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	詹子筠	日期	2024 春季班
班級/學號	寰外四A/411000601		
研修管道	✔交換學生 □語言學校 □雙聯學制		
研修國家/學校名稱	荷蘭方提斯應用科技大學		
研修期間	113年2 月至113 年6 月 ✔一學期 □兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共___37000__台幣 (學費_____元、機票_____元、住宿_____元、交通_____元、 膳食_____元、保險_____元、其他生活費_____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_____3堂課、共_____21ECTS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**)** :我是在方提斯的**venlo** 校區交換的, 學校主要有三棟教學樓, 而**venlo** 比起其他大城市來說真的算是比較小, 但是離德國非常近, 放假的時候可以去鄰近的城市玩, 也有直達的火車可以到**Düsseldorf**, 車程大概一個小時左右。

2. 前置作業心得 **(**機票、簽證、保險等**)**:

機票:我是選擇搭中華航空, 因為他們有從桃園機場直飛阿姆斯特丹的班機, 去程大概是**16**個小時, 到了以後再搭荷蘭的**NS**火車去**venlo** , 車程大概是兩個小時左右。

簽證:學校會寄信跟你說需要的文件還有流程, 但是因為要跑很多地方處理, 所以建議一收到信就開始申請的程序。

保險:學校也會寄信給你說明, 所以要時刻注意自己的信箱。

3. 課程學習心得 **(**選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等**)**:我在方提斯交換期間總共修了三堂課, **21**學分, 其中一門課叫**Cambridge English Business Result**, 這堂是我覺得最複雜的, 一個禮拜總共要上三次課, 老師是英國人, 每個禮拜都會有作業, 還要做線上的練習, 期末的時候要把你每個禮拜寫的進度做成一個**portfolio**, 老師會用那個打期末分數, 這門課比起其他的來說不會很困難, 只是作業真的需要每個星期按時完成, 不然像我一樣累積到最後會補的很辛苦。還有一門課叫**Marketing for beginners**, 老師是德國人, 人非常好, 每次上課都會介紹我們好玩的景點, 我覺得上課內容對於完全沒有接觸過行銷的人也不會覺得困難, 下課後老師都會上傳當天上課的**ppt** , 期末是用考試來評分的, 不過老師都會提前說要考的內容, 所以不用太擔心。

另外一個叫**International Events Management**的上課方式就比較不一樣, 老師是荷蘭人, 很多時候都是在小組討論, 因為期末的時候每個小組都要規劃並舉辦一個完整的活動, 然後拍成一個二十分鐘左右的

影片, 老師會以組員互評的分數還有影片來打期末成績。
4. 生活心得 **(**住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等**)**:
住宿: 因為在去交換之前有聽說宿舍很有可能會抽不到, 所以就決定自己在外面租房子了, 我住在市中心, 所以月租會比學校宿舍來說高很多, 但好處是去超市或是其他商店走路只要五分鐘左右就到了。
伙食:我大部分都是去超市買食材回來自己煮, 因為外食的價格真的不便宜, 有時候週末可以去逛假日市集, 價格會比超市賣的便宜很多, 我交換回來之後的廚藝真的進步很多。
交通:平常上下課我都是搭公車, 因為我住的地方離學校比較遠, 也有很多人是選擇騎腳踏車或是走路上學的, 公車的話可以下載一個叫**9292**的**app** , 上面的時間比**google map** 的準確很多, 因為有時候你要搭的班次可能會突然被取消, 荷蘭的公車是可以用**apple pay** 的, 但要記得上下車都要刷。我還有申請一張**ov** 卡, 這張算是荷蘭的交通卡, 可以搭火車、電車還有公車, 也可以綁定自動儲值的功能, 就不用擔心餘額不足, 非常方便。
天氣:我交換的期間雖然沒有碰到下雪的時候, 但是平常的風真的很大, 也很常下雨, 甚至有碰到幾天是下冰雹的, 大概四、五月時天氣會慢慢變暖和。
節慶:荷蘭最重要的國定假日之一就是國王節, 在每年的四月二十七號舉行, 在那天荷蘭各地都會有慶祝活動, 你會在路上看到很多穿橘色衣服的人, 因為它是荷蘭王室的象徵顏色。
交友、活動:方提斯的學生大部分是來自德國, 我的學伴就是德國人, 他人非常好, 在我到荷蘭的第一天還去火車站接我, 帶我去熟悉環境還有採買日常生活用品, 後來我們也變成朋友了, 而在交換生中, 日本佔大多數, 再來就是韓國還有香港, 平時上課都是跟其他的交換生一起上, 學校幾乎每個禮拜都會舉辦給交換生的活動, 有很多機會可以認識不同國家的朋友。
5. 其他心得或建議:
總體來說, 我覺得在荷蘭交換是非常推薦的, 除了英文普及度很高之外, 去其他歐洲國家旅遊也很方便, 治安的部分也很好, 大家都很友善, 有問題的話也很樂意幫助你。
6. 國外研修期間相片至少兩張 **(**推廣用, 本人需在照片內, 請另外附檔**)**