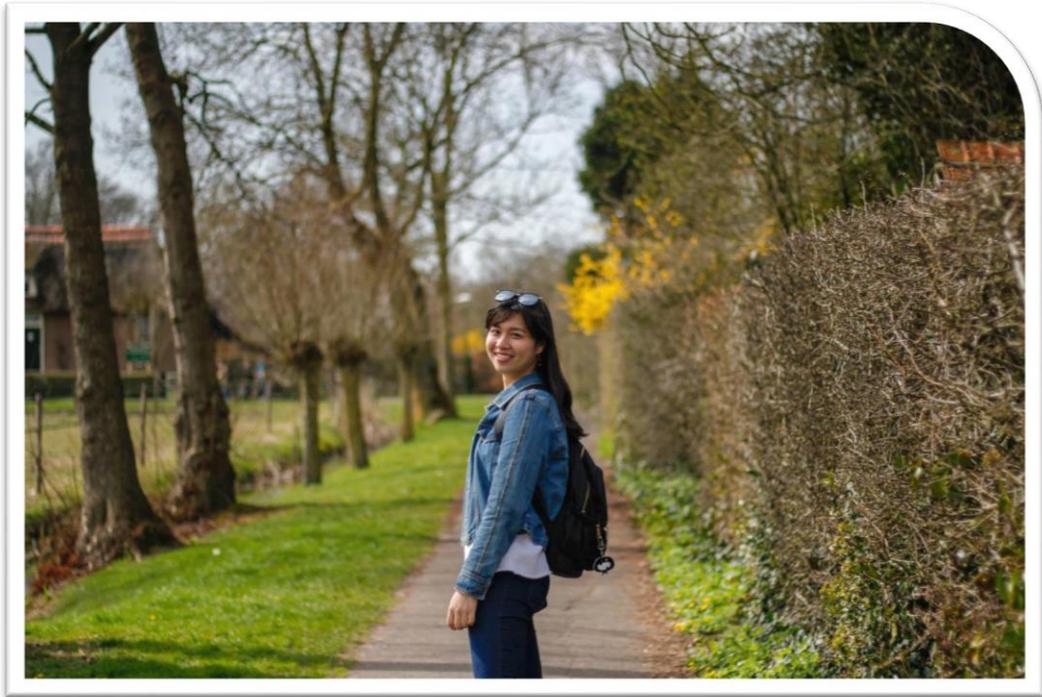


出國研修心得



研修學年/學期： 106-2

薦送學校： 國立臺北科技大學

系所、年級： 經營管理系四年級

中文姓名： 林靖蓁

前往研修國家： 荷蘭

國外研修學校： The Hague University of Applied Sciences

一、緣起

從高職就一路接觸商科，對於商業有很大的興趣，也想繼續往這個領域發展並鑽研行銷的相關專業，因此藉由學校提供的研修計畫到歐洲國家，跳脫台灣的環境到非亞洲語系國家學習商業，觀察在現今產業趨勢變化快速，國際又是如何應對以及培養學生思考的邏輯和能力，也因為自己暫時沒有繼續升學的計畫，所以更想在學生時期的最後一個階段選擇出國交換，學習國外的思考模式，進而調整自己的不足，讓自己在大學的最後階段能達到最佳狀態，得以面對未來之競爭。

二、研修學校簡介

海牙大學創立於1987年9月1日，全名為海牙應用科技大學(The Hague University of Applied Sciences, 荷蘭文為De Haagse Hogeschool)，是一所國際化現代型公立大學，位於荷蘭政經之都—海牙，有著名的國際法庭、荷蘭王室行宮和各國辦事處及荷蘭政府辦公所在地，並鄰近北海。海牙大學設有五大學系，分別為工程&經濟管理、信息技術&理論、教育&體育和語言學、醫療、行為和社會科學，並以高質量教育聞名，是荷蘭最為著名的大學之一，並以商科在荷蘭的大學中排名第一。

THE HAGUE
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES



三、國外研修之課程學習(課內)

*Dutch for Exchange Students

這是一門為交換生特別開設的課程，荷蘭的官方語言為荷蘭文，英文則為其通用語言，不論是一般日常生活，如：超市和交通工具，或是官方文件和網站皆使用荷蘭文，對於外國人則會有英文版網頁或文件，通常為一式

兩份(荷蘭文及英文各一份)，但日常生活中只能使用手機翻譯，稍嫌不方便，透過課程的學習，可以瞭解荷蘭人日常生活中的基本招呼用語、如何自我介紹和常用字彙等，使自己能更融入當地文化，此外也了解荷蘭生活的用餐習慣，包括常見的荷蘭小鬆餅為飯後甜點，因鬆餅的楓糖漿甜味，故常配上黑咖啡食用，而另一種餐後甜點則為”Vla”，荷蘭的傳統甜點，有點像是用喝的布丁，常見香草、巧克力和焦糖單一口味或混和。經過一學期的荷蘭文課程，不僅學會當地日常生活用語，也了解到飲食文化和民俗風情，是一堂收穫豐富的課程，推薦給未來到海牙交換的學弟妹可以修習。



荷蘭小鬆餅和黑咖啡

與荷蘭文老師合照

傳統甜點Vla

*Business Ethics & Sustainability

這堂名為商業道德的課，是在海牙大學第一堂上的交換課程，課堂上實現了印象中對於國外開放式的上課作風，教授利用影片、案例和遊戲等，引導學生思考商業行為與道德意識的權衡利弊、賽局理論的選擇，更歡迎彼此提出不同的道德觀相互討論，其中最令我印象深刻的是課堂中組隊辯論，站在正、反方為觀點找證據、證明自己所說，這是在學生生涯中第一次在上課辯論，不僅要思考論點正確性，也間接學習在思考商業模式下如何去權衡環境利益，更讓英文非母語的交換生跨出很大的一步，看似在台灣也能學習的課程，卻因教授方式的不同，激盪出更多不曾思考過的火花！



*Integrated Marketing Communications

整合行銷企劃這堂課是在預選課程時就一直很期待的課，教授是位年輕擁有新思維和行銷經驗豐富的現代女性，從第一堂課就告訴我們這堂課在期末時要提出電影獅子王於荷蘭的行銷企劃，其實對於歐洲來說，電影業相較於亞洲國家不熱門許多，要在這樣的狀況，甚至考量實際應用的可能性下，提出合適的企劃更為困難，不過在教授一次次的提點和引導，讓我們在不失創意的情況下，完成了這份報告，其中最令我印象深刻的是要把企劃的文字視覺化，對於非專業科系的我們存在一些困難度，但在小組分工後依然做出比其他同學更優異且讓老師驚艷的視覺作品，這門課利用每次上課的概念提點，其餘時間則讓學生討論，並在期末整合提出報告，對於很想學習行銷的我是一堂很有意義和價值的課程！



來自台灣、墨西哥和西班牙的組員

與授課教授合影



四、國外研修之生活學習(課外)

*逛荷蘭傳統市場

其實荷蘭的傳統市場跟台灣的並沒有差太多，只是多了規劃讓市場更整齊，肉製品和蔬果類各一區，還有荷蘭的海鷗是會跟人搶食物的！市場外和路上都有許多海鷗虎視眈眈，所以大家在市場的熟食攤販購買食物時，會在棚子下吃完食物才走出來，避免食物被海鷗掠奪！這個市場離住宿的地方步行約半小時，搭tram約六分鐘，所有的東西都比超市便宜很多且份量又大，是想省錢的好去處！



*第一次在國外過農曆新年

這是第一次在國外過農曆新年，因為時差關係，當台灣時間在圍爐時，我們還正在上課，下課後一位台灣女孩邀了同是亞洲國家的同學們晚上一起圍爐，每個人出一兩道菜擺滿整張桌子，同時品嚐不同國家的佳餚，也因為大家都是交換的關係，幾乎都是第一次隻身在國外過年，這樣的圍爐更讓人溫暖！



荷蘭除夕夜

*阿姆斯特丹跳蚤市場

在歐洲各地都有跳蚤市場，每個攤位都會把家中用不到的物品或衣物拿出來便宜賣，使得東西能透過這樣的循環到新主人手上得到更好的對待，在這裡有許多cp值超高的古物或市面上已經絕版的二手品或新品，喜歡挖寶的人絕對不能錯過，而阿姆斯特丹這個跳蚤市場會在每月的第二個周末舉行，從阿姆斯特丹市中心站轉搭免費遊輪就會到，沒錯！就是還需要搭郵輪才會到的酷！

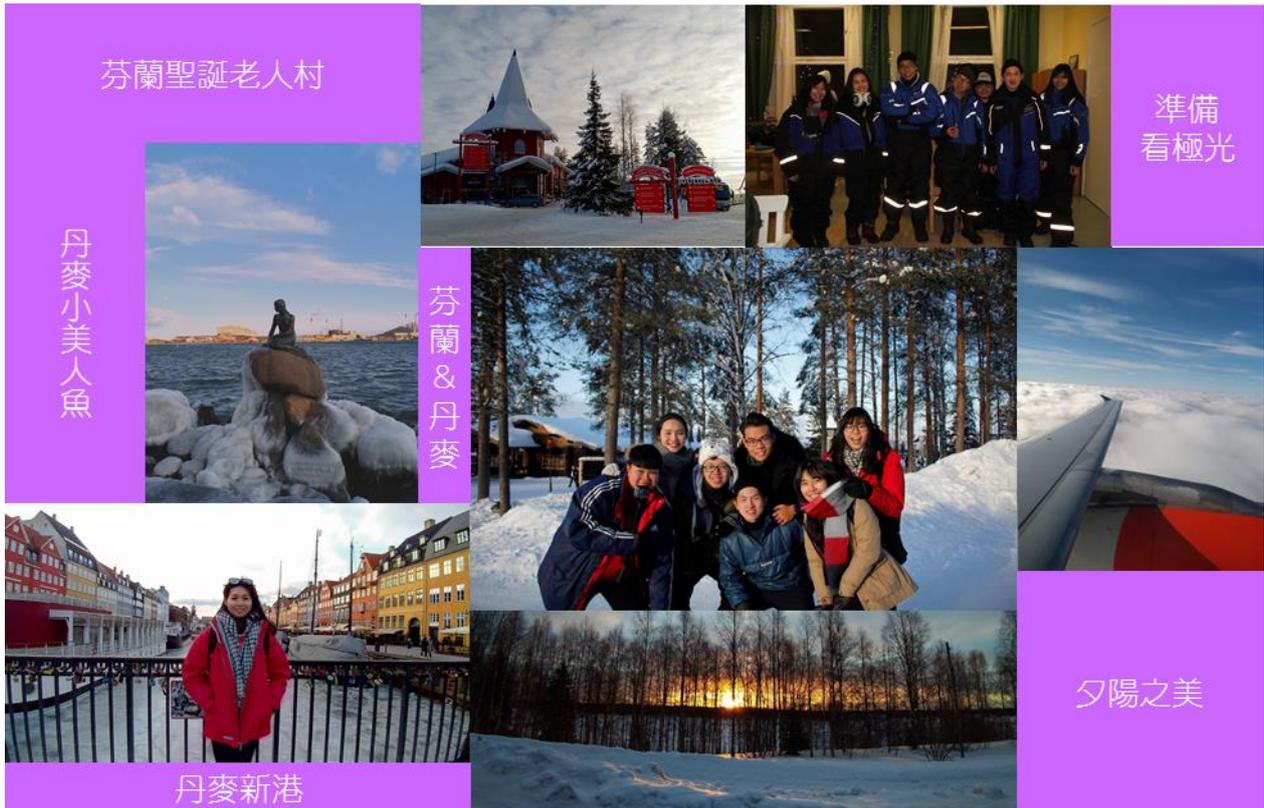
搭郵輪去跳蚤市場囉！



各式小物

*歐洲各國旅遊

來到荷蘭交換，當然不能錯過到歐洲各國旅遊的方便性啊！利用每次假期和學校的同學們安排一起到各國走走，體驗了十四個國家不同的風俗民情和當地特色小吃，照片中則是我們第一次旅遊，在全世界最冷的時候去了北歐兩國，體驗到-35度的人生極限，以及不免俗地到聖誕老人村寄張明信片 and 滑雪！



五、與台灣學習環境之比較

- *開放式溝通和交流
- *學生主動學習而非被動接受
- *引導式教學而非填鴨
- *想法實際表達和溝通
- *課程與應用相符

六、研修之具體效益

- *思維改變
- *尊重彼此差異
- *接受不同價值觀
- *欣賞各國文化
- *處事臨機應變
- *使用非母語處理大小事
- *獨立自主

*增廣視野

七、感想與建議

經由這趟為期長達半年的交換，因為在國外有許多時間和自己對話加上外在的刺激(不同價值觀和環境)，調整了許多想法和思維，讓自己能更成熟、獨立，是這趟旅程中無可替代的價值，當然也非常感謝學校提供研修計畫的機會，使我可以在大學就有如此精采的歷練，建議有意願出國交換的學弟妹可以提早規劃做功課和初淺了解有興趣的國家，如果還在猶豫要不要交換的學弟妹，別猶豫了！外面的世界很大，不要侷限自己，當你跨出去後，再回頭看看這半年，絕對不會辜負你當初決定的勇氣！



赴外研修調查表

姓名：林靖蓁 所屬系所 / 年級：經營管理系 四年級
聯絡資訊(同意公開)：信箱 jzjz.lin@gmail.com
研修國家：荷蘭 研修學校：The Hague University of Applied Sciences
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：IBMS
研修期間：西元 2018 年 02 月 01 日 至 2018 年 07 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：荷蘭以法商聞名且能使用英文溝通
是否有相對應科系： 是(系所名稱：IBMS) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017 年 11 月 01 日
何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 11 月 16 日
何時獲得錄取通知：西元 2017 年 11 月 22 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：財力證明、學生保險匯款單據

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否
簽證費用：\$ 930 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：NTIO
申請簽證官方網頁：<http://www.ntio.org.tw/>
申請所需文件(請逐一列出)：護照正、影本，證件照兩張，MVV 申請單，交換錄取通知單
申請所需時程：2018/01/08(申請日期)2018/01/09(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：無 (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(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：420000 (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式： 線上選課 紙本選課 其他：_____
選修學分數上限與下限：上限____無____ 下限____無____
是否可跨系選課： 是 否 其他：_____

課程難易度： 困難 普通 容易

學分抵免

- 是否有抵免學分： 有 無
- 學分抵免難易度： 困難 普通 容易
- 抵免學分數：_____堂課，共_____學分
- 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

住宿

交換學校所提供之住宿選項

- 交換學校宿舍
- 交換學校配合之校外租屋公司
- 交換學校提供之校外租屋資訊

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_____人房 寄宿家庭 自行租屋 其他：DUWO

其他住宿資訊來源： 研修學校 朋友

網路-網址：_____

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 120000 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ _____ (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：Den Haag HS (距學校距離：走路五分鐘)

計費方式：學校到市區約 1.5 歐

■火車 站名：Den Haag HS (距學校距離：走路五分鐘)

計費方式：學校到市區約 2.5 歐

■捷運 站名：Den Haag Centraal (距學校距離：走路半小時)

計費方式：海牙市區到鹿特丹市區約 5 歐

□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：-5~20 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%)

交換學校所在國家城市與比例 荷蘭 2 vs. 臺北：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

Mega Store 大賣場(宿舍對面)

Albert Heijn、Jumbo 超市(Den Haag HS 車站對面)

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Den Haag Market(搭 Tram11 或 12)

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

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：龍鳳小吃 類型：中式 價位：3~15 歐 步行距離：Den Haag HS 車站對面(走路一分鐘)

餐廳名稱：滿月樓 類型：港式 價位：15~20 歐 步行距離：從 Den Haag HS 車站步行十分鐘

其他建議

車站下方土耳其料理店的薯條也滿推薦，適合當上課時午餐或點心。

其他建議

1)若非必要外食，盡量自己在宿舍煮飯，能省下不少費用。

2)可視個人狀況決定是否購買腳踏車。
