

國立東華大學國際交換學生心得及問卷

National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	賴妍伶	學號 Student ID	411033005
所屬系所 Home Department	國企系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	411033005@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	荷蘭		
前往學校 Host University	Fontys 應用科技大學		
交換系所 Host Department	行銷管理		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __111__年 year / __9__月 month 至 To __112__年 year / __2__月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	上學期九月		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	下學期三月		
申請所需資料清單 Required Documents	英文及中文歷年成績單.在學證明.讀書計畫.家長同意書.任務企劃書. 加分資料.申請動機.多益成績單		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	荷蘭學生簽證 7000 台幣 台灣申請荷蘭簽證所需文件費用 2000 台幣(認證費+公證費+簽證費)		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	荷蘭駐台辦事處		
申請文件 Required Documents	Step 1 : 繳交英文戶籍謄本. 2 吋大頭照給 Fontys 代申請 MVV Step 2 : MVV.荷蘭規定尺吋之大頭照.護照.身分證正反影本.Fontys		

	入學證明.保險證明交由台北荷蘭駐台辦事處等待簽證
申請時程 Application Timeline	<p>3-6 個月不等(從繳交資料給學校，到拿到 MVV，預約辦事處，等待簽證)</p> <p>*大約 5.6 月才會收到 Fontys 寄來 MVV 的信，盡量提前上網預約駐台辦事處(越靠近 7 月，預約時段越容易爆滿或無法預約)，並在等待 MVV 的時間把其餘資料(Step2 提及的文件)一併準備齊全</p> <p>*申請簽證大約需要 2 周的時間，記得算好出發日期，以免在出發前還沒那道護照及簽證!</p>
課程資訊 Course Info.	
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	東華:最少兩堂 Fontys:無
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input checked="" type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input checked="" type="checkbox"/> 學校 提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University

您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
------------------------------------	---

相關費用 Relevant Costs

住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	500 歐/月
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	37000 台幣
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	8000-10000 台幣/月
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	保險:11200 台幣

個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

食

根據我的觀察，荷蘭人的國民食物不是荷蘭小鬆餅！絕對是薯條和冰淇淋，每到了假日，市中心總是可以看見室外座椅坐滿了手握 M 號或 L 號甚至是 XI 份量的薯條，而且是一人一份，沒在 share 的，真的可以說是分男女老少的零食！

在荷蘭冰淇淋店也特別多～一球價格大約 1.2-1.7 歐左右都有，算是歐洲許多國家裡面賣最便宜的價格了，剛過去的時候還是夏天，有一次我也來個一次 5 球，很過癮！但僅此一次（不然太胖啦）

不過荷蘭外食或餐廳挺貴的，平常還是自己煮居多～在荷蘭超市總共有三間：Albert Heijn / Jumbo / lidl（價格由高到低）。荷蘭超市的定價跟台灣不同，不同超市的價格會有蠻大的落差，

所以 Lidl 是我交換期間的好夥伴！撇除菜的種類跟台灣的五花八門還是不能比，也稍微貴了點，但有很多東西價格都與台灣差不多～甚至還便宜了些（像是 600 克的純花生醬才台幣不到 100，costco 的沙拉大小才 135 左右～）總之，自己煮的話還是省錢的。我一個月的餐費大約：5.6000 台幣（也會有一兩次在餐廳吃飯～）

衣

建議可以帶幾件短袖，因為 9-10 月的天氣偏熱，11 月則是清爽舒服的天氣，12 月 1 月會開始進入 0-5 度，偶爾 0 下的天氣，不過外面雖像冷凍庫，室內仍是暖氣房，所以大外套裡面，不需要穿的很厚重，否則進入到室內也會很悶。

建議多帶幾件內搭的發熱衣，可以不用特別從台灣帶厚重的外套，畢竟很佔行李空間，直接在 primark（歐洲常見的便宜大眾衣服店）買就行，不會貴～而且都蠻抗寒的！基本上穿歐洲賣的厚外套款式，儘管-1 度出門身體也不會有寒風刺骨的感覺，就是手腳冰冷的人還是很痛苦，需要帶手套，不然手指頭會凍傷，不過 primark 也都有賣手套.圍巾.帽子等，而且都很便宜～款式也不少，可以自行斟酌要不要帶哦！

住

先說！如果有收到 Fontys 寄宿舍申請單，最好趕快回傳申請資料!!!

因為他們是按照回傳順序給房間的，如果沒有了，那真的就沒有房間了，學校也沒有任何辦法。我因為晚一個禮拜才回傳申請資料而沒有排到，後面找房真的讓人心力憔悴，也差點因為沒地方住，去不成。

荷蘭大學通常不會有自己的宿舍，都是跟外面的合作，不過位置很少，加上外面的房源不多，

真的供不應求。

找房網站的房源，常常要你繳錢當會員才可以看到房東聯絡資料，以我的經驗，大多儘管付了錢也沒拿到真實房東資訊，有些則是需要我交一些對外國人不友善的文件（例如：工作薪資單，我怎麼可能有啦）

社團找房可謂詐騙窟，我有個朋友就是看到漂亮的照片，一個月 500 歐，很心動就先繳了錢，結果那個人就消失了，真的要很謹慎。

所以，能抽到宿舍是最輕鬆方便的～但是學校通知很晚才會出來，在結果還沒出來的期間，如果能注意其他宿舍公司是不是也能先申請會比較有保障，又或者物色 **airbnb**，看是否能跟屋主談長期租金費用～總之，越早做功課越好！

行

荷蘭是腳踏車王國！和台灣很不一樣的是腳踏車和摩托車是騎專用道和車子是分開的，所以在荷蘭生活可以說是安全舒適又愜意的。不過買一台二手腳踏車的費用也不便宜，如果是這學校合作的宿舍，大部分的人都會走路去學校，大約 30 分鐘左右～

騎腳踏車要注意的是，左轉右轉都要舉左右手示意後面的來車，這是荷蘭人都會有的習慣，也可以大大減少意外的發生。行人在荷蘭可以說是老大，沒有紅綠燈的地方，所有車都會優先禮讓行人，真的是很棒的美德！也是我很喜歡荷蘭的其中一部份。

育

荷蘭的大學分為 **HBO** 和 **WO**，分別為實務應用型大學及學術型大學。

Fontys 屬於 **HBO**，所以課程比較彈性，且看重學生與外面的公司合作實習。我這次交換選了商

用英文，電子商務，行銷管理以及質性研究。

商用英文是一個波蘭的老師，很可愛也喜歡跟學生聊天，上課時我們會分組，偶爾完成課堂任務，老師也鼓勵大家發言討論，是一個沒有壓力又可以練習說英文的課程！

電子商務是分組報告，我和韓國人、中國人、保加利亞、羅馬尼亞、波蘭人一組！報告主題由組內選擇一個想要在電商平台銷售的商品，並且身為賣家，去思考該如何經營電商，包含：目標客群、品牌差異化、產品優點、定價策略、行銷模式、廣告優化、成本計算，從中也會訓練溝通、團隊合作、腦力激盪的能力，最後向老師發表大約 30 分鐘的成果，及回應 30 分鐘的提問。

行銷管理則是老師 ppt 講解的上課形式，課程內容涵括：品牌經營、消費者行為、行銷策略等～也會教許多專有名詞，跟我們科系開的行銷管理的模式很像！也有課堂分組報告，選擇一間公司報告他們的歷史、代表人物、特別事件、值得分享的商業模式等等。

質性研究 **Qualitative research** 是 **Quantitative research** 的進階，所以建議不要直接修這趟，因為老師上課時講得簡單，但實際上要寫出一篇好的報告需要自行花蠻多時間去著墨。

雖然 **Fontys** 是實務應用型大學，不過跟國企系上開的課程模式蠻相像的，所以沒有太多的不適應，但是我選的課程除了商用英文以外，都不是開給交換學生的課程，相對而言也會比較硬，選擇 **Fontys** 獨立開給交換學生的學程，就會和各地的交換生一起上～也會比較輕鬆沒有負擔！這裡的班分成國際組、荷蘭組、德國組，不過儘管不是選擇開給交換生的學程，也不會和荷蘭組或德國組上課喔！會和國際組的學生一起上課，國際組的學生也會有來自世界各地的！我就有遇過印度人、英國人、美國人、中國人、韓國人、波蘭人、羅馬尼亞、保加利亞等等。

不過對於這裡的學生，大學對他們而言只是人生很小的一部分，所以不會把大學生活當成階段

性的大重心，除了小組開會，大多人也不會在學校有所停留，相較之下，會少了一些歸屬感～

樂

我很開心自己選擇了歐洲，也有好好把握地理優勢的機會到鄰近他國旅行，讓我體驗到了何謂旅行的意義及收穫，我認為那甚至比學業上的成長還要值得且豐富。看見了不同國家的面貌，感受了不同城市的氛圍，體會到不同民族的習性，從生活的細節了解一部分不同國家的運行制度，每一趟的旅程，都會在偶然間激活我的思緒，打破我的狹隘，腦袋也在無意中蹦出了一些新點子。

對於一直以來都走在社會及長輩給予的期許及框架中的我而言，常常覺得這樣才是好的，才是會被稱讚的，直到這趟交換的旅行，才因看見不同的生活方式，更多的選擇，而意識到原本的自己有多麼侷限在自以為的標準裡。

「人生本就沒有標準答案」是一句不陌生的至理名言，但這趟的增廣見聞，才得以讓我與之產生共鳴，得以讓我檢視一直以來的自己都沒有好好實踐，甚至過於死板與狹隘。

我會持續努力，但接下來的我，不是努力活在他人的經驗談裡，也不是退回中學的努力只為寫出標準答案，而是努力讓自己的人生手握更多的選擇權，擁有跳脫框架的勇氣，找尋屬於我的人生意義！