

# 國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

108年2月20日

姓名	陳榆青	就 讀 系 所 及 年 級	國際企業系 三年級
交換期間	自 107 年 8 月 20 日 至 108 年 1 月 25 日	交換學校名稱 及 地 點	荷蘭 Radboud university
學號	AIB105144	E - m a i l	tyjh9908@gmail.com
心 得 報 告 內 容			
<p>(一) 申請動機</p> <p>因為一直很嚮往到國外看看，又不想僅止於走馬看花式的旅遊，剛好學校有這個交換的計畫可以申請。仔細研究交換計畫後，認為交換學生可以真正的在一個國家生活一段時間，並體驗當地的風俗，也可以見識到外國的學習方式，於是更確立了我想交換的想法。</p> <p>(二) 在本校之申請流程</p> <p>蠻早就有想交換的打算，所以就有先準備好英文能力的證明，因為大多檢定從報考到最後成績公佈都需要時間，所以建議同學們可以提早著手準備檢定成績。校內徵選訊息從公佈到截止其實不算很長，所以我有先查好前一屆的徵選訊息時間也有到國研處詢問大概公布徵選訊息的時間，並提早一兩周的時間開始準備資料，才不會錯過報名時間。報名截止後大概 1.2 個禮拜名單就會公布，國研處就會開始聯絡後續事宜了。</p> <p>(三) 交流學校特色、學期制度等</p> <p>我交換的學校是荷蘭的 Radboud University，荷蘭國內的大學總共只有十幾所，但每所都非常優秀。而 Radboud University 位於荷蘭最古老的城市 Nijmegen，最有名的學院是法學院跟心理學院，雖然大多亞洲本科系交換生因為學制問題到歐洲無法就讀 RU 的法學院跟心理學院，但學校會開放學生旁聽跟選修，所以有興趣的同學非常推薦嘗試看看。RU 的學期制度比較特別，一個學期又會切成兩個 block(等於一年會有 4 個 block)，每個 block 的課基本上都不太一樣，一個 block 結束後會有一周的期末考，而 block 的期末考周前則會有一週溫書周，但在 block 的期末考周前一周基本上則會安排上一個 block 的補考。在一整學年的最後會有一個大補考(也就是 block4 結束後會有 1. 2. 3. 4block 的第二次補考)(等於一科可以考三次試左右)。</p> <p>(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)</p> <p>(這是 107-2 徵選 108-1 交換的時程(管理學院))</p> <p>107/4/20 校內徵選截止(英文證明(CEFR B2 以上)、推薦信、讀書計畫、成績單、自傳)</p> <p>107/4/27 通知錄取</p>			

107/5/22 收到學校寄來的歡迎信、如何上網填寫入學相關資料等等

(我因為有些狀況所以有點 delay 到這個階段，但 RU 處理問題都非常積極且迅速，主要提醒大家要密切注意信箱來信)

107/5/22 開始填寫入學資料(OSIRIS 系統)(上傳 learning agreement)

**\*這個部分比較麻煩的是填寫完一個階段要等 RU 審核完才能進入下一階段，如果拖太久可能會影響到後續選宿舍的時間**

107/5/28 visacare+系統開放填寫(肺結核篩檢同意書、財力證明、無犯罪聲明。

**\*財力證明建議直接匯款給學校，因為台灣銀行的財力證明 RU 不一定接受，來回被退件很耗時**

107/6/5 線上繳費(保險與移民費)

107/6/11 收到正式成為 RU 管理學院學生的 mail

107/6/12 選宿舍(宿舍很快就會被搶光，所以看到這封信要趕快準備好信用卡準備搶宿舍 XD)

107/6/12 visa 通過審核，學校會寄給荷蘭移民局(IND)

107/7/2 RU 來信通知領取 MVV

**\*荷蘭在台辦事處位於台北，要先上網預約，因為寒暑假交換生都要領簽證所以被通知後建議趕快預約(我辦的是急件，所以隔天中午就能領到護照，普通件則大約是一個禮拜後會寄回給本人)**

107/7/10 迎新活動線上繳費:費用 135 歐

★荷蘭居留證: 到荷蘭後要再拿 MVV 跟相關資料去機構辦理居留證，收件後機構會選一天統一到學校發放居留證(以電子郵件通知)(如果沒領到則是到另外一個地點自己領取)。

★選課: 以管理學院為例，因為當時不太確定要選多少課，所以我有跟預約管理學院國際處的人討論，他們表示管院本身沒有限制要修多少學分，主要依自己所屬學校(中教大)規定，但選修其他學院課程上限則是兩門。

★安排接機: 因為暑假的迎新周較盛大，學校會派人在機場接機，再一起帶去學校，但我因為沒訂到機票錯過迎新第一天，所以是自己搭火車到 Nijmegen 的。

★申請宿舍: 每次的宿舍類型都會有點不同，但基本上是四種選擇，各有不同的價格與優缺點(最便宜的為 Hoogevelt 360 歐，我住得是 Galgenveld 395 歐)，開學前就會寄郵件通知線上選房間，在登入 sshn(學校合作的租屋公司)的網站後，就可以開始選宿舍了，在訂宿舍時也會提供加訂床組及鍋具組的選項。

(五) 抵達後過程(如報到、選課、安頓生活所需等)

★報到: 因為我比別人晚一天抵達荷蘭所以是自行到國際處報到，但國際處還是會安排一些人員在門口詢問你需要甚麼樣的幫助所以不用緊張，現場也有很多比較晚到正在報到的學生。報到時，學校會送一個新生包裡包含一張全新的電話卡、學校帽 t 以及體育中心、寫作中心、附近超市地圖等詳細資訊。

★選課: 迎新周時，管理學院會挑一天安排講解選課還有各注意事項的講座。以管理學院為例，在講座之後，大家會陸續上 osiris 系統登入選課號碼，要加選的話要在開學第一周前改

好 learning agreement 傳給管院國際處等他們核准後才能加選，退選則是在該科期末考前改完 learning agreement 再寄給國際處就可以退選了

\*加選跟退選都要把 learning agreement 給中教大的系所主任核章過後 RU 國際處才會收，我自己覺得很麻煩，所以建議大家在選課時就要好好慎選！

★安頓生活：迎新周時，新生們會分成一個個 group，每個 group 都會有 4 個 mentor 帶領大家，期間會安排參觀市區、購買及租借腳踏車以及各種了解荷蘭文化的活動還有數不盡的派對。另外，RU 有 buddy program 的制度，也就是學伴，以第一學期的申請時間為例的話，就是 7 月前要送出申請，詳細資訊可以在 RU 網站上找到，大概 8 月初左右就會幫你配好學伴(但也有可能配不到學伴)，如果有生活上的問題都可以問 mentor 或 buddy。

#### (六) 上課情形簡述及注意事項

上課的形式主要分成 lecture(課程)和 seminar(討論會)，一科一週基本上會有兩天的上課時間

lecture 是純授課模式，老師會在學期一開始就上傳完每周課前閱讀的檔案，我修的其中一門課老師則要求要在 Brightspace(類似 E-learning 的系統)寫下大約 500 字左右的反饋然後同學們可以在線上討論，當週上課時教授再一起在課堂討論，教授上課時也不會完全照著簡報念過，時常問同學問題，最令我感到跟台灣不同的地方是同學們都非常踴躍地回答問題，有時甚至要老師阻止課程才能繼續下去，是比較互動式的授課氣氛。

Seminar 則是討論會的形式，老師會用前幾天在 lecture 上過的課前閱讀資料跟內容再加以延伸跟大家討論，也會發一些文章讓大家運用 lecture 上過的概念討論並提出問題，相較於 lecture 多了更多發表意見的時間，也能直接的跟老師討論問題。

另外，荷蘭的評分系統在歐洲是數一數二的嚴格(分數等級為 1-10)，有一堂課的教授就直接地跟我們說，你在荷蘭想要拿到滿分是不可能的，5.5 以下是 fail，6 是 pass，7 是不錯，8 是很好，9 是非常優秀，所以要到 RU 念書要做好真的要好好讀書的打算。

#### (七) 當地環境簡述及注意事項

Nijmegen 的冬天天氣蠻乾冷的，不常下雪(但還是有機會!)，氣溫介於 0-10 度間(體感溫度大概再減 2-4 度)，平常在室外走路不會覺得特別冷，但騎車的時候真的很冷!毛帽跟手套都要準備好，不然真的凍到沒有知覺，但基本上室內都有暖氣，所以到室內就可以把大衣卸下了。我基本上都是一件發熱衣加一件長袖再穿一件大衣。荷蘭又被稱為腳踏車王國，所以腳踏車道非常完善，但騎車還是注意安全，因為摩托車有時會跟腳踏車爭道，也常有人成群結隊的在車道並列行駛比較危險。歐洲最大的優點就是居住品質，綠地多、空氣也很新鮮(雖然比較乾)，大家三五好友很常約一約到沙灘上曬太陽，而 Nijmegen 是個不大的小鎮，所以治安還蠻好的，我覺得這點很棒!至少在日常生活不用提心吊膽的，但還是要好好保護自己的貴重物品。

\*Btw 因為我鼻子較脆弱所以帶了一些口罩要去荷蘭戴，結果室友跟我說歐洲人只有生重病才會戴口罩，戴了口罩大家都會一直看著你，所以我在歐洲都不敢戴口罩 XD

#### (八) 總體心得

半年的時間一眨眼就過去了，出國的那些擔憂跟不安現在想起都覺得可貴，第一次一個人出國，第一次飛離家幾百萬公里遠，第一次離開爸媽的保護整整半年。不害怕嗎?其實很怕，但沒有壓力跟挑戰就沒有成長的可能，從一開始的人生地不熟到現在回到台灣還是時常懷念在那邊的時光，交換學生的半年像是一場夢，是一場放飛跟找尋自己的旅程。雖然出發前，大家都說交換學生就是打著學習的名義去玩罷了，但我覺得其實不然，就像我前面提過的，荷蘭的評分制度數一數二的嚴格，沒有認真讀書一定會被當，加上英文非母語，所以我們這些交換生要付出比別人更多的努力，雖然過程中很累很想放棄，但最後看到成績單上寫著 pass 時真的很感動!而交際方面，一開始因為覺得自己英文很不好所以都不太敢開口說話，常常別人跟我巴拉把拉的講了一堆我能理解的只有 6 成左右，但後來下定決心要好好努力，所以我從跟室友閒聊開始嘗試，於是英文才真正開始進步，到了最後有天我們在廚房聊天時，我的室友跟我說我真的進步很多，從一開始都不講話(他們說以為我是害羞的亞洲人 XD)到現在能跟他們侃侃而談甚至開玩笑，被肯定的感覺真的很快樂。最後，我在荷蘭的半年總共花了約 36 萬，我有另外申請教育部的學海飛颺獎學金，有經濟上考量的同學可以考慮，我沒有特別省，但基本上平常還是自己煮，偶而外食而已(學餐一餐也要 5.5 歐不便宜)，相較於很多旅遊團 10 天就要 12 萬之類的真的划算而且值得很多，最重要的是你真的到一個國家體驗了當地的風俗民情，也學習到了別人競爭的方式，更重要的是在這半年我更確定了自己想要的生活模式，這些都是很可貴的收穫，推薦大家有機會都可以嘗試看看交換學生，來一趟找尋自我的旅程吧!

#### (九) 生活照片二~五張



(迎新周和我的 orientation group)



(我的室友們)



(夜晚的 Nijmegen)



(上課教室 )



( 荷蘭國民小吃—生鮮魚 )

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](mailto: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。