

### 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 荷蘭烏特勒支應用科技大學\_ 交換於\_111\_學年度 第\_1~2\_學期

填表人：林 OO	性別：女	原屬系所：休閒運動管理學系
交換校名: 烏特勒支應用科技大學 研習系所: International Business Utrecht & Marketing Management		交換期間:自民國_111_年_9_月_1_日 至民國_112_年_6_月_30_日
居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃 <b>校方配合的學生租屋公司</b>		住宿費每 ( <input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月 ): NTD_約 17000_ 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 個人房間: 床和床墊 (90*200cm) 床墊保護床單 書桌、課桌椅、檯燈、延長線、無線路由器、佈告欄、垃圾桶、小沙發椅、衣櫃、衣架、衣帽架、燈、鏡子、窗簾 洗手槽+鏡子+架子 共用: 大垃圾桶、掃帚、拖把、刷子、吸塵器、烹飪爐 (電動)、微波爐、冰箱、餐桌、椅子、沙發		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 筷子、保濕乳液、緊急藥品		
<b>除繳交臺北大學全額學雜費，在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</b>		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減，並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	17000 元/月	我住在 Johanna 租約從 8 月底到隔年 8 月底
校園網路	免費	
空調使用權		無空調有暖氣，已經含在宿舍費中
水電費		已經含在宿舍費中
手機費	330 元/月	荷蘭網卡較貴建議可找它國便宜的歐盟通用網卡
交通費		腳踏車月租 swapfiets 約 € 20 /月
其他		
<b>每月基本生活費預估：</b> (僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD_9000_元 (校內食堂) 通勤費: NTD_____元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD_約 17000_元 水電及電信等雜費: NTD_330_元 必要教材書籍費用: NTD_____元		<b>有無取得獎助學金補助：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫) <b>獎助學金名稱與或補助金額：</b> 名稱：學海飛颺獎學金 金額：168,000 元

其他: NTD _____元
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD_10000_元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 建議提早預約去市政廳登記 拿到 BSN 號碼才能開戶 在荷蘭幾乎沒有在用現金 所以盡量愈早開戶愈好
機場至學校之交通方式： <input checked="" type="checkbox"/> 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)：ESN 當地學生組織會有人在市中心火車站指引 從阿姆斯特丹機場坐火車到 Utrecht Central 再轉一班電車或公車就會到 Utrecht science Park 了 <input type="checkbox"/> 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)

### 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等)： 南山人壽安心旅行平安保險 + 傷害醫療費用給付附加條款 + 海外突發疾病險半年 * 2
保險： <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 ( <input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額 我只有保臺灣的保險
簽證：辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等) 按照荷蘭烏特勒支應用科技大學校方的指示一步步照做就好。
其他校方提供使用之服務： <input checked="" type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉： ) <input type="checkbox"/> 安排輔導人員 ( <input type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師 ) 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)：
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有。出發前有先在臺灣買網卡帶去，到荷蘭初期是使用 lebara，優點是可以有荷蘭當地的電話號碼 (+31) 但跟他國比起來較貴，所以後期我是使用義大利 iliad 的網卡。
學校週邊生活機能，是否有下列設施：市中心什麼都有 Utrecht science Park(校區及我住的宿舍周邊)商店就較少 大部分的人都會騎約 20 分鐘的腳踏車到市中心採買 1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: __ primera _____ 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: __ Utrecht science Park 內有一家 Spar 店內價格會較高 ____ 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____ 4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____ 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____ 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有，簡述: __ tram 跟 bus_站名：Heidelberglaan _____ 7. 公園 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____ 8. 電影院 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: __ 市中心有 _____ 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: __ Olympos 運動中心/有名的室外籃球場 griftpark ____ 10. 社區文化中心 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，簡述: _____

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有，簡述：\_\_ Utrecht science Park 跟市中心都有圖書館

**你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式：**

(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等…)

需要烏特勒支臺灣人群組聯繫方式或任何有關烏特勒支/交換的問題可以與我聯繫:

- 郵件：cindylin619@gmail.com
- fb: 林芯羽

**你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：**

在研究臺北大學的交換學校清單時，發現荷蘭烏特勒支應用科技大學（HU）比起其他交換的學校，提供了運動管理、運動娛樂等科系可供選讀，很幸運能在交換學校開設的課程中找到與自己領域相關的課程。

HU 的校區主要位於烏特勒支科技園區內（Utrecht science park），園區內環境優美。學校的建築物非常新穎，除了學校的建築物外，園區內還有植物園、運動中心及多棟學生宿舍。學校的現代化設備非常完善，課程注重實作與合作，有許多分組作業，而他們強調以實踐為基礎的教育，教授是引導你學習的角色！

HU 的國際事務處處處理簽證及資料的效率與回覆速度都很快，校方及老師的資訊傳達與溝通能力都非常良好！

### 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

**交換心得感言 1500 字：**

(例如出發前、抵達後一個月…回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

- **HU 課程學習方面：**

交換生選擇的課程多為 minor，對當地學生來說有點像是輔修的學程，一個學程有三到五門課，共 30ECTs (約臺灣的 15 學分) HU 將一學期分成兩個 block，每個 block 有十週。老師會建議學生不要缺席任何課程，而且要在短時間內立刻進入狀況。

我第一學期修讀的是 Sport & Entertainment Marketing Minor，五門課被分配在 A、B 兩個 block 之中。第二學期修讀的是 International Marketing Management Minor 課程被分配在 C、D block 中。以我的經驗這裡每週會實體去學校的時間約為 6-8 小時，較多的時間會要在課堂外自己與組員約時間線上或見面討論、撰寫報告。

在荷蘭的課程學習經驗中，我深刻感受到當今科技的迅速發展和資訊的無遠弗屆。在這裡，

老師與同學之間的關係就像朋友，開放的交流讓學習變得更加多元和便捷。除了獲取老師的指導，更多的是從網路與同學間的想法交流中，認識與彌補自己的不足。在這樣的學習環境中，我不僅在知識領域充實自己，還在表達、思辨、和解決問題方面獲得了成長。

荷蘭同學在表達和外語能力方面表現出色，我常常能從他們的交談中學習到優秀的表達技巧。同時，這裡尊重並包容多元文化，使我更有自信地發表自己的想法。雖然每次跨出舒適圈和不一樣的人溝通與合作都是挑戰，也有遇過想法與習慣不同需要折衷配合彼此的情況，但經歷過後回頭看會很慶幸自己付出許多努力，帶來的成長也遠遠超過我原本的期待。

另外，荷蘭的評分相對臺灣我認為是更為嚴厲的，要拿到高分其實不容易。一般而言，教師會將報告細分成數個準則，逐項評分後再進行加總，因此評分方式更為具體，同學能夠根據這些標準了解自己在哪些方面需要加強。

- **Dutch Beginner A1 荷蘭文課**

上學期我額外修了 HU 提供的荷蘭文課程。這門課需要自行購買電子書或課本，由荷蘭籍的老師教授，班上大約有 15 位學生，皆為國際學生。老師同樣強調互動，課堂中有許多口說機會，會與同學們進行很多交流與溝通。每週有兩次課程，每週也要完成相關的作業（包括口說與手寫）。

就學習荷蘭文的必要性而言，大部分荷蘭人的英語水平很高，平時生活用英文溝通其實更為方便，一個學期的學習也並不足以在日常生活中流暢運用。儘管如此，我仍然強烈推薦參加這門課程。這不僅是一個與更多同學交流的機會，同時學習當地語言也真的會讓你更深入體驗當地文化。此外，學習一些基本的荷蘭文在日常生活中的交流，即使只是基本問候，也會讓荷蘭人感到非常開心！我認為較為可惜的地方是，此課程只有一學期，沒有銜接的課程，只能自己想辦法找其他資源學習。由於日常生活中使用荷蘭文的機會相對有限，我也沒有尋找到其他相關課程，使得我的學習成果無法延續。

- **學生宿舍生活分享**

在荷蘭找房子並非一件容易的事，烏特勒支也不例外。很幸運地有選中學校配合的學生租屋公司 SSH 的房屋。地點就位於烏特勒支科技園區內，五分鐘就能走到教室，缺點是距離市中心有一段距離，要採買物品比較不便。但我認為最棒的一點是能與來自世界各地的室友一起生活。我很幸運在這一年間認識這六位室友，與他們生活帶來了許多寶貴的成長與學習機會，從語言能力到跨文化交流，都對我產生了深遠的影響，我們也從陌生人變成了在異地的家人。如果不排斥與他人共用衛浴我覺得有室友是很不一樣的體驗，但也不一定都會遇到好室友，可以自己斟酌選擇。

- **Sportcentrum Olympos 運動中心課程與學生社團體驗**

我在烏特勒支運動中心 Sportcentrum Olympos 辦了一年的會員卡，這也是學校配合的運動中心，所以會有學生優惠（當時是 € 120/一年）地點就位於烏特勒支科技園區內，對我來說十

分方便。Olympos 提供種類繁多的運動場地，不僅有設備完善的健身房，還有各種小組和體驗課程可以參加！要加入學生體育社團也需要申辦會員卡。

在這一年間我除了使用健身房外，也體驗了壁球、攀岩等課程，這讓我有機會嘗試新的運動，同時結交了運動伙伴。在社團方面我下學期加入了籃球社，每週有固定的運動時間，也真正與當地學生建立深厚的友誼。這裡的運動環境十分友善，讓我能夠完全放鬆、自在地享受運動的樂趣。

課程的教練語言能力非常優秀，而且尊重每一位學生，他們很會激勵人且有耐心。讓我在跳脫舒適圈、嘗試新事物上有良好的體驗也收穫良多。在社團部分，大部分的成員都是荷蘭學生，他們都對國際學生非常友好，也樂意用英語交流。

我非常推薦喜歡運動的交換學生充分利用運動中心的資源。這不僅是一個享受運動的場所，還是一個可以增進、突破自己、建立深厚友誼的地方。

總結：

很幸運能在疫情趨緩、大學的最後一年有出國交換的機會，烏特勒支在這一年真的成為了我在歐洲的第二個家，喜歡這座城市的步調，也為這座城市感到驕傲。建議想要來烏特勒支的交換學生要做好會愛上這裡的準備！從沒想過要和相處一年的地方道別會變得如此困難。這是一個讓我感受到自由、歡笑、成長和挑戰的地方，期待未來的某一天，我會帶著更好的自己回到這對我來說充滿回憶與意義的「家」。

#### 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: 在瓦倫西亞國際校外教學，老師安排全班一起參加腳踏車導覽活動



簡述: 在烏特勒支拍畢業照



簡述: 荷蘭文課程班級合照



簡述: 與室友一起享受國王節的氛圍NL



簡述: 和室友一起看烏特勒支足球隊主場比賽



簡述: 在烏特勒支籃球社 USBF 打球

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片