

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 oic@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20230227
2. 系級：歐洲語文學系德文組四年級
3. 學號：108509206
4. 姓名：楊芷瑄
5. 交換學校及系所 (全名)：荷蘭漢斯應用科技大學 國際行銷
6. 交換學期：自111學年第1學期起至111學年第1學期

交換學生報告 (以下每點敘述至少300字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

申請

基本上每個流程都照著學校寄來的 email 準時申請就好，拿到 letter of acceptance、匯完財力證明 (當時約十六萬台幣) 後學校那邊會幫你申請荷蘭 IND(移民局)的簽證資格，不過 letter of acceptance 要等大概三個禮拜，可能會有點焦慮，但基本上是會拿到所以不用太擔心

接機

漢斯有提供接機服務，在你出發前一個多月可以申請，到時候去填寫表單就好，他們學校的學生會在機場等你，帶你到宿舍，我覺得不錯

住宿

如果你想到荷蘭交換的話，相信你應該也聽過，荷蘭住宿的供應情況超級無敵爆炸差。當初到荷蘭聽到不少人沒有地方住，所以只能住在帳篷裡，我新生週就有遇到一個西班牙女生說他住在帳篷很痛苦，會打回家哭。或是聽到有人說班上同學缺席，原因是在格羅寧根找不到住宿，所以只能住在其他城市，沒辦法來上課。我覺得很荒謬。總之一定要確保自己有地方住。

不過搶到宿舍也不會好到哪裡去，下面的住宿部分我會補充說明

二、學業篇 (請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

述)

我是在 International business School 底下的 international marketing 交換，它會給你一個固定的課程 package，你只能上裡面的課，如果你不想上那麼多也可以選擇棄修一些，但必須提供政大的同意證明 (簽名之類的)

我遇到的同學都蠻認真的，漢斯的交換 program 是會直接讓你去跟他們的本科生上課，我班上就只有大概一兩個交換生而已。我的 Integrated marketing communication 老師上課非常認真，也很注重討論與反思，上他的課可以有很多收穫，期末要製作一個專案，有點耗時間不過還算可以應付。也從中得到了與不同國家組員合作溝通以及專案規畫的經驗

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我在荷蘭沒有參加社團，因為我住宿的地方離哪裡都很遠，但想參加社團的話就要加入一個叫做 A C L O 的組織，他提供幾十種不同的運動課程可以參加，不過要繳會費。

我的課餘活動主要是旅行！

我在交換期間去了十七個國家旅行，見到了世界的不同樣貌。在極圈的極凍森林漫步、在下雪的波蘭市中心溜冰、在巴塞隆納的泳池邊曬著南歐暖陽、在羅浮宮親眼看見蒙娜麗莎...。這些都是我會珍藏很久很久，會深深留存在心底的珍貴回憶。推薦大家如果出去交換了，真的可以多把握機會四處走走，你會在旅行的過程中找到力量感，會發現自己的潛能，你會在征服許多的崩潰時刻與逆境後發現自己原來能夠如此勇敢。

旅行注意事項

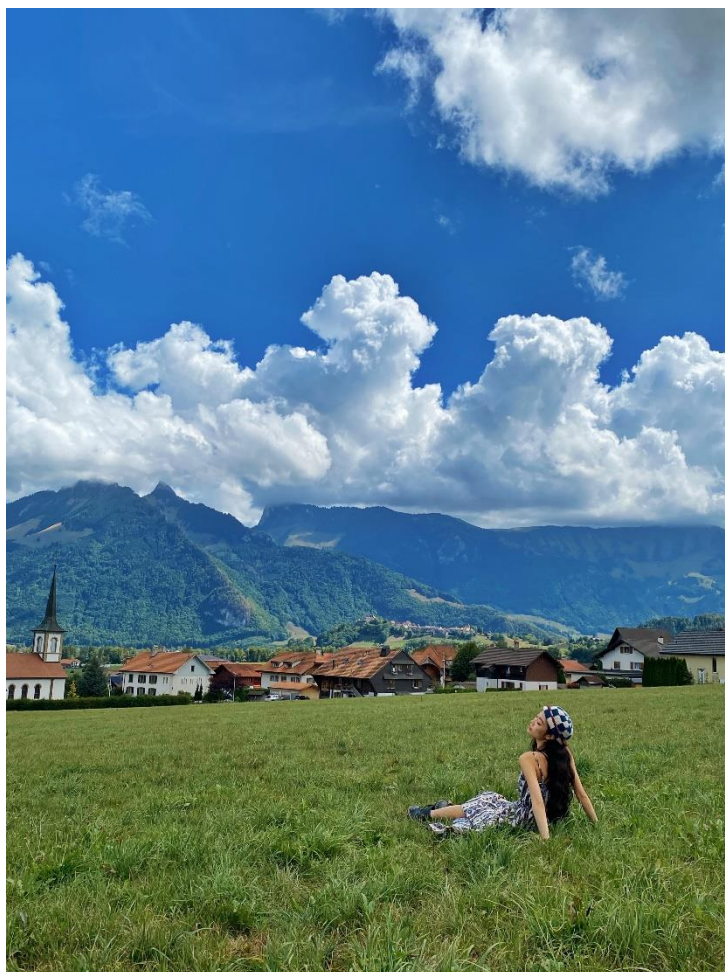
- 一、**永遠不要在半夜轉車、搭乘要轉車很多次的車**：歐洲鐵路永遠沒有下限，他可以在你搭車搭到一半突然把你丟下車也不說原因，讓你半夜淪落在偏遠不知名車站，一個人在異鄉遇到這種事真的可怕到不行，所以能避免就避免，寧可多花一點錢也要選早上或下午的車
- 二、**攜帶腰包、手機掛繩**：把護照放進腰包藏進褲頭裡、把手機掛在脖子上。做到這兩項你在旅行時比較不用時常提心吊膽擔心重要東西被偷。
- 三、**時時戒備**：怪人無處不在，台灣很多、歐洲更多，我在巴黎街頭曾經差點被人拿電擊棒電（他已經開啟開關了看得到電流）、在荷蘭被怪男搭訕拿手機拍臉、在布達佩斯被亂摸腰等，說不完。這些都不是我們的錯，是這個社會有問題，在這些現象受到正視並減少之前，只能盡力不要讓自己受到傷害（好委屈）

但即使有很多要擔心的事，我還是很慶幸我踏上了旅途。那時候漫步在極圈的森林裡，我想著：「在此時此刻，我可能在教室裡上課、我可能在搭捷運、我可能在家裡滑手機，但我卻走在極地的森林裡，被星空還有全然的寂靜包圍著，是我過去的一切選擇與幸運累加起來讓我置身在這裡的，這種感覺好奇妙」

很多事情與感悟都是要親身踏上旅行之路才能體會到的，每個人遇到的每件事都會激發出不一樣的想法，鼓勵大家去旅行！！

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年



表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年



表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年





四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

住宿：

真的不想再提，住在那邊的每一天都是煎熬。我真的不推薦去荷蘭交換，（或不推薦去格羅寧根交換）除非你想要以比較高的價錢換到比較爛的住宿品質。荷蘭的住宿主要是由一個叫 SSH 的公司提供的，剛入住時就有聽一位上學期就待在那邊的泰國女生說這個公司就是一個惡魔，事實證明它真的是！

我住的宿舍叫 Blekerslaan4一個月租金512歐(此時此刻已經漲價到600多歐)，這個價格完全不合理，因為格羅寧根是一個離首都要兩個半小時火車車程的偏遠城市，我之前去北歐交換生家借宿，他們的住宿頂多就是三四百歐而已，連歐洲最貴的國家瑞士也是大概五百多但是他們交通、設備都比格羅寧根好上一千倍

我的房間雖然很貴，但不是套房，需要跟十三個人共用衛浴不分性別，這就算了，我們要跟整棟宿舍（五十人）共用一個廚房，然後三個人共用一個小小小冰箱，每次拿東西都會掉一堆到地上。而煮飯的瓦斯爐有一半以上都是壞掉的，你會覺得自己很像落難人士。

雖然高昂的住宿費有含清潔人員的費用，但他們並不會打掃廚房，我們必須輪流打掃，但是打掃五十個人用過的廚房絕對不是你會想要在交換生活體驗到的事情，我在交換第

二個月時就因為搬大垃圾桶搬到肋骨受傷躺在沙發上完全不能動以為自己要死在荷蘭了。

對我來說，SSH 就是一個只想賺錢的公司，設備動不動就壞掉，也不積極處理，WIFI 速度慢到連聽 Podcast 都沒辦法，我的房間從一開始設備就不齊全，我入住第一天8/7就寫信通知他們處理了，寫了兩封信，他們到十一月都還沒來解決，非常誇張（但催我們繳租金的信倒是寄得很準時）

還有他們會寄信來跟我們說清潔人員抱怨我們廁所沒有維持乾淨，還說打掃廁所不是清潔人員的責任，要罰我們錢，不知道為什麼他們說得出這種荒謬的話
交換尾聲清潔人員甚至疑似想要報仇我們（我必須強調，廁所一直都很乾淨，並沒有過於髒亂的問題），他們在我們走廊上咆哮、把音樂開得比夜店還大聲、甩門、拿交換生的洗衣籃去裝垃圾。有住宿生忍耐不了，去請他們將音樂調小聲，卻只換得他們的怒罵跟更大聲的音樂。

交通：

格羅寧根沒有電車，宿舍步行距離最近的公車站也要十分鐘，搭一次單趟大約一百台幣。所以基本上我們都必須騎腳踏車去學校，單程半小時。真的非常痛苦，尤其氣溫常常是零度上下，整個手都會發紅、頭很痛，而且你不能穿得美美的不然會被風吹死。去其他國家交換生宿舍住的時候都會很羨慕他們通常會有自己的衛浴、有電車能搭去學校，活得很體面（花費還比較低）

然後格羅寧根的對外交通也很不方便，要去阿姆斯特丹的史基輔機場單程兩個半小時，票價三十歐，有時候飛機票價可能也才四十歐：)

如果要去廉航機場更慘，三個半小時火車外加半小時公車，保證你到機場的時候已經累到懷疑人生

（回國時也是，你在旅行中會無可避免地想到回宿舍之路有多麼遙遠，然後覺得煩躁）

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

所幸住宿生朋友們人都很好，我們常常會一起煮晚餐、在廚房辦派對，聖誕節前大家也會一起聚餐，很溫馨；E S N（辦活動給學生的組織，可參加）也會有新生週讓你認識人，會有隊輔帶領



六、您對於國合處辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

沒有，ALLEN 老師回信很快效率超高，很感謝他！

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

無（或希望叫大家去格羅寧根前三思再三思）

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

我沒申請獎學金

因為旅行較多所以總花費約為五十幾萬台幣

民生用品的部分，我覺得歐洲比台灣便宜，像是沐浴乳、洗髮精都一百多就有了，不用太擔心（除了荷蘭）

但是浴室拖鞋超級難買又很貴，建議從台灣帶過去；洗衣袋也是，幾乎買不到。西歐北歐咖啡廳一杯拿鐵大概就五歐，跟台北價格不會差太多。想省錢的話就去東歐南歐旅遊，便宜到不行，像是葡萄牙搭計程車半小時車程大概只要一百台幣（之後會不會變貴不曉得）

最後想說很推薦大家去交換、去冒險、去探索這個世界，但或許可以考慮不要去荷蘭；）

（不過還是有很多人喜歡荷蘭啦，我會不喜歡荷蘭主要是因為住宿不好，待在那邊很痛苦，但我在荷蘭也遇過很多好人、受到荷蘭人的幫助；我的經驗無法代表每個人，我沒在荷蘭其他城市交換過，不同城市的交換體驗肯定也會不同，大家還是要自己多方蒐集資料、權衡比較後再決定！）