

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：葛洛寧恩漢莎應用科技大學 - 交換於 109 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驗嗎？ 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：曾〇〇	性別 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	原屬系所：應用外語學系																											
留學校名：葛洛寧恩漢莎應用科技大學 研習系所：健康年齡管理學系		留學時間：自民國 108 年 8 月 12 日 至民國 109 年 2 月 3 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 15000 元																											
搬入時宿舍內已有設備： 公用：客廳、沙發、冰箱、廚房設施、浴室 私人：櫃子、床、書桌、衣架、檯燈 建議另行添購或攜帶物品： 廚具、藥品、盥洗用具、床具組、洗衣袋、防寒衣物、網路基地台																													
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：NTD15000</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：網路費</td> <td>金額：NTD700</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：保證金</td> <td>金額：NTD160000</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：住宿費</td> <td>金額：NTD15000</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月</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：保險費	金額：NTD15000	元/學期	名稱：網路費	金額：NTD700	元/月	名稱：保證金	金額：NTD160000	元/學期	名稱：住宿費	金額：NTD15000	元/月	名稱：	金額：NTD	元/月	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：保險費	金額：NTD15000	元/學期																											
名稱：網路費	金額：NTD700	元/月																											
名稱：保證金	金額：NTD160000	元/學期																											
名稱：住宿費	金額：NTD15000	元/月																											
名稱：	金額：NTD	元/月																											
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)																											
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：學海飛颺 金額：NTD78000																											
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD4500 元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD350 元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD15000 元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD700 元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD110 元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD 元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD4500 元	交通費	NTD350 元	宿舍費	NTD15000 元	水電及電信等雜費	NTD700 元	教材書籍費用	NTD110 元	其他	NTD 元																
伙食費	NTD4500 元																												
交通費	NTD350 元																												
宿舍費	NTD15000 元																												
水電及電信等雜費	NTD700 元																												
教材書籍費用	NTD110 元																												
其他	NTD 元																												
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD 35000 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：出關後先從機場搭火車(二級車廂比較便宜 27 歐)到 Groningen 站下車再到外面的 F 月台搭公車到宿舍(車票可以在車上買 2.7 歐)

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

無

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：15000

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

一個月

建議提早去辦理不然會等很久

記得詳細閱讀辦理所需資料

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？

無：只有買網路卡

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：			
超	級	市	場	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：有一間叫 Jumbo 的超市		
百	貨	商	圈	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有	簡述：市中心有小商圈但是沒有百貨公司		
24H	便	利	商	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有	簡述：荷蘭的超市都開到 9 點左右	
醫		院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：		
地	鐵	車	站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：從學校騎腳踏車 15 分鐘距離	
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：在小商圈附近		
體	育	場	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：		
社	區	文	化	中	心	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：荷蘭人很注重養老
其		他					

你（妳）可以留下給學弟妹助於生活方面之電話

基本上有問題只要去學校的國際事務處詢問就沒問題

宿舍的部分每周都會有人來巡察所以有問題都可以直接問宿舍管理員

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象

因為我跟其他同學讀的科系不同，原本以為是在開學典禮附近的教館上課，後來才發現我的系所是在另一個校區，在正式上課前幾天我有先去勘查一下校園，跟另一個比較起來小很多，加上這個校區的系所都是跟健康有關所以裡面會看到像健身房、實驗室、解剖室等不同的教室令我覺得很稀奇。至於學生餐廳的部分雖然沒有另一個校區的那麼大可是吃的部分還行。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學心得感言 2000 字：

出發前：

還記得 8/11 準備去機場的那天，我和家人還在整理行李，當下其實還沒有什麼感覺；只是覺得行李超多要帶到機場覺得很煩。我從大直的房子離開跟她說半年後見之後，和家人在松山機場等公車到桃園機場的時候我媽媽就開始哭了，當下才開始有種要離開台灣半年這麼久沒辦法見到家人的惆悵感。晚上和其他兩位同學會合後準備出境我也是差點要哭出來因為我知道我媽媽會很不習慣我不在的日子畢竟我是家裡的老么。我只對自己說我一定要平安歸來。



抵達：

坐了 12 小時的飛機終於抵達荷蘭，當下的心情真的很興奮畢竟是人生第一次到歐洲。大家推了行李入境後我們就開始尋找怎麼搭車到我們所居住的城市 Groningen，大家還推著推車在車站大廳狂奔因為差點沒搭到火車哈哈。搭了兩小時的車到了 Groningen 之後，又搭了 25 分鐘的公車才終於抵達宿舍。當下我們真的像活屍一樣快虛脫了，到了宿舍我們跟管理員確認好宿舍規定後就拿著鑰匙到各自的房間去；我們住在 3 樓的 C2，那時候我們三個是第一批入住那層的人所以整體都很乾淨又空蕩畢竟我們算很早就抵達那裡了。大家把行李跟房間整理完之後就一起走路到超市買東西因為我們事先租的腳踏車還沒送達。在路上我們都對於旁邊的房子跟環境感到很清淨；空氣很清新天氣又好還不會太冷但也不到 18 度。宿舍附近有兩家有名的超市一家是 Albert heijn 另一家是 Lidl。第一次逛荷蘭的超市覺得很稀奇因為跟台灣的超市很不一樣，我們那天真的提了超多東西回宿舍快累死；第一天晚上因為還沒有器具可以煮飯所以買了披薩回來吃，但是真的很難吃比台灣的還難吃，因此我們大家決定隔天拿到廚具後就要開始自己煮。大家的腳踏車大概在住了兩周後才抵達，當下真的很感動因為我們已經用走路的去購買食物跟日常用品兩週了真的好累，騎車真的方便許多這樣到市區也不用一直搭公車不然搭一次來回就要 5.4 歐換算台幣要快 200 塊真的開銷很大。在宿舍住了兩周後慢

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

慢習慣了那裡的生活漸漸的許多人陸續抵達我們也因此開始認識了我們的鄰居室友。其中令我們最驚訝的是原本以為鄰居應該都是外國人居多吧，結果我們 C2 這邊 15 個人住光台灣人就佔 6 個了哈哈，剩下的有 7 個西班牙人、1 個韓國人以及 1 個斯洛伐克人，所以事實上我們在宿舍幾乎講中文居多除了跟其他外國人溝通之外。在一開始的時候有跟西班牙人有一點磨擦因為他們用過的碗盤跟廚具都直接放在水槽，所以在環境衛生上跟他們有點小爭執但是後來溝通後就有比較好加上之後一起吃飯就有拉近一點距離。

交換期間：

9 月初的時候各個系所陸續開學，但其實我們對於學校已經有進一步的了解因為 8 月底的時候有參加一些學校學生會舉辦的活動像是運動日、野餐騎腳踏車、划船遊河等等，都是些很有趣的體驗。最讓我印象深刻的就是第一天上課見到同學，發現只有我一位亞洲人感覺好像外星人入侵一樣哈哈。而且我們當天的活動竟然是每個人準備一道料理和老師同學們一起共餐聊天。運氣好的是學校附近剛好有一家亞洲超市，裡面全部都是亞洲才買得到的食材。因為我完全不會料理所以我直接買旺旺仙貝跟現成的冷凍蘿蔔糕到廚房煎，幸好他們還能接受。剛開始我跟班上同學還沒有很熟所以除了上課以及中途下課時間聊聊天以外，我都不會見到他們。直到後來大家變熟了同學們邀請我去他們家拜訪作客，他們人都超級好還會做 pizza 給我們吃然後聊天聊到半夜哈哈。對我來說是很特別的經驗可以跟來自不同國家的人接觸並且更加了解他們的文化。

平時我的課都被排在二三五，一開始的課程比較多加上不知道為什麼他們中午竟然沒有一小時吃午餐空閒時間，這點對我倒是有些不適應；還好老師們都會體諒大家讓我們去學生餐廳買東西吃。但是說實話，學生餐廳賣的餐點除了濃湯以外都是冷的食物我不習慣，所以平常我只會買濃湯配火腿起司夾麵包，不然就是課程結束回家自己煮。在荷蘭的這半年我從一個完全沒碰過廚房的人晉身到可以自己料理三餐不太需要其他人幫忙的小料理手，因為每天吃外面真的太貴了加上騎到市區需要花一點時間，所以基本上一周我們只會外食一至兩次，剩下時間都是到超市買食材回去宿舍煮。在國外除了上課、體驗宿舍生活之外，最讓人興奮的莫過於到其他國家玩。整個交換期間我們大家至少去了 8 個國家好幾個城市，從一開始的荷蘭境內走透透我們去了鹿特丹、羊角村，9 月底去了比利時，10 月有一周連假去巴黎跟倫敦，11 月去了丹麥哥本哈根，12 月初去法國波爾多找實踐的同班同學，聖誕假期有 3 周我們整個排好排滿，從法國科爾馬、史特拉斯堡，瑞士日內瓦，一路玩到東歐維也納、斯洛伐克、匈牙利布達佩斯、捷克布拉格。那一趟真的超級累人的。最後則是在回台前自己去了阿姆斯特丹和烏特勒茲。所有旅程都很有趣又難忘，但是我印象最深刻的就是哥本哈根之旅，因為那是我唯一一次自己一個人出國，而且還是四天三夜。整趟旅程自己安排想去哪想待多久都行，真的非常自在。另一個永生難忘則是我們去斯洛伐克找同是宿舍的朋友，他一路上當我們的司機帶我們去山上看雪和吃美食，雖然那時候真的有夠冷的，可是這是我這輩子第一次看到這種雪景，真的是很特別的經驗也很謝謝他。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



交換結束：

時間過得真快，還記得一開始一直在倒數回台灣的日子並且很期待回來見朋友家人以及吃美食，但是即將回來的時候又覺得很感傷，大家一起住在這個宿舍半年有笑聲有淚水有憤怒，最後則是有了友誼。很多人有可能再也見不到面了，尤其是住在歐洲的朋友，畢竟從亞洲到歐洲所花費的時間與金錢可是難以估計的。1月底的時候大家陸續

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

續搬離宿舍，那時候只剩下我跟另一位同學在宿舍一起待了最後一晚，頓時感受到當初我們一開始來的時候的樣子。大家要分開的時候也是哭成一片，相信大家都不捨。從宿舍離開也是個大問題，因為行李比來的時候還要多又重，搬到機場附近的飯店真的快累死了。我在飯店自己住了三天然後去了阿姆斯特丹跟烏特勒茲享受最後的歐洲生活。2/3 搭了 12 小時的飛機回到台灣，在回實踐的路上真的很不習慣，雖然是自己的家鄉可是有種陌生感。全部的事物都跟在歐洲差好多，但是自己知道我已經安全歸來了，至於自己的心情、想法跟時差就慢慢調整吧。而我們三個則是發誓未來一定會回去荷蘭這個國家，回去看看自己住了半年的宿舍與學校，甚至也許有機會見到大家也說不定呢。至少我知道我這輩子又多了一個目標需要達成。



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



拍攝日期：2019 年 8 月 12 日(一)
 拍攝地點：宿舍內部
 照片描述：第一天到宿舍的時候拍的照片，以此紀念剛進房間整理東西還沒變亂的樣子，從窗戶看外面的景色真的很不錯。幸運的是剛好我住的這邊才有這樣的風景，另一邊則是腳踏車道跟公路



拍攝日期：2019 年 8 月 14 日(三)
 拍攝地點：市區市集
 照片描述：第一次坐公車到市區探險，來到市中心的市集發現一攤賣 fish and chips 就忍不住嚐鮮，炸魚吃起來有一點腥味但是配醬料就好很多。只是這盤換算台幣就要 200 多塊真的很貴



拍攝日期：2019 年 9 月 5 日(四)
 拍攝地點：ESN 活動會場
 照片描述：ESN 學生會舉辦的學生歡迎派對，第一次參加這麼嗨的派對，大家那天都玩得很瘋狂也認識了許多外國人

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



拍攝日期：2019 年 11 月 5 日(二)

拍攝地點：同學家

照片描述：有一位德國同學和她的男朋友搬新家我們大家一起去幫忙，結束後在他們家喝飲料吃餅乾聊是非以增進大家的感情



拍攝日期：2019 年 12 月 21 日(六)

拍攝地點：科爾馬

照片描述：為期三周的聖誕假期我們一群台灣人在聖誕節還沒到之前到法國的一座小鎮科爾馬遊玩，那裡著名的就是一整排的彩色房子拍起來超級好看又特別；另一個賣點則是聖誕市集，會有好幾個攤位販賣聖誕節相關物品，是歐洲一大特色



拍攝日期：2020 年 1 月 15 日(三)

拍攝地點：宿舍客廳

照片描述：第二次也是最後一次 C2 成員聚餐，大家煮了自己國家的料理順便慶祝其中一位成員生日。吃飽後一起喝酒跳舞整個晚上，可惜有一位成員回台灣了沒有參加到



拍攝日期：2019 年 1 月 28 日(二)

拍攝地點：學校

照片描述：那天是期末考的日子，我在寫考卷的時候突然往外面看，發現竟然開始下雪了而且是一粒一粒的那種。我整個感到超級興奮因為我住在 Groningen 半年了第一次看到這裡下雪而且是在我要離開的前幾天，真的是超級幸運的。我還問老師可不可以拿手機拍照，結果連老師都在拍哈哈，害得我們大家無法專心考試