

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	周翔	日期	2023年7月10日
班級/學號	410818881		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	Fontys Venlo University of Applied Sciences		
研修期間	2022年8月至2023年7月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共_750000_台幣 (學費_6300_元、機票70000_元、住宿140000_元、交通_24000_元、膳食_60000_元、保險_20000_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_11_堂課、共_44_學分(ects)			

※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)
 我選擇的是Fontys Venlo校區，從Schiphol 有直達的火車可以到Venlo, venlo離德國非常近，騎腳踏車就可以到德國境內。距離德國的Düsseldorf, Köln 搭火車大約都一個半小時而已，距離Eindhoven 也大約40分鐘左右，算是挺方便。
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
 出發前的準備事項很多，需要處理保險 住宿 簽證等，當初過來的時候由於不確定什麼時候回國所以只有訂了單程機票 但如果可以的話是建議來回都一起訂好 因為分開買相對來說是蠻貴的，而正式錄取後需要登陸fontys提供的mobility online填寫基本資料以及上傳文件，上傳完fontys會確認各個文件 確認後fontys會透過email傳一封匯款資訊 是為了visa applications and residence permit, 我的話是€207, 過陣子後會收到fontys給的visa網站 這個網站需要上傳護照 財力證明等，再來fontys會給你保險公司的資訊 而這個保險是必要的 並且涵蓋範圍蠻廣，基本上不太需要額外再買保險。
 還有需要去申請英文版的單身證明 出生證明，這些文件都需要到公證單位申請公證。
 再來就是要去台北的在台荷蘭辦事處辦理Mvv 需要先去網站上預約時間過去必要文件帶著 接下來就可以等他們把你的護照寄回家。
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
 Fontys venlo大多數學生都不是荷蘭人，從德國 保加利亞來的正式學生為主 我選擇的是IB的課程， IB的課程中難度比其他交換的課程難度高出很多，因為IB是與正式學生一起上的課，其中也包括了自我成長的課程，可以更深刻體會到當地的教學模式 也因為大部分的課都一起上不像一般的交換課程比較分散 所以更可以與同學培養感情，缺點是比較沒有像其他交換學生一樣多的空閒時間，但可以認識更多不同文化背景同學以及老師我覺得也是很值得的一件事。另外這邊上課只要遵循各科老師給的rubrics 就可以拿到分數。
 Fontys也提供許多語言課程可以選擇，像是德文 荷蘭文 西班牙文等 有興趣的話可以選自己喜歡的語言，不一定要選擇荷蘭文 因為荷蘭人的英文程度非常

高，在這你就算一句荷蘭文都不會說也可以活得很好！

3. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

因為可以選擇申請宿舍，fontys提供的宿舍有4間 而我選擇的是carpe diem 一個月租金大約是€400-€430之間 取絕於被分配到的房間大小，這個宿舍介於市中心跟學校的中間 而附近就有三間連鎖超市 旁邊有一間亞洲超市 基本上要買東西算是方便 離火車站走路不到10分鐘就到了，另外這個宿舍有暖氣冬天的時候不用擔心會太冷，另一方面這邊沒有冷氣，夏天的時候有時候會挺熱的，而且carpe diem是三人住一間 大部分房間都是只有一個小冰箱，有時候會不太夠(也沒有冷凍)所以假如需要的話也可以大家合資再買一台冰箱。

平常交通，建議可以使用facebook的marketplace去找二手腳踏車 運氣好的話可以找到便宜的，不然這裡腳踏車店租半年要90歐 比較貴點，但其實走到學校的距離跟時間還算可以接受，所以也有一部分人平常都是用走的 畢竟venlo也挺小的 走路去哪都能到。

火車的話 建議可以直接購買NS weekend subscription €34.95，假日可以不限次數時間搭火車 但要記得刷ov卡，我認為是蠻划算的，畢竟假日比較常出去走走，不過偶爾會遇到火車罷工或是其他狀況導致不開 就只能自己注意一下 隨時用app更新最新資訊(荷蘭的狀況已經比德國好很多了)

另外fontys常常會舉辦活動 不僅有在學校內的活動 也有許多校外的活動，有些蠻划算也挺有趣的 可以多留意一下global lounge 給的資訊。

在這邊交友基本上只要你敢說話 就不怕沒有朋友，不論是在宿舍或是課堂中，只要敢表達自己 大家都很樂意跟你交朋友，基本上不用擔心太多。

另外student sport venlo有與附近的健身房游泳池合作 一個月€17.95就可以去各個運動場所，不怕沒事做。

荷蘭的餐廳大多價位都落在€15-€25左右 相比台灣來說比較貴點 所以大多數時候都是自己煮，所以超市變得額外重要 附近的超市基本上大同小異，只不過有些東西價差蠻大的，可以多逛逛幾間，另外假日時會有假日市集，主要是賣青菜水果 但會比超市便宜蠻多的。

4. 其他心得或建議

雖然居住荷蘭的日常開銷比較大，但在這的生活品質也非常高，在荷蘭根本不用擔心街上的治安不好，不用擔心會有人對你不友善，只要記得基本禮貌，有遇到問題就儘管問周圍的人，這邊的人都會盡力幫助你。

在荷蘭交換的一年 學習到很多與台灣不一樣的事物，不論是教學方式或著是歷史文化之類的 都讓人十分著迷，也讓自己發現了許多自己從未發現到的問題，也可以了解許多不同的文化還可以認識不同國籍的朋友，所以我會說這次的一年機交換真的是一件十分難得也值得的事。