傳大使。像在學校的時候，朋友目瞪口呆地看著我的鍵盤，問我上面怎麼密密麻麻的一堆東西，因為他們的鍵盤很簡潔明瞭，只有英文字母跟數字，他們就很好奇我們要怎麼打字；另外我們在宿舍也會辦國際菜餚分享派對，；在台灣過年期間，我們都還待在荷蘭，我便做了鼠年的春聯給台灣的朋友，在他們回家前貼在他們門上，結果意外的外國朋友都超愛超想要，還一直問我們生肖、春聯和過年的相關故事。在那之後，每次回家就會看到15個門上都有著一隻老鼠春聯，超可愛的！另外我跟我韓國朋友也常常互相交流彼此文化，因為他們韓國的課程，他看得懂一些漢字，我個人興趣的關係，我聽得懂也看得懂一些韓文，所以我們就會互相教對方，然後分享彼此在各自國家不同的生活，意外的有共鳴。

## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

在最後一個月大家都很忙，因為要準備離開了，沒想到在這六個月可以遇到這些天使，上面的分享都還只是一小部分的分享而已，真的要說還真的怎麼打都打不完這半年的回憶，不管是在課業、打理生活又或是待人處事的知識都多了很多，一點都不會後悔當初的選擇，也因為遇到了一堆的天使，所以感謝跟開心也永遠說不完！

# 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



這就是住了 300 人的宿舍，照片所拍的這面有兩個大門進去就是腳踏車停車場，所以一定會從這條路回家，每次回家都會抬頭往上看我們宿舍有誰在家呢？然後就會趕快停好車很期待回宿舍看到自己的室友！



這個紅色的們就是我們 C2 的大門，非常重，每次開門都一定要兩手一起開，聽說們會這麼重視因為要防盜。  
宿舍總共有 10 層樓，我們這曾是 C 層，每一層都切成兩半，像我們這邊就叫做 C2，這個們的對面是另一邊走廊，也住了 15 個人，所以一層就有 30 個人。



推開上面那個紅的大門，進去之後右邊黃色的門進去就是餐廳，直走的話還有另外一個紅色的門，進去就是這個走廊，旁邊一間一間的的就是我們的房間。  
（這張照片是從我房間門口拍的照片，我的房間是走廊底的倒數第二間）



## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>這就是 6 個月以來扮演重要角色的我的房間！7 號房！我這邊的風景真的很漂亮，所以每天都會到窗戶旁邊看太陽下山的景色，因為每天天空的顏色都不一樣。唯一美中不足的就是他是地毯式的地板，所以我至始至終覺得房間不夠乾淨。而且燈還是黃光，我們每次照鏡子都覺得我們很像黃臉婆。</p>
	<p>這台腳踏車是我寶貝，這六個月只要我還在葛羅寧根，他就是我的代步工具，想去哪裡，騎著它就立馬出發去哪裡！我朋友跟我說在荷蘭如果要買腳踏車不能買低於 100 歐元的，那種車通常都有問題，不是是車子性能有問題，不然有能是贓車。但我很幸運因為老師的幫忙，跟朋友用 60 歐就便宜買到腳踏車！</p>
	<p>這就是每天回家一定會先進去的腳踏車停車場，這就是每天回家一定會先進去的腳踏車停車場，每一邊宿舍都有自己的一間停車房，所以照片中就是我們 C2 所有室友的腳踏車。</p>

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



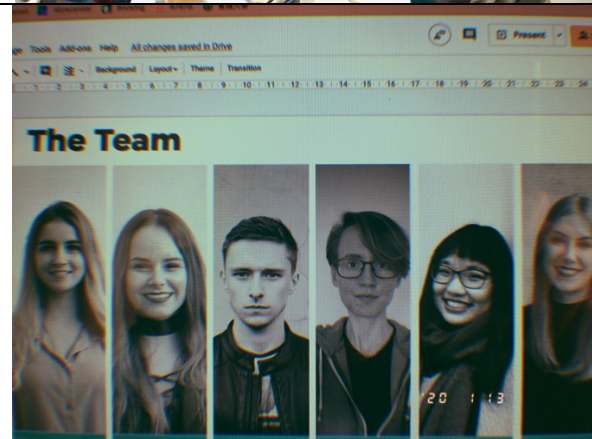
第一次我們C2舉辦的國際菜餚分享派對，九點開始，在大概七點的時候所有人都擠在廚房裡面準備自己家鄉的拿手菜！（左邊進去就是廚房）



在我兩邊的是德國人，最右邊的是丹麥人，我跟最左邊還有最右邊的女生同班。開下那天放學，他們就問我要不要跟他們一起去市中心喝下午茶，結果意外的就變成好朋友，在學校都會一起上課，下課一起玩，有時候也會在大家有空的時候出去玩。



因為台灣過年的時間大家都還在荷蘭，所以就集合了大家認識的所有台灣人，我們在廚房煮了兩大鍋火鍋一起圍爐！



在學校幾乎所有課都是分組進行，他們都是我的組員，四個荷蘭人，一個德國人，所有人都超好，根本就是天使下凡，任何我不會的事情，他們都很有耐心的教我，每次見面他們也都會跟我聊有關於台灣文化的事情。



# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



第一次跟外國人一起出遊，就我自己一個台灣人，所以整趟都得要用英文跟朋友對話，是很奇妙的體驗！他們兩個都是韓國人，左邊的男生是住我隔壁的室友，我跟韓國姊姊本來還不太熟，但他們都跟天使一樣對我很好！也跟這個韓國姊姊在這趟義大利之旅之後變很要好。



他們就是在學校教到的好朋友，然後說要一起做各自的家鄉菜，所以我就教他們包水餃，另外還有煮珍珠，然後調成珍奶給他們喝，因為他們沒喝過珍奶，雖然好喝，但他們都覺得怪怪的，不過意外的，他們都很喜歡水餃！



聖誕節時候，我跟朋友就去敲西班牙室友的門問她可惡可以幫我們化萬聖化妝，因為她真的超厲害，真的可以在臉上畫圖那種！她也真的在我們臉上呈現大家都想要的萬聖妝，後來我們就一行人騎腳踏車去市中心過萬聖節！



第二次，也是最後一次，在大家要離開前我們C2開了最後一次的國際菜餚分享派對！

※本報告請於返校後2週內繳交—Email 國際事務處作業承辦