

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	105學年度第2學期
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學 分子科學與工程系 四年級
中文姓名	張群偉
研修國家	荷蘭
研修學校	Hanze University of Applied Sciences Groningen

一、緣起

大學一年級的時候，在系上學姐的推薦下，加入學校的Student Buddy，起初我是對交換學生的事情一無所知的，在這個組織裡面，我認識了許多人，他們向我介紹了什麼是交換學生，漸漸地我也開始感興趣，最後下定決心在大學生涯中一定要出去走走，當一個交換學生！

二、研修學校簡介



這所大學建校於 1798 年，是荷蘭北部最大的一所應用技術類

大學，坐落於富有活力的葛洛寧恩學生城，是荷蘭最早的學生城，在校生有 4萬多人。

三、國外研修之課程學習(課內)

修了一門為荷蘭語言與文化，這門課程我們初步認識了荷蘭文，老師也教我們一些較生活化的句子，讓我們能夠應用在日常生活中，文化方面，老師分享了一些常在單字中的文化層面，以及荷蘭在環保議題上所做的一些貢獻與投資，讓我們深深反省自己的國家以及自己是否為地球付出一點貢獻。最後我們還分組報告，讓我們大家可以了解各個國家的不同分俗與文化。



四、國外研修之生活學習(課外)

該學校建立了一個完整的學生運動系統，只要加入會員即可參與許多運動型社團，其中我選擇了加入嘻哈舞蹈課程以及健身房，讓一直對於舞蹈很有興趣的我可以在這半年中盡情學習，在課程中也認識了幾個一樣熱愛舞蹈的朋友，也讓我們和老師逐漸熟識起來。



我也參加由各地交換學生所組織的語言教學課程，我選擇了德文，透過這個課程讓我對德文有了初步的認識!

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.教授喜歡透過互動方式授課
- 2.歐洲學生勇於表達自身意見與想法
- 3.歐洲學校注重課外學習，因此投入大量資金在體育

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.英語口說能力提升
- 2.英語聽力反應能力提升
- 3.認識來自不同國家的朋友
- 4.體驗當地許多豐富的文化
- 5.走遍各個國家，增廣見聞
- 6.能夠在陌生環境獨當一面

七、感想與建議

很感謝我的家人支持我去荷蘭當交換學生，這是我第一次坐長途飛機，第一次在國外生活半年，第一次認識了這麼多來自世界各地的學生。這半年期間，我也利用閒暇時間走訪了許多歐洲重要的城市，如:巴黎、倫敦、布魯塞爾、巴塞隆納、羅馬...等，每當許多曾經只能在書中看到的畫面呈現在眼前，那是多麼感動，在這半年也難免會遇到許多困難或挑戰，我也漸漸學會如何自己去處理，人在異鄉，當你遇到困難，真的不要慌張，冷靜思考、尋求協助，還是會有許多善心人士主動幫忙你或者你會慢慢找到解決的辦法的。另外我也利用這次機會，去拜訪了一些在台灣認識的國外朋友，想當初在台灣見面，這次在他們的家鄉與他們見面，當下那種感覺也是非常奇妙的!

另外很重要的是荷蘭人當地的第二語言就是英語，所以在日常

生活上是不會有太大語言障礙，甚至在超市購物也能夠練習英語口說唷!

總結來說，這半年來收穫真的很多，認識許多新朋友、走遍歐洲各地、學會如何解決大小問題，也讓我英語能力提升不少，真心推薦大家有機會一定要出外走一遭!

- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____
- 北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____

語言學習資源：■ 有 □ 無 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用：■ 是 □ 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

由當地各國學生組成的語言組織，提供西班牙語、德語、法語、華語、韓語、荷蘭語...等的各種課程，雖然沒有完整教學架構，但還是可以初步學習其他外語。

學費

當地學校需繳交費用

學費：_____ 繳交北科學費即可_____ (新台幣)

其他項目：_____ 費用：_____ (新台幣)

其他項目：_____ 費用：_____ (新台幣)

整體總開銷：_____ (新台幣)

住宿

住宿地點

學校是否提供宿舍：■ 是 □ 否

校內宿舍型式包含：■ 單人房 ■ 雙人房 □ 其他：_____ 人房

您採用的住宿方式：

■ 學校宿舍 2 人房 □ 寄宿家庭 □ 自行租屋 □ 其他：_____

其他住宿資訊來源：■ 研修學校 □ 朋友

□ 網路-網址：_____ <https://www.sshxl.nl>

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 9600 (新台幣) □ 一週 ■ 一個月 □ 一學期

就您所知，其他房型費用：

■ 單人房：\$ 11000~14000 (新台幣) □ 一週 ■ 一個月 □ 一學期

□ 雙人房：\$ _____ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

□ 多人房：_____ 人房：\$ _____ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務：■ 是 □ 否

若有，是否收取費用：□ 是 \$ _____ (新台幣) ■ 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

- 公車 站名：Zernikeplein (距學校距離：在校內)
計費方式：_____
- 火車 站名：_____ (距學校距離：_____)
計費方式：_____
- 捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)
計費方式：_____
- 公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)
計費方式：_____
- 其他：_____ (距學校距離：_____)
計費方式：_____
- 無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：12-22 度

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有 無

當地英語使用普及率： 偏高 普通 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

1.3 比 1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Albert Heijn、Jumbo、Lidl 為普遍性很高的超市

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

University Medisch Centrum Groningen 是在市中心的大學附設醫院

飲食

校園

校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：_____

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

其他建議

Groningne 是一個在北荷蘭的大學城，有許多來自世界各地的學生，因此學生生活豐富，夜生活也很精采，絕對會有個難忘的交換生涯，另外市中心生活機能方便，超市遍布，每周也有兩天的魚市場，可以在那買到便宜得食材，本人非常推薦選擇這所學校。