

## 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	<input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭			
3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 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抽不到，所以就決定自己在外租房子了，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)