

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 ois@nccu.edu.tw 信件標題請註明《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://ois.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期： 20230215 (YYYYMMDD)
2. 系級：財政四
3. 學號：108205005
4. 姓名：賴亭安
5. 交換學校及系所(全名)：Hanze University of Applied Sciences
6. 交換學期：自 111 學年第 1 學期起至 111 學年第 1 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少300字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

申請

漢斯公布的線上申請的時間是四月到六月，四月中時他就會寄信來說明申請的步驟及文件了。但是我4/27完成申請，一直等到5/18才收到 letter of acceptance。漢斯網站說三個禮拜內會寄給我們，所以我等的很焦慮，因為在等待期間真的什麼事都做不了。

住宿

學校跟 SSH 這個機構合作，在收到 letter of acceptance 後，要記得去註冊，並注意 booking time，因為要搶宿舍！我太緊張搶到裡面最貴的 Kornoeljstraat 2，一個月 663歐。

財力證明

financial guarantee 會扣掉哪些費用漢斯的官網上其實都寫得蠻清楚，想知道可以去看 (每年不太一樣)。收到 financial guarantee 後，漢斯也會寄一張 excel 表。

可以帶/不用帶的東西

我看之前遇交換的學長姐說可以帶乾的珍珠去煮珍珠奶給大家喝，但其實 Groningen 這裡的亞超 (東方行) 就買得到即食珍珠了！倒是小零食我覺得可以帶：我帶麥芽糖餅乾韓國人們說好吃、別人帶花生小蛋捲也被歐洲人們說好吃。

二、學業篇 (請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

我的課程們

這裡沒有讓你自己選課或選主修，你只能選一個 package，package 包含一個大團體報告、寫作課 (一個小報告)、以及一些理論課。寫作課和理論課都是在幫助你完成那個大報告。聽起來很多課，但我覺得負擔其實沒有很重，因為每週課表都會有兩個大報告時段讓大家聚在一起寫報告，完全不用花自己的時間做那個大報告。

教學模式

應該是因為 Hanze 是應用大學，所以跟我習慣的真的很不一樣。除了理論課，其他課老師都是擔任輔助角色，而不是真的在講授課程，像是寫作課，老師一上課就問對於報告有沒有不懂嗎、有沒有什麼地方需要補充，然後告訴大家想要 feedback 可以留下來，不用的人就走了。

感覺整個課綱都很致力要輔助學生完成報告和通過考試：有 project Q&A time 讓你問

報告相關問題；每堂課也都有給 mock exam，沒通過還能報名 resit，下個 period 再給你考一次。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我沒看到有交換生參加社團。大家都是參加 ESN 的活動，以及報名 ACLO。

ESN

一個學生組織，會辦各種活動給國際生。學期初的 introduction week 幾乎大家都會參加，後面舉辦的一日遊、三日遊、xx 國 dinner、pop quiz 等等則是有興趣才會參加。我有參加的是去荷蘭小島 Ameland 的三日遊和可以組團上台表演的 Live Music Night。Ameland 的三日遊超便宜（105 歐含所有交通住宿餐食），但是住宿餐食超爛，就看自己能不能接受；Live Music Night 則像是熱音社成發一樣，還可以邀請朋友來看你表演（但是要門票）。



Figure 1-Live Music Night

ACLO

一個運動組織，提供 Groningen 兩間大學的學生運動的空間及各種體育課。繳了會費後就可以免費參加所有課程，以及租借場地自己運動。我覺得很值得報名，因為它開了許多特別的課程，像是擊劍、拳擊、射箭、溜冰等等。租借羽球場跟朋友一起打球也是不錯的休閒☺（不過借羽球拍要錢）



Figure 2-Fencing Class

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

一去到那裡就會需要買的東西

吹風機、鍋碗瓢盆、洗衣精、衛生紙、垃圾袋、身體清潔用品（一開始進到宿舍時，SSH 有提供一袋生活用品，包含 shower gel 以及很小罐的洗碗精、清潔劑等等）洗衣精、衛生紙、垃圾袋超市就能買到；洗髮精、洗面乳去一般的 drugstore；鍋碗瓢盆可以去市區二手店 Mamamini，找不到想要的再去 Ikea（有點遠）；吹風機也是要到市區的 drugstore 或是生活家居用品店。

二手店

歐洲超超多（尤其是二手衣服店），而且品質都很好，價格也便宜。買二手的也比較環保，推推大家多去二手店☺

上述的 Mamamini 不只有鍋碗瓢盆，還有衣服腳踏車，反正你想得到的都有，而且很便宜；其他二手衣服店還有 Stardust、Vintage kilo sale、Recessie（比較貴一點）等等。想要查二手店只要搜尋 vintage 就有了！

荷蘭連鎖品牌們

超市：Lidl（現烤麵包最好吃）、Adli、Jumbo、Albert Heijn（最貴，但是每天都會有即期商品打折，有時候會變很便宜）

生活家居用品店：Hema、Action、Ikea

Drugstore：最常見的是 Etos，其他還有 Trekpleister、Kruidvat 等等

重要 app 們

9292：像是 google map 規劃路線的功能，會告訴你每個路線的時間價格。

NS：荷蘭國鐵 app，搭火車時查班次，但是兩個人以上記得去官網買 group ticket 會便

宜很多！（app 無法買 group ticket）

Splitwise：跟朋友旅行時的必備分帳 app。它可以記錄誰花了多少，就算有很多人參與，最後也能簡化，結算出此趟旅程某 A 需要給某 B 多少錢。朋友沒有下載也沒關係，它也有網頁版，朋友只要提供 email 就好了。

Buienradar：查天氣的 app，可以看到每個時段的降雨機率。Groningen 很常突然下雨，這裡的主要交通工具又是腳踏車，所以出門前看一下降雨預報很重要。我自己覺得三小時內的預報都算準，整天的就不太準。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

身為亞洲人

台灣新聞很常報導亞洲人被攻擊的事件，而且強調 covid 開始後更嚴重，因此我去之前還蠻擔心的。去完回來，我自己的感覺是，歐洲的種族真的比台灣多元很多，大家真的不會特別注意你是哪國人，而是先把你當當地人，但當你表示自己不是當地人時，他們也見怪不怪。把你當當地人就是店員看到我都先說荷蘭文，我說聽不懂時才會說英文；而見怪不怪則是同上述，因為歐洲種族比台灣多元，而且 Groningen 是個學生城、又很多國際生（因為大學都是英語授課）。

飲食習慣

每個國家的飲食習慣真的超很多，看大家把一樣的食材煮成不一樣的料理真的很有趣。然後歐洲人覺得甜的紅豆很可怕！所以記得不要煮紅豆湯圓給他們吃，他們會很嫌棄☹



Figure 3-one of the Birthday Parties

六、您對於國合處辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

無

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

無

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

categories	EUR	NTD	total in NTD
ticket	€174.17	\$850	\$6,502
transportation	€1,630.60	\$3,890	\$56,802
accommodation	€3,431.81	\$53,054	\$164,414
communication	€53.12	\$399	\$2,123
insurance	€0.00	\$6,568	\$6,568
food	€1,538.59	\$7,663	\$57,589
clothing	€165.24	\$481	\$5,843
supplies	€38.57	\$0	\$1,252
body	€47.68	\$0	\$1,547
entertainment	€254.90	\$1,162	\$9,433
others	€188.41	\$8,562	\$14,679
total	€7,523.09	\$82,628.88	\$326,751.57

Ticket：包含旅行時的景點、博物館門票

Transportation：包含旅行時的飛機、Flixbus 等等及跟 Swapfiets 租借腳踏車的費用

Accommodation：包含旅行時的青旅、Airbnb 及 SSH 宿舍房租

Communication：電信合約費用（Lebara sim only 方案）

Insurance：財務證明扣除的費用之一

Food：包含平常超市消費、餐廳以及旅行時的餐食費用，餐廳去了五次左右（不含旅行時去的）

Clothing：包含洗衣烘衣買衣的費用

Supplies：鍋碗瓢盆、吹風機、文具

Body：包含洗髮精、洗面乳、乳液等等（我買了很多但沒用完，這些東西其實各一罐就很夠了）

Entertainment：包含 ESN 的 Ameland 三日遊€105、溜冰門票€14.5、交換禮物的禮

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年

物€14.74、ACLO 會費€49.95等等

Others：包含消失的錢、移民費用（財務證明扣除的費用之一）、OK 蹦、伴手禮、明信片、真空袋等等