

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 1 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：李oo		性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用外語系																											
留學校名：荷蘭漢莎應用科技大學 研習系所：International business		留學時間：自民國 108 年 8 月 30 日 至民國 108 年 1 月 31 日																												
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD 13,804 元																												
<p>搬入時宿舍內已有設備： 檯燈、五支衣架、垃圾桶</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： (強烈建議在台灣)先買 Wifi 分享器、床組、鍋具</p>																														
<p>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：</p> <p>(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</p> <table border="0"> <tr> <td>名稱：保證金(包含保險費、生活費)</td> <td>金額：NTD 17,0000</td> <td>1 學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>其他：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> </table>				名稱：保證金(包含保險費、生活費)	金額：NTD 17,0000	1 學期	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	其他：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：保證金(包含保險費、生活費)	金額：NTD 17,0000	1 學期																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																												
其他：	金額：NTD	元/月(學期)																												
<p>每月基本生活費預估：</p> <p><不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD 4500</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD 600</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD 13,800</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD 680</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD 0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD 4500	元	交通費	NTD 600	元	宿舍費	NTD 13,800	元	水電及電信等雜費	NTD 680	元	教材書籍費用	NTD 0	元	其他	NTD	元	<p>有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：1-8 金額：NTD</p>										
伙食費	NTD 4500	元																												
交通費	NTD 600	元																												
宿舍費	NTD 13,800	元																												
水電及電信等雜費	NTD 680	元																												
教材書籍費用	NTD 0	元																												
其他	NTD	元																												

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>80,000</u> 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： <u>NS train Schiphol airport-Groningen central</u>																																																							
出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)																																																							
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險； <input checked="" type="checkbox"/> 學生平安保險； <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額：																																																							
簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 3-5 工作天																																																							
其他校方提供使用服務： <input type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 (<input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦室) <input checked="" type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 (<input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 義工同學)																																																							
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 電信公司:Vodafone 6gb/m: 20 Eur																																																							
學校週邊生活機能，是否有下列設施： <table border="0"> <tr> <td>書</td> <td>店</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>超 級 市 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：Albert heign, Lidl</td> </tr> <tr> <td>百 貨 商 圈</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：Peddepoel</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>醫</td> <td>院</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>地 鐵 車 站</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：Groningen Noord, Groningen Central</td> </tr> <tr> <td>公</td> <td>園</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>電 影 院</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>體 育 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：ACLO</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>其</td> <td>他</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Albert heign, Lidl	百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Peddepoel	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：Groningen Noord, Groningen Central	公	園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：ACLO	社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	其	他			
書	店	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
超 級 市 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Albert heign, Lidl																																																			
百 貨 商 圈		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Peddepoel																																																			
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：Groningen Noord, Groningen Central																																																			
公	園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
電 影 院		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：ACLO																																																			
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...>																																																							

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)：

荷蘭在歐洲國家當中人民英文程度可說是排名第一，葛洛寧恩應用科技大學坐落在年輕有朝氣的大學城，四分之一的人口由學生組成，學校有來自世界各國的交換生，交換課程除了以英文教學外，更是以實務為導向，老師和學生都能自由交換溝通想法，

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)

交換動機：

從小到大，英文一直是我最喜歡也最擅長的一個科目，還記得國中時期的我，就開始一直殷殷期盼有朝一日能夠到英語系國家留遊學，待上一陣子。上了大學，為了實現交換的目標，我在大一的暑假就到兒美補習班打工教書，一直到大三下，終於存了一筆錢，也成功申請大四上到荷蘭交換。而我之所以會選擇到荷蘭交換，則因荷蘭是歐洲國家中英語力排名第一的國家，其商業貿易也十分普及和發達。在出發前，我就上網做資料、查閱學校的相關資料，發現漢莎應用科技大學在荷蘭科技大學中排名算蠻好的學校，它是位於荷蘭北方的一個大學城，國際學生的人數相當多，生活機能也很完善，於是它就成為我交換學校的第一志願。

出發前：

在交換結果公布後，我很興奮也很開心，因為終於要前往自己的第一志願學校交換了。跟我同行的夥伴更是同為應外系隔壁班的同學。還記得我們常常約空堂時間討論交換學校要我們繳交的資料和文件等等。可能有伴一起討論吧，過程有問題也能相互幫忙看一下，所以不至於到很徬徨。隨著飛的時間越來越靠近，心情其實蠻複雜的，當然興奮期待的成分佔據比較多，但不免也伴隨一點緊張的心情，雖說之前已經有遊學的經驗，但這次是我第一次離開家這麼久又這麼遠，荷蘭又跟台灣差了六、七個小時時差，多少對未知的未來有點小徬徨，怕自己不適應、想家、想朋友，但只要想到這是自己期待夢想已久的旅程，其實擔心都是多餘的，收好身邊關心我的家人朋友的鼓勵和祝福準備啟程。

抵達第一天：

在飛行 13 個多小時後，終於到達荷蘭，那時是荷蘭早上 7 點多，出關領了行李後，我們三人拖著笨重的行李，先在機場裡的超市買個潛艇堡和水(結帳時就感受到歐洲物價了)，備足充飢的糧食後就匆匆忙忙趕火車去了。一人兩卡皮箱和後背包，我們三個說有多狼狽就有多狼狽，雖然在飛機上沒睡得很好，但一路上一點也不覺得無聊、疲憊，在火車上，身為亞洲人，我們三人很突出，但我們看他們荷蘭人，也是很新奇，金髮高挑，男的帥、女的美，窗外的景色吸走我的目光，藍天、白雲、草地綠油油，風力發電轉個不停，還有成群的牛、羊、馬。很快的，歷經快 3 小時的搭車時間，我們終於到了我們的目的地，Groningen，一出站，我們狼狽的拖著行李橫跨車道去公車站搭車，一路在公車上，我們看著窗外，印入眼簾的是穿梭在 Groningen 的腳踏車騎士、沿路的磚紅色的平房建築，這裡有別於台北車水馬龍的都市喧囂氛圍，葛洛寧恩獨特悠閒的小鎮風光讓人心曠神怡啊！我們一路上驚呼連連，迫不及待之後將近半年在這裡的生活。很快的，公車終於開到我們宿舍的那站 Botterljesraat，跟管理員辦好 Check in 後終於安頓好，我們在荷蘭的交換生活正式啟程，精彩的在後頭，未完待續。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

室友與宿舍生活:

C2 總共有 15 個人，六個台灣人、七個西班牙人、一個斯洛伐克人和一個韓國人，對於從小到大都住在家裡的我來說，這半年的宿舍生活必須說是一段特別難忘的人生體驗。恩~讓我娓娓道來這其中我遇到的文化衝擊、學習尊重包容與溝通妥協，當然少不了日常柴米油鹽醬醋茶的飲食交流、語言交流，雖說大家大多都對不入流、粗俗的字句特別感興趣，但樂趣十足是也無妨啦!

還記得宿舍生活的前幾個禮拜，我們台灣人被西班牙人悠閒、懶散的民族性給深深衝擊，當然這是非常委婉的說法，每每到廚房，眼前就是堆滿鍋碗瓢盆的水槽和滿滿殘渣的瓦斯爐，更別提髒亂不堪的餐桌，簡直忍無可忍，有天其他台灣室友終於受不了寫了紙條貼在走廊門上，西班牙室友成群在走廊大聲朗讀字句，一副毫不以為意的樣子，甚至在晚上趁我們洗完衣服回來時，把我們堵在走廊，大聲表示：大家都是成年人了，寫紙條是很愚蠢的把戲，希望之後有任何問題，大家能面對面說清楚。當下，我們答應他們的遊戲規則，但不擅於起正面衝突的亞洲人來說，這是我們面對的第一個文化衝擊，衝擊如同當頭棒喝般，但也在這次的正面交鋒後，我們在隔天終於正式認識彼此，更舉辦了國際晚餐派對，那是一個破冰的開始，後來大家慢慢熟識後，漸漸能理解雙方的文化和生活習慣等等。接下來一連串美食佳餚、舞池派對、把酒言歡、酒酣耳熱，彼此感情越來越濃厚。

我特別想要提的是住在我隔壁住的斯洛伐克室友，他是整棟宿舍唯一的斯洛伐克人，一開始我覺得他酷酷冷冷的，常常獨來獨往，話也不多，而我們台灣人和西班牙人常常就各群一起煮飯、吃飯，還記得有天我們在飯廳喝酒聊天，我們邀約他一起加入我們台灣趴，自從那天開始，我們變得越來越熟，大家會一起串門子、打牌、天南地北的聊天，煮飯、吃飯，他甚至在聖誕假期帶我們去他的國家開車載我們到處玩，特別想謝謝他在宿舍只剩我一個台灣人的時候，主動約我一起去市區吃炸魚，真的很感動!。總之我很感激緣分讓我們可以在荷蘭交換期間認識，更建立了深厚的友情。

宿舍的生活很快的也來到了尾聲，離開宿舍前的一個晚上，大家聚在走廊聊天，大家神情都露出不捨與感傷，最令人意想不到的的是西班牙室友從房間拿出當初我們貼在門上的紙條，我們一看到紙條之後，眼淚就不禁滑了下來，西班牙室友打趣說從那天起他就把紙條留著貼在書桌前，每天都提醒自己。我們一直以為他們當時看完就撕掉丟垃圾桶了，那曾經我們以為天崩地裂的衝突，現在大家能夠坦然幽默的看待，這也讓我體認到文化的差異不是為了激起對立和仇恨，而是讓彼此透過溝通、尊重、包容而更加成長。

交換心得與收穫:

在荷蘭，腳踏車是人人生活必需品，是我們的每天主要的交通工具，一開始租的腳踏車讓我癡癡等了很久才來，又在我剛拿到車騎去學校晃一圈回來的隔天早上就被偷了，而當天我已經事先報名 Bike tour，在我決定留守宿舍的時候，我的室友很有義氣和勇氣讓我坐他後座完成了來回四小時的腳踏車之旅。事後，我不惜再花 119 歐(全店最便宜的一台)買了一台二手腳踏車，這慘痛的經驗告訴我一定要把車鎖好，視車如命的精神要有。除此之外，我的日常不外乎是騎車去學校上課、到超市買菜、研究台灣料理和室友分享、沒事跑去市區晃晃，吃個 Pure espresso chocolate 杯子蛋糕、到 Douglas 美妝店彩妝品試色最後到 Pho saigon 吃越南河粉，回宿舍和室友一起聊天、玩牌、討論安排下一趟旅程，又或者一時興起喝喝小酒，大家一起唱歌、跳舞。坦白說，這是我過得最無憂無慮的一段時間，如果硬要挑毛病，除了荷蘭上一秒出太陽，下一秒風雲變色，刮風下雨的天氣很令人抓狂外，其餘我覺得都很棒，畢竟能在國外遇到一群很棒的人，一起當室友是多麼幸運又幸福的事，在那裏生活的步調很慢，多了很多自己的時間，可以自己

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

安排時間，但遇到事情也要想辦法自己解決，覺得自己獨立很多。希望未來有機會能再回去荷蘭葛洛寧恩，看看自己曾生活半年的地方，找尋當時的生活足跡，想必一定很有感觸吧。

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：2019 8 月 20 日

拍攝地點：宿舍房間

照片描述：此為我的房間



拍攝日期：2019

拍攝地點：市區 Pub 門口

照片描述：參加 ESN 學生會舉辦的 PUB crawl 活動，與同組的 Romania 情侶合照



拍攝日期：2019

拍攝地點：學校

照片描述：校園景色



拍攝日期：2019

拍攝地點：國際學生宿舍 C2 走廊

照片描述：西班牙室友 Maria 帮大家畫萬聖節妝，Party 前合照

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2019 拍攝地點：斯洛伐克山上 照片描述：斯洛伐克室友 Samuel 帶我們去他的國家玩，山上只有-13 度，白茫茫一片，大家</p>
	<p>拍攝日期：2019 拍攝地點：國際學生宿舍的飯廳 照片描述：整棟 Kornoeljestraat 宿舍 party 辦在我們這層樓，西班牙室友用心布置我們的飯廳，於是有了這張 C2 台灣室友大集合</p>
	<p>拍攝日期：2020/ 1/29 拍攝地點：國際學生宿舍 C2 走廊 照片描述：離開葛洛寧恩的前一晚，實踐三人組和西班牙和斯洛伐克室友聊天合影。</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。