

國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

107年7月19日

姓名	盧羿楨	就讀系所 及年級	英語學系三年級
交換期間	自 107 年 1 月 26 日 至 107 年 7 月 18 日	交換學校名稱 及地點	Radboud University, Nijmegen, Netherlands
學號	AEN104129	E-mail	emily102185@yahoo.com.tw

心 得 報 告 內 容

(一) 申請動機

挑戰自己、拓展視野！

中教大為師資培育重點學校，擁有一流的師資培育訓練課程，相較而言，於學術研究未能給予師資生充裕的時間與資源培養能力，因此想要透過此次交換，前往在學術界具權威的Radboud University 沉浸於師培外的領域，吸收不同的知識！

(二) 在本校之申請流程

本校的申請流程為繳交前一學年成績單、語言檢定證明、申請表。語言檢定證明需通過雅思 6.0，其他英語能力檢定換算結果通過亦可。

(三) 交流學校特色、學期制度等

Radboud University 位於荷蘭奈梅亨的一所大學，提供豐富多樣的課程予學生，是間鼓勵國際交流的學校，交換生來自各國，每學期為迎接上百位四面八方奔來的交換生舉辦迎新週，在宿舍也會發現交換生的比例遠遠大過 full-time student。

荷蘭的學期制度與台灣不同！荷蘭的一個學期共有 22 週、一個學期又分為兩個小學期，大部分課程授課時間僅一個小學期，少數課程橫跨兩個小學期。

(四) 出發前準備過程（如簽證護照、選課繳費、安排接機、申請宿舍等）

1. 簽證護照

經過學校徵選通過後，學校會將名單遞交 Radboud University，Radboud University 會要求繳交許多資料，包含護照影本、語言檢定證明、財力證明、Learning Agreement(選課單)……等資料。學校審核過後會通知荷蘭貿易暨投資辦事處(NTIO)，NTIO 會再通知我們前往臺北辦理簽證手續，最後會郵寄簽證給我們。

2. 選課繳費

本校學生交換至 RU，學費僅需繳交本校學費、不必額外繳交 RU 的學費，而英語學系的學生交換至 RU，會被安排至藝術學院。

(五) 抵達後過程 (如報到、選課、安頓生活所需等)

1. 報到

由於我有參加學校於開學前舉辦的迎新活動(Orientation Week)，所以一切的報到流程僅需跟隨學校的規劃走即可！迎新第一天，會有 Orientation 的隊輔在 Nijmegen 火車站迎接大家，將所有交換生一批批用接駁車載往學校報到、接著若有和 SSH&(與學校合作的宿舍租賃公司)簽宿舍合約，可排 SSH&宿舍報到隊伍，簽訂合約、領取鑰匙，並搭乘接駁車前往宿舍！

※注意！以上活動為 Orientation 第一天抵達的學生才有的福利，且 shuttle bus 皆為免費！若非當天抵達，所有報到流程就必須自己跑！

2. 選課

在申請入學時，學校會先要我們繳交一份 Learning Agreement，但這並非最終版，到當地開學後仍有一至二週的時間可以更改 Learning Agreement。一般而言，荷蘭一門課大約為四至五學分(EC)，所謂的五學分(EC)並非當週上課時數五小時，可能當週上課僅兩至三小時、五小時則是包含課前預習及課後複習的時間。

3. 安頓生活

Orientation 活動認識的隊輔與隊友、藝術學院的 Buddy Program 認識的學伴，以及在荷蘭交換的學姐帶領大家認識 Nijmegen 學校、市中心及周圍一帶，生活適應則有賴室友及隊友，大家一起分享各種有利生存的最佳策略，多多跟這些前輩、朋友討教，不論任何問題都很樂意為我們解答，也幫助我們快速適應不同環境！

(六) 上課情形簡述及注意事項

1. 課程模式

國外上課的類型主要分為 Tutorial、Seminar、Lecture，前兩者重視學生意見的發表與討論，當中更包含與其他國家的同學一同合作、討論、上台報告，而 Lecture 的部分相對而言，與台灣傳統常見的授課方式相同。

2. 課堂討論

課堂中可以隨時舉手發表，整間教室就是最大的聊天室，同時，和其他交換生一同上課，有機會聽到來自世界各國腔調的英語，訓練自己的英語聽力。

(七) 當地環境簡述及注意事項

Nijmegen 城市靠近德國、為荷蘭最古老的城市，走在市中心絲毫感受不到市中心的緊迫與快節奏，是個很舒服、很適合生活的地方。以下從食衣住行分別簡單敘述。

1. 食

荷蘭外食費用很貴、約為臺灣的兩倍，學生餐廳最便的餐就將近 5 歐，因此生活在荷蘭

通常要自己煮，這樣一餐花費遠遠省下很多！

2. 衣

若是冬季前往交換的學生，建議衣服的穿搭為洋蔥式穿法，因為室內都有暖氣，進室內後都要脫掉外層防水羽絨衣(防水，以防下雪、下雨)，出室外，羽絨衣、手套、圍巾、毛帽皆為必備品，特別是冬天騎腳踏車必戴手套和毛帽！

若是夏季前往交換的學生，荷蘭其實是需要穿到短袖的！很多網路上的旅遊資訊說荷蘭夏天穿薄長袖即可，錯誤！夏天從五月開始就需要換上短袖，偶爾太陽下山後氣溫偏低需要套上薄長袖外套。

3. 住

荷蘭居住多半是和 SSH&宿舍租賃公司簽約，但也可以自己外面找。Radboud University 和 SSH&合作，提供給學生的宿舍主要有三種類型，Talia、Vossenveld 和 Hoogveldt，以下簡述。

- (1) Talia：最貴，一個月四百多歐，在火車站旁邊、離市中心近，要去哪都很方便，四人一層、有煮火鍋設備，設備齊全。
- (2) Vossenveld：價格居中，一個月 385 歐，一層九人，優點為附獨立衛浴，但重點是離學校爆遠!!! 騎腳踏車到學校要 30 分鐘!!! 搭公車來回花費大概 4 歐。四周沒有任何娛樂消遣場所，是整片樹林中最高的建築物，一度會覺得自己活在森林中！
- (3) Hoogveldt：最便宜，一個月 360 歐，十六人共用一層，可以認識來自世界各地的室友，但也可能遇到都不清潔碗盤的雷室友，共用三間淋浴與廁所，離學校最近。

4 行

荷蘭的大眾運輸工具於西歐可謂數一數二的昂貴，城市與城市間的移動依賴火車。在城市內，荷蘭人的代步工具為腳踏車，在當地可謂人手一台，荷蘭腳踏車道規劃完善、騎腳踏車幾乎是全民運動！

購買腳踏車時須注意，荷蘭腳踏車多為腳煞車，購買前須確認是否前燈、後燈行進時皆發亮，否則會被罰款！另外，務必為腳踏車綁條鎖鍊，即便在腳踏車普及率極高的荷蘭，腳踏車失竊率依舊很高。

(八) 總體心得

◆ 交換是生存、亦是生活！

有人說：「交換是一場生存的試煉！」沒錯！從踏上荷蘭土地的那一刻，我們開始學習在陌生語言標示的環境下尋找目標、適應當地生活環境、學會辨別事物的好壞，再完全截然不同的環境中，理出屬於自己的生存之道！但同時，這也是趟生活的體驗，體驗不同於亞洲節奏緊湊的生活模式，看荷蘭人如何從容享受生活的每個步調，在半年的時間裡，我們有大把的時間學習荷蘭人的生活哲學！

◆ 交換是挫折的開始、亦是挑戰自我！

在交換期間，所有不可能發生的事都有可能發生，車子壞掉、迷路導航無效、被騙錢、手機不見……，面對一次次的挑戰，在國外隻身一人，沒人能給予及時的援助，一切都要靠自己想辦法解決！挑戰自己危機處理能力與應變能力的同時，也為自己做的每個決定負責！

◆ 交換是看見不同的世界！

課堂的意見交流、宿舍室友的閒聊、課餘出走的壯遊，無論用什麼形式與世界任一角的對談，這些日子，讓我看到不同的生活情調與民俗性格。不敢說透徹認識每一個國家，但每個城市的旅遊與人們交談，讓我看到百態的生活樣貌與價值觀。

◆ 交換是讓自己清楚知道：有一群人很愛很愛妳！

交換準備期到結束回國，這段期間受到許多人的幫助，特別是當地學伴、學姐、以及擁有相同交換經驗的朋友，總是在最緊急的時刻給予最中肯的建議，期間也感謝家人朋友的關心、不定期的傳訊息問候，給予最溫暖的陪伴，願意分享我半年來的甘與苦。

(九) 生活照片二~五張

Nijmegen 火車站

清晨五點的 Nijmegen 火車站。



Nijmegen 市中心

傍晚的 Nijmegen 市中心，匯聚所有商店、為城市最繁華的地方。



Radboud University

一整排白色整齊的行政大樓，外牆鑲著 Radboud University 的校徽。



Radboud University 藝術學院

Radboud University 藝術學院為該區域最高的建築物，於高樓層可俯瞰城市全景。



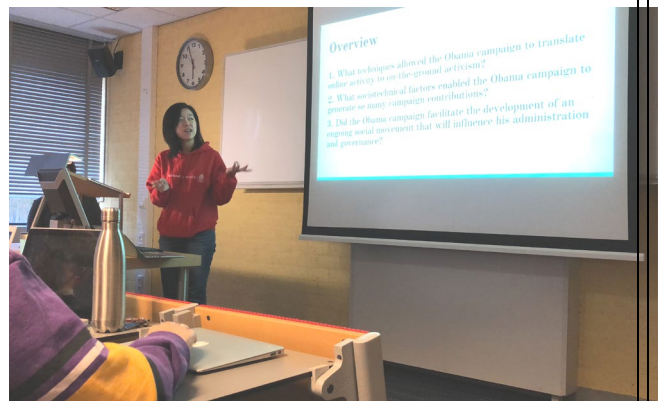
SSH& - Hoogeveltdt

宿舍寢室內部。



課堂報告

課堂中，輪流上台報告，在各國學生面前發表想法。



臺灣之夜

與臺灣朋友一同舉辦臺灣之夜，讓更多外國朋友看見臺灣！



荷蘭烏特勒支旅遊照

與外國朋友前往荷蘭第四大城烏特勒支遊玩。



備註：

- 一、心得報告內容請依上列項目簡要敘述，表格大小可自由調整。
- 二、心得報告檔名以『系級+姓名』存成 doc 檔， email 至 ics@gm.ntcu.edu.tw，俾利上網刊載。
- 三、返國後，請於二週內繳交心得報告，以免影響校內經費補助。