



出國研修心得報告內容

研修學年度/學期：107-1

薦送學校、系所、年級：工管系/大四

中文姓名：李宥親

研修國家：荷蘭

研修學校：Hanze University of Applied Science

- 
- A photograph of a man and a woman walking a large, fluffy, light-colored dog on a beach at dusk. The man is wearing a dark jacket and blue jeans, and the woman is wearing a red jacket and blue jeans. They are walking away from the camera towards the ocean. The sky is a mix of blue and grey, and the water is dark with some white foam from the waves. The dog is in the foreground, walking towards the left.
- 01 緣起
 - 02 研修學校簡介
 - 03 國外研修之課程學習(課內)
 - 04 國外研修之生活學習(課外)
 - 05 與台灣學習環境之比較
 - 06 研修之具體效益
 - 07 感想與建議



「你未來想要成為怎麼樣的人？」

「你有想好要做什麼樣的工作了嗎？」

越接近畢業，問你這個問題的人會越來越多，逼著你必須去思考這些問題。當每天都被現實壓的喘不過氣來，每天看似忙碌卻能仍然感到空虛迷茫，修了很多看似有用的課，卻一點也都不感興趣，想要把自己放逐去流浪，卻總是被自己的懶惰給耽誤。

交換學生是一個很好的機會可以去世界的另外一端看一看，看看所謂自由的西方社會與壓抑的東方社會是差在哪裡。一開始只是單純的希望可以給自己一個時間，好好去世界各地看一看，希望可以找到自己的人生方向，卻沒有想過這個半年真的是人生中最難忘而且成長許多的半年。

選擇荷蘭的理由很簡單，除了因為他們的英文普及率很高之外，從大麻合法、第一個同性婚姻合法的國家、與海搏鬥的低地國、腳踏車比人多的國家、風車與鬱金香之國、全世界平均身高最高的國家、設計新穎之城、世界第四幸福的國家...，諸如此類眾多對荷蘭的稱號，一個跟台灣差不多大小的國家，究竟為什麼可以躋進世界強國？這樣的疑問促使我想去荷蘭一窺究竟。

北科在荷蘭的姊妹校有兩所，格羅寧根是一個充滿年輕氣息的大學城，這也是我選擇這所學校的原因。

緣起

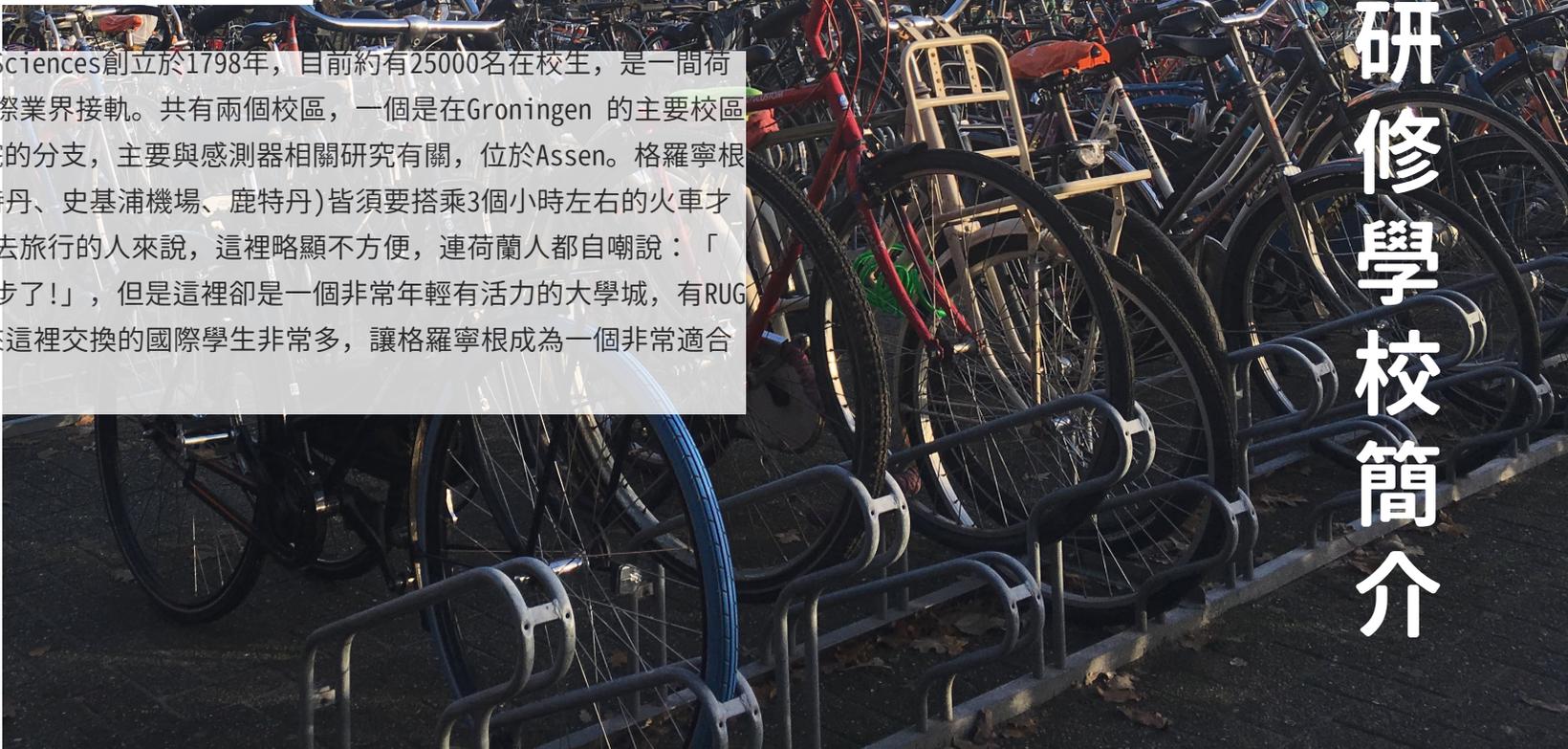


Hanzehogeschool Groningen

University of Applied Sciences

Hanze University of Applied Sciences 創立於1798年，目前約有25000名在校生，是一間荷蘭的技職體系的大學，偏重與實際業界接軌。共有兩個校區，一個是在Groningen 的主要校區 zernike campus, 一個是工程學院的分支，主要與感測器相關研究有關，位於Assen。格羅寧根距離南部荷蘭重要城市(阿姆斯特丹、史基浦機場、鹿特丹)皆須要搭乘3個小時左右的火車才會抵達，對於經常想要搭飛機出去旅行的人來說，這裡略顯不方便，連荷蘭人都自嘲說：「荷蘭過了Zwolle之後就不會再進步了!」，但是這裡卻是一個非常年輕有活力的大學城，有RUG與HANZE這兩所大學，因此每年來這裡交換的國際學生非常多，讓格羅寧根成為一個非常適合體驗荷蘭生活的一個城市。

研
修
學
校
簡
介



在Hanze裡，荷蘭人到了大三會被要求修習一堂與原本專業無關的一門minor，而我這次就是修了名為Technology to Create的minor。

Creativity

這堂課讓我印象很深刻的部分是，老師非常的注重與學生的互動。從第一堂課(也是唯一一堂)有讓大家用名字接龍式的自我介紹跟透過丟出一些問題來探討(比如說:你們國家對於階級制度、及時享樂的看法)，讓我們了解文化差異。除此之外，這堂課每次上課都會用一些小活動，帶著大家去思考，非常的特別。

Project

以分組的形式進行，可以趁機看出每個國家的人的做事方式。像是我們這組的西班牙女生很積極，荷蘭女生算是大家的中間橋梁，荷蘭大叔則是懂很多但是重心不再上面。我認為與台灣的專題最大的不同就是，學校相當重視實務，專題的每一個主題都會有對應一個客戶，我們算是協助客戶進行這個專案。除了每週和指導教授面試之外，我們也需要找時間與客戶討論，了解他們目前這個專案進行得如何，我們該如何協助。而且即使我們的進度稍微緩慢，或者是專案遇到瓶頸需要重新大轉彎，教授與客戶都會給予很大的支持與啟發性思考。這是在台灣不會體驗過且非常難能可貴的經驗。

Ullman

這堂課非常的理論，可以算是專題的前導作業，教授會告訴我們許多不同的設計方法，然後讓我們套用在專題討論上，可以更加精關分析與了解我們的專題研究的部份。每周都有小考！



(P.s我修的這個program校區坐落於另外一個城市Assen，距離Gronigen搭巴士需要50分鐘左右，搭火車則是20分鐘就到了。比起Zernike Campus來說這裡比較不方便而且荷蘭交通費不便宜，但是有好處是可以跟同學一起搭車，趁機培養感情。荷蘭的學期分成上下兩個block，像我修這四門課，到block b只剩下專題。)

課
內
研
修

每個人出來當交換學生的想得到的目的都不同，卻一定都會學習到如何好好生活。初次在一個陌生的國家生活，有很多芝麻瑣碎的事情必須學習。學習耐心等待國外的行政效率，在遇到問題的時候要學著主動開口問問題，學習如何社交，也學習怎麼樣可以更認識自己。在旅行的時候肯定會遇到各種稀奇古怪的鳥事，學著如何解決讓自己順利回到家也是交換一項大課題。很多以前不曾碰過的問題，來交換之後都必須要學習如何想辦法去解決，而不是坐以待斃。

拜歐洲地理位置與學生簽證所賜，由於沒有學分壓力，因此旅行成為了我的交換生活裡很重要的一環。除了嘗試鼓起勇氣讓自己放逐去流浪，透過到各個國家旅行，也遇見了各個懷著不同理由而踏上旅途的旅人們；在宿舍的生活也就像是一個迷你聯合國，來自各個不同國家的40幾個人一起住在一棟公寓裡，藉著和他們一起生活交換想法，也知道了原來生活不只有一種面貌。長期被規畫好要走什麼道路的我們，以前不會給自己一個機會好好的思考自己想要的生活是什麼模樣，跟著大家的所想要的"生活"走，就一定是好的嗎？這是一個很好的機會，可以重新探索自己，跟自己對話。

交換生簡單來說就是要把僅有的資金利用到效用最大化，如何窮遊，便成為愛旅行的我們的一大課題。

如果時間很多，可以考慮搭乘fl ixbus(被稱為歐洲統聯)，與isic國際學生證有合作，可以申請voucher這樣打折下來更加便宜。尤其格羅寧根的交通並不是那麼便利，有時候fl ixbus反而是你的好夥伴。



課外研修

在荷蘭的生活步調與台北不同，非常的愜意。因為荷蘭是腳踏車王國，所以我們主要的交通工具就是以腳踏車代步(因為大眾運輸相對價格偏高)，因為葛洛寧根整個市區其實也不是特別大，所以我們的休閒娛樂就是騎腳踏車去市中心晃晃或者是每周二五六的時候去逛市集¹，不然就是吃飽之後去附近的公園或者是超市²散步。因為荷蘭商店的營業時間大部分都只到晚上6點而已，所以晚上的休閒娛樂就是和宿舍的室友們一起吃晚餐，或者是每周三的party night³。

交換生活裡，宿舍生活佔據了生活中非常大的一部分。在我們這棟宿舍裡面住了大約40位左右的國際生，來自各個不同國家。因為廚房跟客廳是整棟的人一起共用的，所以自然而然大家就很容易聚在一起吃晚餐，聊聊各自在自己的學校發生了哪些有趣的事情，或者是互相分享旅行經驗。有時候也有宿舍的人會自發性地舉辦一些活動，像是International Dinner、聖誕節的Secret Santa，都讓我們真的像一個家一樣，也是交換裡最難忘記一群人。

市集¹：每周二、五、六的時候都有市集，位於vismarket與Grote market一帶。

超市²：常見的超市有Albert Heijn、Jumbo、Lidl與Aldi。

party night³：葛羅寧根是一個大學城，所以夜生活非常的熱鬧。有許多PUB跟幾家CLUB是大家晚上想要Party的時候會去的地方，一開始國際交流活動組織ESN常常會在這裡舉辦活動。

P.s 迎新的活動有Kei-week(大概8月中，成員以荷蘭當地學生居多)

還有每個學期開始前都有的Esn Introduction Week(以交換學生為主)

在荷蘭 Coffeeshop指的是賣大麻的地方，不是咖啡店!(要嘗試請評估自身的身體情況，不要硬嘗試)

在荷蘭買酒精飲料的話一定一定會看證件，連一起陪著結帳的人也會看，而且



課外
研修

與台灣環境學習之比較

- 學生與老師平等，學生有什麼想法都會很勇敢地跟老師提出來討論
- 系所非常重視學生的回饋，都會有一個時間會讓學生到教室給意見
- 荷蘭人在大三的時候會被要求去選填Minor的課程，此為跨領域的課程讓他們有機會從零學習一些新的知識
- 專題是實際上參與客戶的現有案例，可以透過與客戶面談更了解市場上的情況
- 教授非常注重學生的學習狀況，每組都會有一個專門的指導教授，且每周至少都會有一個專題面談，相當關心每組的進展狀況，也會適時了解情況給予協助。在報告的Q&A時間，也一定會提出問詢問學生。另外荷蘭相關強調紙本報告，從前期的研究方法分析到最後報告結束了還是要繳交一份最終的紙本報告，寫下整組製作專題的過程。

- 無庸置疑，英文口說與聽力會進步(不敢說大幅但是一定會有所進步)
- 有機會可以跟很多國家的人做交流
- 可以花比較少的金額在歐洲旅行

研修之具體效益





出來交換後，才覺得世界真的好大。這大概是人生中很難得的一次機會可以在短時間內流浪很多國家，然後認識各式各樣的人，聽到很多不一樣的人生經歷。每個人出來交換的目的與所想要的得到的東西都不全然相同，這是一個很好的機會可以好好思考自己想要什麼樣的生活。在這裡，沒有人會評論你想要過著什麼樣的人生，都會很尊重你的選擇，這是在亞洲社會感受不到的事情。

在世界的另外一端，開起了一段截然不同的新生活，交換生活看似只充滿換樂，但實際上是遇到的挫折其實不會比開心的事情還要少。但是無論發生什麼事情，都能理解到這也都是生活的一部分，一帆風順的生活過得太不有趣了。

很幸運自己有這個機會可以走出台灣，看到很多國家不同的文化風情；可以認識一群像家人的室友們；可以在一個幸福排名非常前面的國家生活上一段時間。從一開始的不適應到最後的依依不捨，交換的這半年真的是自我成長與收穫最多，人生最難忘記的半年。

感想與建議

赴外研修調查表

姓名：李宥親

所屬系所 / 年級： 工管系/大四

研修國家： 荷蘭

研修學校： Hanze University of Applied Science

研修學期：上學期 下學期

當地研修科系：Technology to Create

研修期間：西元 2018 年 8 月 12 日 至 2019 年 2 月 13 日

初期規劃

選擇此校原因：荷蘭是英文普及率極高的國家，Groningen又是一個大學城

是否有相對應科系：是(系所名稱) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 2 月

何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 4 月

何時獲得錄取通知：西元 2018 年 5 月

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

學校有個上傳申請資料的網站，上面會寫得非常清楚，只要照著上面所需的資料繳交即可。

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荷蘭在台辦事處

申請簽證官方網頁：www.ntio.org.tw/

申請所需文件(請逐一列出)：護照，護照個資頁影本，2吋大頭貼，mvv申請表(可至NTIO網站上下載)，IND的通知單，錄取通知書

申請所需時程：2018/07/04 (申請日期) 2018/07/06 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：繳交台灣的學費即可 (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(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： (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 _____ 下限 _____

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 雙 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：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 13860 (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 \$要自己出從機場到宿舍的交通，但是荷蘭學生可以帶人會有優惠(但是忘記多少)(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：就在zernike校區旁邊而已)

計費方式：

火車 站名：Groningen Noord (距學校距離：3.6km)

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：自己的腳踏車 (距學校距離：)

計費方式：

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：

校園內是否有提供無線上網(Wi fi)：有 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wi fi)：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

購物中心：Paddepoel(裡面有Albert heijn、Hema、Ing)

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

超市：Albert heijn、Jumbo、Aldi、Lidl

生活用品：Hema、Action、Ikea

二手物：可以上Fb 搜尋社團"*For Sale*in Groningen

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

Apotheke 這是藥局的荷蘭文

Studentart(<https://www.studentarts.nl/>)這是學校特約的診所(但不是專業醫院，算是一個初步分析你的症狀的地方)

*在荷蘭看醫生真的非常麻煩，通常有問題但是沒有預約通常是不能看的，而且通常在不是戶籍註冊地要看醫生通常也是有很繁複的手續，另外，看醫生的價格非常昂貴，建議可以自己從台灣拿一些藥來吃。

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

自己煮飯的話真的很省!!!!