

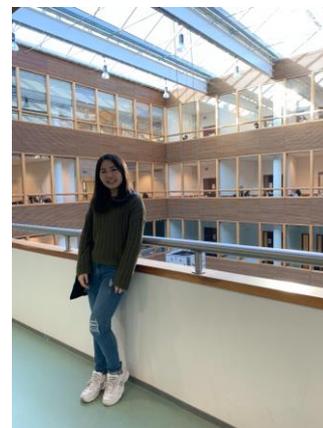
學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	2019/08-2020/01
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學 工業工程與管理系 研二
中文姓名	王鈺文
研修國家	荷蘭
研修學校	Amsterdam University of Applied Sciences

一、緣起

以前從來沒有想過當交換學生這件事，但在同儕之間的推薦下決定鼓起勇氣去試一試，研究所即將畢業在工作之前也給自己一個空檔，去別的國家體驗他們的上課方式、在歐洲住上半年、也可以到各地去旅遊看看這世界，於是最後選擇了荷蘭這個國家，因為荷蘭人的英文程度很好不用怕語言不通荷蘭也是個自由開放的國度治安也好，於是就決定這麼去冒險了。



二、研修學校簡介

在荷蘭的每間學校都分配好科系了，由於我是管理學院的學生所以也就直接選擇了Amsterdam University of Applied Sciences這所學校，這間學校的地理位置很好旁邊也有學生宿舍，如果運氣好被分配住在學校旁的宿舍走路3分鐘就可以到上課的教室了，學校旁邊就有購物商場所以周邊不管是餐廳或是超市都不缺乏，而在學校裡也有餐廳，餐點賣的有比外面便宜一些，如果修一整天的課午餐也可以到學生餐廳解決十分方便。學校附近也有捷運站和火車站要到阿姆斯特丹市中心搭捷運20分鐘就可以到達了。



三、國外研修之課程學習(課內)

在學校我修了”Dutch for International Students”和”Current Issues in Business and Society”兩門課，”Dutch for International Students”這堂課是開給交換學生修的課，所以上課的學生有來自不同國家的學生，課堂上老師會讓我們兩人一組練習對話，也會在課堂上要學生回答問題，上完課回家一定要記得複習，課程進度很快畢竟要一學期學好荷蘭語是非常困難的，期末則會有口試和筆試，另一堂”Current Issues in Business and Society”這門課是和本地學生一起上的課，老師注重於與學生交流意見，上課常常是老師提出一個主題要學生去討論說出自己的想法，並且會給我們一些主題

讓我們分組報告分享自己的觀點。

四、國外研修之生活學習(課外)

我的宿舍在Prins Hendrikkade距離阿姆斯特丹市中心兩站公車站的距離，地理位置十分好，如果是有朋友一起申請兩人房的人通常宿舍是在這一區，不過離學校會比較遠到學校大概要半小時的時間，在指定日期來荷蘭會有專車接駁到住宿的地方，宿舍附近有超市、餐廳、電器店、美妝店還有衣服店，生活機能算是很方便，或是也可以步行或騎單車至市中心購物，如果要去其他國家宿舍距離機場或是Flixbus公車站也不會很遠，所以想去很多國家的同學一定要考慮到交通的問題。



我是下學期去交換，因此到荷蘭沒多久就要換上長袖了，冬天來歐洲一定要記得帶一件防風防水外套，一到冬天風吹過來特別的冷，在國外這麼長時間千萬別感冒了，可以自行準備一些藥品以備不時之需，畢竟在國外沒健保醫療費會很嚇人，

在下半年度到歐洲最期待的就是12月的聖誕節，聖誕節期間學期就結束了，除了荷蘭當地有聖誕市集也可以到其他國家逛市集，體驗歐洲濃厚的聖誕氣氛，人手一杯熱紅酒圍在桌旁站著聊天，此生一定要來歐洲體驗一次啊!



五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 上課皆是以英文授課
2. 互動式教學
3. 學生會表達出自己的觀點與同學、老師討論，甚至是與老師持相反意見
4. 重視出席率，每次上課都會點名或簽到
5. 口頭報告重於日常功課

6. 大部分的人會帶電腦去上課(抄筆記、查資料)
7. 學生重視自己的權益
8. 下課休息沒有人會睡覺或坐在位子上
9. 很多學生在圖書館討論分組報告
10. 上課時間有可能是在中午

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 體驗與台灣不同的教育方式
2. 提升英語能力也比較不害怕和外國人說話
3. 遇到問題要靠自己解決，讓我更加獨立自主
4. 變得更勇敢，凡事都有第一次不要害怕
5. 要打理生活的一切，不管做家事或是煮飯都要自己來
6. 認識不同國家的朋友有助於文化交流
7. 可以到各國看看和台灣不同的風景
8. 讓我發現台灣的好

七、感想與建議

想要交換學生的同學們很推薦可以去荷蘭，因為這裡的人幾乎都很友善、英文程度好、環境漂亮、交通運輸工具也很新不會像有些國家不但舊又有怪味，如果遇到不知道的事問人他們都會很樂意為你解答，也可以體驗國外的上課方式，讓自己更有自信說出自己的觀點，而上課之餘休假時也可以趁機到其他國家旅遊，看看每個國家不一樣的風景。

飲食方面，荷蘭當地超市AH有很多分店，平常自己煮飯都是到AH去採買食物，不會煮飯的人也可以買餐盒加熱就可以直接吃了很方便；衣服方面，可以到市中心的primark，獨立一棟總共有五層樓的衣服可以逛，每到假日人潮都很多，大家都是一籃一籃在買，因為很平價品質也不錯；交通方面，長期在荷蘭一定要辦ov卡，這張卡跟悠遊卡一樣很方便只要儲

值錢在裡面搭乘交通運輸工具上下車刷卡就完成了，由於交通單次買很貴所以用ov卡是以距離計費的會划算很多，如果要去遠一點的城市也可以上網找火車一日票卷會省很多錢。



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 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：_____

住宿費用：

您所住宿的房型費用

€ 345 (歐) 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：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

火車 站名： Bijlmer Arena (距學校距離： 450m)

計費方式：_____

捷運 站名： Bijlmer Arena (距學校距離： 450m)

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： 10-23

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 _____ 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

1.超市：Lidl、AH Bijlmerplein

2.生活用品：Blokker

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

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： KFC 類型： 速食店 價位： 10 歐 步行距離： 600m

餐廳名稱： 類型： 價位： 步行距離：

其他建議

其他建議
