



研修學年度/學期	108學年度上學期
薦送學校系所、年級	工業工程與管理所三年級
中文姓名	馬萌璿
研修國家	荷蘭
研修學校	Amsterdam University of Applied Sciences

一、緣起

其實在大學一年級的暑假就參加過英國暑假夏令營一個月，當時就很嚮往能在國外短期生活，學習語言與獨立，回來後發覺一個月的時間不夠，自己還有好多事物想嘗試，就下定決心如果能順利考上碩士，一定要在碩士時申請當交換生，後來很幸運的在碩士要結束前，申請到荷蘭阿姆斯特丹應用科技大學。

二、研修學校簡介



阿姆斯特丹應用科技大學(Amsterdam University of Applied Sciences又稱 Hogeschool van Amsterdam) 成立於1993年，位於荷蘭首都，在繁華的大都市裡，有來自181個國籍的居民，因此荷蘭常被說是在歐洲國家裡英文使用率極高的國家。此學校總

共有7個科系，主要是以經濟與管理學院(Faculty of Business and Economics)聞名，教室大樓分散在城市中，基本上搭Metro都可以到達。

三、國外研修之課程學習(課內)

這學期我總共修了兩門課，一門是Dutch for Exchange Students 1，另一門則是Current Issues in Business and Society，兩門課都是英語教學。

首先先介紹荷蘭文1，要了解一個國家的文化當然少不了要學習當地語言，此門課是特別為交換學生開的，內容為荷蘭文基本對話、數字、基本書信和文法，老師每堂課都會與學生用荷蘭文互動，所以基本的對話一定是要非常熟練，不要以為這堂課很輕鬆，幾乎每個禮拜都會有作業回家練習，上文法課時，老師會詳細講解和出題給我們練習，當有遇到不會的時候，課後詢問老師都會耐心的解答，期中考是兩位同學一組進行荷蘭文口試，共15分鐘考三個部分，第一部分是自行參考課文內容，寫一段生活荷蘭文對話情境，建議要常聽課文CD，因為老師對發音正確很嚴格，第二部分是互相自我介紹，第三部分是回答老師問題，這個部分是最難的，因為一半題目是上課內容一半是老師隨機出題，最後期末考就是筆試，認真上課抄筆記就可

以過關了。



另外一門是商業和社會時事，這門是和當地荷蘭大四學生一起上課，少數國際交換學生，一開始上課老師會貼心的帮大家分組，通常是以交換學生為主進行分組，每一組都會有幾位交換學生，上課都是使用ppt，內容大部分為歐洲商業時事、道德倫理、環境保護意識，畢竟我來自亞洲國家，平常比較少接觸到或主動去看歐洲相關新聞，所以每次上這堂課都會讓我受益良多，時常腦中會有個表格，一邊是亞洲另一邊是歐洲，如果是亞洲的話我們會怎麼做...等，印象最深刻是英國脫歐的議題，學生都很踴躍的發表對此事的看法。計分分為兩次小組上台報

告、一部小組影片和一個個人紙本報告，第一次小組報告是老師指定書籍內容，小組自行分析書籍重點報告，第二次小組報告是從老師指定的議題電影和影片擷取重點報告，小組影片比較自由發揮，結合上課議題自行拍影片，最後的個人報告是由老師指定的題目(大概10題)，學生各自繳交。

四、國外研修之生活學習(課外)

荷蘭是非常自由又守自律的國家，可以在城市中吸食大麻、接受同性戀、性交易紅燈區、來自不同國籍居民一起生活並互相尊重，這半年我也體會到當荷蘭人的自由生活，雖然沒有嚐試吸食大麻，但走在城市的街道上都可以輕鬆的區分是不是大麻味了，可見coffee shop在阿姆斯特丹的街道上很多間，千萬不要把café shop和coffee shop搞錯，café shop才是真正的咖啡店，coffee shop是大麻店，這裡路上的腳踏車比人還多，所以走在路上要小心腳踏車，如果要騎腳踏車的話也要注意腳踏車的相關規定。

難得來到荷蘭，算是歐洲的中心點，又是阿姆斯特丹大城市，交通非常方便的首都，宿舍距離機場搭車只要30分鐘，當然不能錯過利用讀書的空檔去歐洲鄰近國家走走，此次交換總共去了10個國家(比利時、奧地利、捷克、法國、德國、瑞士、挪威、

丹麥、瑞典、英國)，城市快20幾個，算是非常充實的半年，旅遊一定要提早訂機票和住宿，才會搶到好的價錢。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

	荷蘭	台灣
上課環境	全英語教學	中文，少部分課英語教學
師生互動	像朋友一樣，若意見不同可直接發問與討論	尊師重道，不太敢發表言論或質疑老師的教學
學生之間	比較活潑，講話也較直接，討論報告次數不多較自由	說話方式較婉轉，會花比較多時間在小組討論

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 可以交到來自不同國家的朋友，一起出去玩和文化交流。
2. 跳離舒適圈，接受無法預期的挑戰。
3. 善用英文解決大小事務，例如遇到任何課業上的問題，與學校行政人員溝通。
4. 學習獨立生活，自行上下課、煮飯、打理一切事物。
5. 敢與外國人交談。

6. 比較多自己的時間，可以好好與自己相處、認識自己。

七、感想與建議

真的很慶幸自己當初有這個交換生的夢和決定，嘗試了很多有趣的活動，比如參加DJ party，荷蘭的11月份會有一週是音樂節，每天都會有很多有名的荷蘭人DJ在不同的地方表演演奏，大家放下包袱，沉靜在音樂裡，隨著音樂擺動，非常棒的一個回憶。另外，當聖誕節來臨時，一定要逛逛歐洲的聖誕市集，體驗一下歐洲人如何過聖誕節，聖誕假期前學校幾乎都已經考完試，所以可以好好的安排旅遊行程，此趟去了德國科隆、法蘭克福、羅騰堡、紐倫堡、慕尼黑、捷克的小ck鎮、布拉格和奧地利的薩爾斯堡的聖誕市集，8個聖誕市集中最推薦德國科隆，科隆擁有6個聖誕市集(走路都可以到)，每個聖誕市集都非常有氣氛，有傳統的德國食物、溜冰場、聖誕裝飾品...等，非常值得去逛逛。

完全不後悔來荷蘭半年，雖然英文還沒有進步到可以非常流利的與人討論或辯論，但是已經比去荷蘭之前還要好，也增廣見聞，在荷蘭也交了不少朋友，最後一個月要分開時，真的是有點不捨，因為和新朋友一起去了不少國家旅遊，累積了情感，不過我相信未來某一天會再一起旅遊。

建議的部分我會希望在去交換之前，自己本身的英文要有一定的程度，比如雅思6分以上，不然上課還是無法全部聽懂，和同學小組討論的時候也比較難有效率的表達意見，會比較吃虧和遺憾。

八、照片



荷蘭羊角村



荷蘭贊單風車村



荷蘭海尼根博物館



阿姆斯特丹Muiderslot城堡



比利時廣場



奧地利維也納美泉宮



法國巴黎鐵塔(與香港朋友一起



法國巴黎迪士尼



挪威夾灣



瑞士少女峰



丹麥歌本哈歌新港



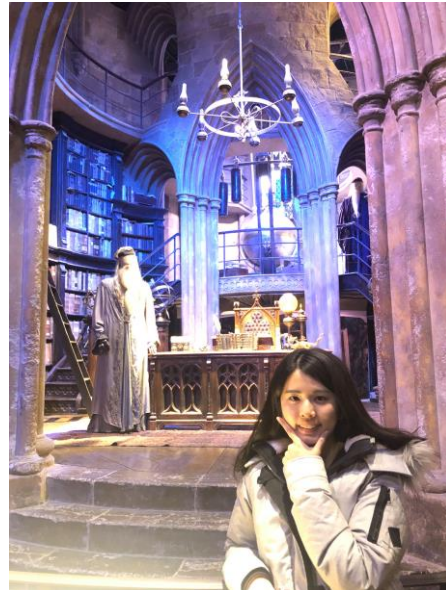
德國科隆聖誕市集



德國慕尼黑新天鵝堡



捷克小ck鎮



英國倫敦跨年煙火



英國倫敦哈利波特片場



義大利羅馬競技場

義大利比薩斜塔



瑞典Abisko 哈士奇雪橇



瑞典kiruna極光

赴外研修調查表

姓名：馬萌璫 所屬系所 / 年級：工業工程與管理所三年級
聯絡資訊(同意公開)：0963071009
研修國家：荷蘭 研修學校：Amsterdam University of Applied Sciences
研修學期：■上學期 □下學期 當地研修科系：Faculty of Business and Economics
研修期間：西元 2019 年 8 月 19 日 至 2020 年 1 月 25 日

初期規劃

選擇此校原因：荷蘭是在歐洲國家中使用英語頻率最高的
是否有相對應科系：■ 是(系所名稱 Faculty of Business and Economics) □ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019 年 3 月 日
何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 4 月 15 日
何時獲得錄取通知：西元 2019 年 5 月 10 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：學校會寄相關信件

簽證申請

是否需要申請簽證：■ 是 □ 否
簽證費用：\$ 6 千多 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：台北荷蘭辦事處
申請簽證官方網頁：Netherlands Trade Office Taipei
申請所需文件(請逐一列出)：護照、2 張 2 吋大頭照、MVV 文件、IND 通知書
申請所需時程：8 月 5 日 (申請日期) 8 月 8 日 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：不用 (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)：30 萬 (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 30 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 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

\$ 13000 (新台幣) ☐ 一週 ☒ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：(與地理位置有關)

☐ 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： Station Bijlmer ArenA (距學校距離：走路 10 分鐘)
計費方式： ISIC 交通卡
- ☒ 捷運 站名： strandvliet (距學校距離：走路 5 分鐘)
計費方式： ISIC 交通卡
- ☐ 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： 6-9 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 阿姆斯特丹：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

附近有購物商圈、LIDL 平價超市，走路大約 10 分鐘

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： 商圈很多餐廳 類型： 西式、中式、印度 價位： 200 到 400 台幣 步行距離： 10 分鐘

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

其他建議

其他建議

快要到荷蘭前一個禮拜可以先預約 ING 銀行，在台灣時需要提供財力證明，所以會匯款大約台幣 23 萬給荷蘭學校，之後到荷蘭後，荷蘭學校會退還錢給你，當作是半年的生活費，但是只能匯款到歐洲銀行，然後申請開戶需要五天的工作天，總共會寄三封信件到你的住宿信箱，裡面分別是卡、卡片密碼、銀行帳號，並自行下載 ING 銀行的 APP，APP 可以輕鬆查看餘額或使用匯款功能，若五天後沒有收到信自行上網預約到 ING 分行，請專員幫你處理。
