

國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

107年8月15日

姓名	蘇芳瑩	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15日	交換學校名稱 及地點	Radboud University Nijmegen, Netherlands
學號	AEN104150	E - m a i l	nangol124@gmail.com

心 得 報 告 內 容

(一) 申請動機

在大一時，興起了想出國交換的念頭，認為交換一個十分良好的機會，不僅可以在當地生活，深入了解一個國家的風俗民情，還可以體會國外的上課方式，比較其與台灣教育的差異，除此之外，也是訓練語言能力以及拓展人脈和國際視野的好途徑。

(二) 在本校之申請流程

建議想報名交換的同學，可以多注意國研處網站，從公布消息到繳交資料的期限，時間上其實十分充裕。但切記在暑假期間就應該先提早考完檢定、將些許資料備齊，並達成學校要求的愛校時數，以利日後繳交與申請。

(三) 交流學校特色、學期制度等

Radbound 坐落於荷蘭最古老的城市奈梅亨，是一所研究型大學。學校鼓勵學生參加各種學術和社會活動，培養他們對科學與社會問題的洞察力與批判精神，部分本科生與研究生使用全英文授課，校風開放自由，經常舉辦各類大小型活動，學生組織也十分活躍，每天都會有學生組織舉辦小型活動，舉凡語言交換、電影分享會、文藝交流、酒吧團康、文化之夜…等。學期制度上下學期會再各細分兩個小學期，以我交換的下學期為例，就是 period 3 和 period 4，選課也是依照這個學期制度去選，小學期結束都會有個期末大考，而期末考前會有一周停課，稱為讀書周，兩小學期中間則會有個小假期。

(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)

附上我出發前大致紀錄的時程(以申請下學期交換為例)

10/20 準備校內書審(英檢證明、教授推薦信、讀書計畫、校內成績單、自傳)

11/02 通知錄取

11/04 收到學校寄來的歡迎信、學號..等等

11/06 開放填寫 OSIRIS APPLICATION FORM(學校會寄一封有帳密的 e-mail)

11/13 填寫 service package、visacare+系統、掃描並上傳肺結核檢查書、財力證明、無犯罪聲明。(財力證明儘量直接匯款到學校臨時帳戶，因為我的銀行財力證明被退了兩次)

11/20 會寄送一封 mail，請你線上繳費(保險與移民費)
11/23-27 想更改選課單，需在這段時間與系所負責人視訊(加退選都要)
12/01 選宿舍(這封郵件容易被寄到垃圾信箱，請多注意)
12/14 visa 通過審核，學校會幫忙寄給荷蘭移民局(IND)
12/15 學校會給你一組啟用碼辦 ictshop
12/18 線上依照你的選課單自行註冊課程(12/08-1/7)
(這個部分要盡快，因為我大約 12/20 上網註冊時已有許多課爆滿)
12/22 線上繳費:迎新周費用 60 歐
1/9 去台北的荷蘭在台辦事處辦理 MVV(網路上有詳細解說)辦理完後他會在幾個工作天後直接郵寄給你

- ◆ 簽證護照：到荷蘭後要再拿 MVV 去市區機構換居留證，辦理完後他會擇一日到 Radboud 的國際處發放居留證(以電子郵件通知)。
- ◆ 選課繳費：以人文學院為例，因為我對於政治與國際關係學類較有興趣，但荷蘭學校的負責人表示所屬系所的選課下限是兩門，外系所課程上限也是兩門，不得有例外。
- ◆ 安排接機：學校並不會派人到機場，但會安排大巴到奈梅亨市中心的火車站接送，因此當你抵達後須先自行搭火車前往奈梅亨車站(約兩小時)。
- ◆ 申請宿舍：今年度提供四種宿舍選擇，各有不同的價格與優缺點(最便宜的為 Hoogvelt 360 歐)，開學前就會寄郵件通知線上選房間，在登入 ssh(荷蘭公家與民間合作的租屋公司)的網站後，便可以自行選擇宿舍、樓層與房號，相當方便，但也是儘早登入，不然也容易落得心儀的房間被搶光的局面。

(五) 抵達後過程(如報到、選課、安頓生活所需等)

- ◆ 報到：抵達奈梅亨火車站後，便會有大巴接送你到報到處，因為來自各國的交換生十分多，因此跑完所有報到流程可能會耗時三小時左右，要有長期抗戰的心理準備，但趁排隊時多與周遭的交換生聊天、認識新朋友，也是相當不錯的選擇。報到後，學校會送你一個新生包裡面就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：開學後，若還想加退選，可以預約會談、與負責人面對面討論。
- ◆ 安頓生活：迎新周時，學校會安排時間參觀市區、租借腳踏車以及各種了解荷蘭文化的活動。宿舍中除了交換生也會有當地荷蘭人，他們也會十分熱心分享哪裡可以買到划算的生活用品或便宜新鮮的食材。

(六) 上課情形簡述及注意事項

上課的有分成兩種不同的授課形式，seminar 和 lecture。

前者是上課前老師會給予主題並利用線上教學平台上傳讀物，學生必須回家讀完書後蒐集此

議題的相關資料，歸納整理，在課堂間在以研討會形式發表與討論，最後統整出結論與意見書，此種上課模式雖然剛開始會不太適應，畢竟在台灣很少事先預習、功課量也大，但到中後期後，會覺得十分有趣！

第二種是純授課模式，但教授也不會呆版的念著板書，時常問同學問題，自行舉手回答，屬於互動式的授課模式，但是不變的是，課前閱讀作業的份量依然很多。

(七) 當地環境簡述及注意事項

奈梅亨的天氣冬天算是乾冷型，不常下雪，氣溫介於 0-5 度間，但由於我交換這年剛好是暖冬，所以不太準確，不過基本上室內都有暖氣，所以生活上還算舒適。冬天時若騎單車上學時一定要穿戴好毛帽、手套、雪靴，不然冷風颳頭容易頭痛著涼。夏天時日夜溫差比較大，中午可能會快到 30 度，晚上又降到 10 幾度，洋蔥式穿脫是必須的。荷蘭腳踏車道十分發達，但荷蘭人騎腳踏車比開車還要兇猛，所以出門在外都必須嚴防與腳踏車發生車禍。荷蘭環境最大的優點大概就是居住品質吧，綠地多、空氣也很新鮮，很適合喜歡慢活的學生！

(八) 總體心得

總之，我真的十分推薦學弟妹來到 Radboud 交換，有興趣的話一定要好好把握這個機會，因為我在這七個月內真的學習到很多事物，也修了許多在台灣比較少見的課程。我也十分感謝國研處提供了這麼好的交換機會，因為身為英語系總是會希望有機會長時間待在全英語的環境下學習，雖然目前歐美學校的選擇性不多，但若擁有日語、韓語、印尼語專長，也可以考慮東亞區的選擇。

荷蘭人社區辦的大型活動很令人大開眼界(平均每個月會有一次狂歡活動)，學校也會辦各種校園演唱會、校慶，活動期間直接變大型夜店，啤酒攤和薯條餐車在夜間進駐校園，讓人在努力讀書之餘，也能不忘放鬆與釋放壓力，體會到了荷蘭徹底落實” Work hard, play hard.” 的精神。

語言部份，不會講荷蘭文不用擔心，因為荷蘭人的英文口說都很流利，這七個月期間幾乎很少碰過溝通問題(除了農夫市集的爺爺之外)，但多數中老年人都是可以基本英文對談的。金錢部分，很多人會擔心到國外生活會花費鉅額金錢，但其實真的沒有大家想像中那麼”鉅額”，前後包括住宿費、生活費、機票以及歐洲各地窮遊的費用省吃儉用加起來大概是 30 萬，是一個只要你大一大二打工接家教，並且多方申請獎學金，靠一己之力就可以湊到的費用，若是不想大一大二太艱辛，可以申請教育部的學海飛颺計畫，也是同樣會有高額獎學金。總而言之，若你真的對交換生活有強烈興趣，千萬不要因為錢而阻礙了這份小小的夢想，解決方法有很多！

(九) 生活照片二~五張

/宿舍 (藍色門後有自己的洗手台和衣櫥，房間另一側是一張書桌、保險櫃與單人沙發)



/Radboud 運動中心(只要月費 500 可享有裡面各式課程:瑜珈、拳擊、攀岩、健身房..等)



/教室(老師在前方準備上課)



/荷蘭物價很高，因此去市集買食材煮最省錢



/離開荷蘭前與朋友最後的聚餐



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)