

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交, 請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	張配綺	日期	2023春季班
班級/學號	410855956		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	荷蘭/方提斯		
研修期間	2023年 2 月至 2023 年 7 月 ☒ 一學期 ☐ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共___364239___台幣 (學費_靜宜的學費37621___元、機票___42900___元、住宿___129363___元、交通_12637___元、膳食_30600___元、保險___11118___元、其他生活費___100000___元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☒ 學校宿舍 ☐ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☒ 有 ☐ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__2__堂課、共__20__ECTS__學分			

※心得報告--1,500字以上, 包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)
5. 其他心得或建議
6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等): 方提斯芬洛(Venlo)校區, 比其他校區還小, 相比其他城市芬洛這個城市也比較不大、不熱鬧, 但是有一個很大的優點就是離德國近, 所以放假的時候也可以去體驗德國的文化, 以我自己來說我有買德鐵月票DB49歐, 我會覺得這樣比較划算, 因為光是去一趟來回的旅程就跟月票的價錢差不多, 倒不如買月票可以整個月去不同的城市, 只是ICE或是IC的車種不能搭, 所以在去之前先查好會搭到的是什麼車種。至於學校的環境, 我個人覺得雖然學校不大, 但是很乾淨, 也有很多可以充電的地方。
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等):
 - ✓ 機票: 強烈建議提早幾個月去各家航空公司查/訂機票, 除了長榮和華航, 也可以看看荷蘭當地的航空公司, 比如說KLM。想找到便宜的機票也可以打開票價下降的提醒, 比如說Google Flights有追蹤票價的功能, 當機票下降會傳送到你的電子郵件, 這樣就可以隨時注意價錢的走向。
 - ✓ 簽證和保險: 這兩樣東西學校都會寄信來告訴你, 簽證比較麻煩, 因為我們自己要跑好多地方去辦簽證, 那時候也是有不懂的地方, 還好有看到一個不錯影片, 講解的還不錯(<https://youtu.be/W3voJnrkEUY>)。
 - ◇ 當學校一寄來任何東西, 就趕快去處理, 因為除了要蒐集資料、上傳資料, 有時上傳的東西又不是他們要的, 還可能被退件, 而簽證也是最好早點用, 因為要跑地方, 還要等審核和送件的時間。
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等): 首先最重要的事是先確定要去修的課能不能抵學分, 去查兩校的課綱是否差不多, 再去跟系秘和要抵學分的系所確認。這學期我選了ELEC裡的Culture和Beginners English課修, 如果你選ELEC的話, 學校規定一定要Cambridge和Beginners選一個修, Cambridge的難度比較高, 在學校寄來的課程明細裡會寫英文程度大概多少適合Cambridge。我在靜宜課都修完了, 所以剩出國交換要我們修的學分, 我就沒有選很多課, Beginners English並不難, 就是英文課, 而Culture課的話, 因為有一些文化理論在, 所以比較需要花時間去理解, 大致上也不會很困難, 有問題都可以找老師討論, 目前我遇到的老師們都很和善, 所以不需要擔心太多, 每位老師通常上課前會說自己有什麼規定, 只要遵守就好, 我修的這兩門課都常常會需要和同學們討論問題, 有很多和同學互動的機會, 可以藉機交一下朋友。
4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等):
 - ✓ 住宿: 學校會寄宿舍的名單讓我們選, 我選的宿舍Lebe city campus它的優點就是比較乾淨, 有自己的馬桶和廚房, 但是洗澡的地方是共用的屬於公共區域, 會有阿姨來清潔, 另一個是優點也是缺點的地方就是沒有室友, 雖然自己住很舒適、自由, 但是有時候還蠻無聊的, 就像我常常跑去Carpe diem找朋友很多人都住那裡, 那間宿舍就是有室友的, 房租也比較便宜。
 - ✓ 伙食: 基本上都是買食材回來自己煮, 可以去買義大利麵吃好幾天省錢, 目前認識的所有人也都是回家自己煮, 在國外是一個很好學習怎麼煮飯的機會, 還可以從別人那裡學到其他不同的料理。
 - ✓ 交通: 大部分的人是選擇腳踏車或是走路, 如果要買二手腳踏車的話, 現在有很多為台灣人在荷蘭生活創的群組, 比如說這個賴群(https://line.me/ti/g2/ZRvtx--O7x7KF3dhDk9-xv6nqEzk9fSkr3v8Ig?utm_source=invitation&utm_medium=link_copy&utm_campaign=default), 有時候會看到有人在賣二手腳踏車, 有其他關於荷蘭想發問的問題也可以再群裡問。另外, 火車也是我在荷蘭很重要的交通工具, 既然都出國了, 當然會想多看看荷蘭各地的

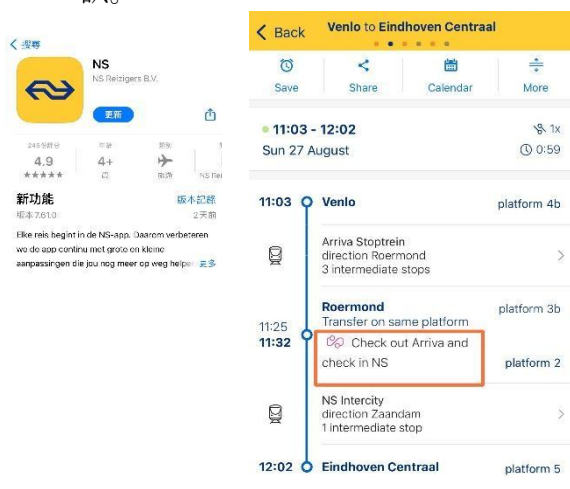
城市，我有訂閱假日免費Bestel Weekend Vrij方案，每個月繳30幾歐，就可以無限搭乘火車，可以到NS官網上看自己適合哪一種方案。

✓ 天氣:要注意保濕，好幾次發現自己的皮膚乾乾的。宿舍有暖氣但沒有冷氣，有些人會去買風扇來吹，不過我待的這半年只有幾天是熱到受不了而已。

✓ 節慶、交友、活動:學校本來就會定期辦活動，所以可以在那裏認識朋友，或是和室友、學伴、課堂上的同學當朋友，我本身非常幸運，有兩個很照顧我的學伴，他們都住在德國，後來成為朋友，我們有時候會在德國見面，他們再開車帶我去別的地方。節慶的話，在這裡有遇過南部嘉年華、馬拉松、國王節等，最有印象的是國王節，因為除了會放假，你還會看到很多人穿戴橘色的東西，蠻有趣的。

5. 其他:在荷蘭真的幾乎大家都會英文，來這裡只要會英文就不用擔心無法溝通，荷蘭人普遍都很友善，所以很推薦大家來。另外，推薦大家下載幾個app和一些地方。

- NS(火車):查詢火車時刻表，有哪些班次被取消、要搭哪種火車、在第幾月台等資訊。



Kjkj下載NS應用程式後，可以查怎麼去要去的城市，要記得進出站都要過卡(在車站都有直立式的各家火車公司過卡機，或是有專門的過卡機)。荷蘭的火車不是只有NS，還有其他的火車公司如ARRIVA，所以要確認自己是要CHECK IN 和 CHECK OUT 的是哪個公司。以左圖為例，先過ARRIVA進站，但因為中途轉車要搭的是NS所以要CHECK OUT ARRIVA 再CHECK IN NS的機器，抵達目的地後記得CHECK OUT(看最後搭的是哪一間公司，以左圖來說就是NS)。

- 9292(搭公車等)



- OV卡是一張用來搭如電車、公車、火車等的交通卡，可以去申請黃色的個人/記名OV卡，然後就可以訂閱一些方案，還可以申請自動充值、保護遺失的卡片餘額等功能，而藍色匿名ov卡就沒有這些功能。



- Primark:偏平價的店，有賣服飾、鞋子、飾品、生活用品等
- Hema:想買生活用品、廚具、文具等還有很多可愛的東西可以去這裡
- Action:清潔用品、生活用品
- 還可以去這間店(如圖)挖寶，有好多東西比較便宜

