

106 學年度上學期交換研習心得 企四B 03153283 陳柔合
荷蘭海牙應用科技大學(IBMS) The Hague University of Applied Science

一、前言

對於出國學習，我一直有著很強烈的渴望；因為離開舒適圈，在不一樣的環境中成長，能夠使我收穫良多，並將自己的潛能激發出來。然而，縱使有這樣的想法，我卻一直因擔憂而猶豫不決，直到因緣際會下，我認識了一位赴國外交換的學長，透過他的經驗與鼓勵，我在言談中感受到他們視野的不同、英語的流利、對未來的計畫、以及國際交友圈的擴大，讓我下定決心自己想要前往荷蘭的強烈動機。

二、準備篇

在準備申請交換學程的過程中，充滿著忙碌與興奮。正值大二的我，參與了各種營隊活動、系上球隊，一邊處理跑活動的大小事，也要撥出時間來完成課業及其他瑣事。為了把所有備審呈現到最好的狀態，過程中無不費盡心思，不斷的修改再修改，最終我總共準備了中英自傳、讀書計畫、留學動機等資料。等待的過程總是漫長，當我接收到錄取通知時，那時的興奮早已無法言喻，感覺頓時如釋重負，心想：「努力許久的辛苦終於有美好的成果了！」

三、學校篇

關於學校課業，我主要是把課程集中安排在三天裡面，這樣四五六日就有四天的連假可以出去走走、玩玩歐洲各地。海牙應用科技大學因為是科技大學的緣故，一門課只有 3 學分所以回來東吳只能抵 1 學分，我是選了四門課 12 學分包含荷蘭文，交換生沒有特別開班，所以是跟一般荷蘭同學一起上課，上課的語言是英文，方式就像是聊天這樣可以隨時舉手發表自己的意見，就算你覺得自己英文程度不好也不要害怕說話。



我想大部分人出國前，最擔心的大概是怕外國人的英文講的太快我聽不懂，或是我不能正常得與他們溝通，但是到了那邊才發現其實身邊認識的人，幾乎都是來自歐洲或亞洲的交換生，所以其實只要願意開口說，大家都會很認真的跟你聊天講話。



四、當地生活篇

荷蘭是個很國際化的國家，尤其是海牙大學更是有著許許多多來自不同國家的學生，所以平常的生活中，除了大家都熟悉的英文外，身邊還會充斥著法文、西班牙文、德文等各種不同的語言，更不用說官方語言荷蘭文了！

還記得剛到荷蘭時真的是對荷蘭文一竅不通，但經過了幾個月的摸索和荷蘭文課堂上的練習後，縱使還是很多東西無法看懂，但至少生活上已經沒有困難，可謂是熟能生巧。不過，即使完全不會荷蘭文，只要有任何問題，在路上用英文任意地問一個人，他們都會無比熱情的回應你，荷蘭的英文普及程度真的很高，這也是我會選擇荷蘭的最大原因，完全不用擔心語言上的隔閡！



荷蘭特色食物大概就是炸魚、生魚(haring)和荷蘭鬆餅，這幾樣也是我在荷蘭最常看到的食物。但說到對比台灣的食物，從最現實的價錢上來說，外食確實是貴了一些，因為歐洲的薪水比台灣高許多，可能一碗普通的義大利麵就要十歐上下，剛來的時候常會被這裡的價錢嚇到，但久了也就習慣。因為大多時間都還是自己在家裡煮，常去的超市有 Albert Heijn、Jumbo、Aldi、Lidl、東方行，而且海牙也有市場，可以在那裡買到好吃的炸魚、生魚

和各種生的鮮蔬果。另外，Aldi 跟 Lidl 比起其他超市較為便宜，至於東方行可以買到水餃、台灣米、亞洲泡麵等，也算是應有盡有。

至於住宿方面，透過學校推薦的 DUWO 住進 Waldorpstraat 47 是我交換生活很美好的其中一原因。住宿的模式分為四人房與三人房，租的時候不會知道房型是哪一種（我是 76A 四人房），大家共用廚房跟衛浴，而我的房間 A 是位於廚房旁邊，好處是一邊煮飯可以一邊聽音樂，而 A 和 C 最大的優勢是有陽台，三不五時可以找朋友們來陽台喝酒聊天。再來是住宿的位置，走路到學校大概六分鐘，走路到火車站跟電車站大約七分鐘，走路到對面 Shopping Mall 大概是兩分鐘。住在這棟樓的好處是不怕孤單，大部分的交換生都住這裡，大家可以約一約樓下見面一起去吃外面，或是晚上喝酒聊天十分方便，是個連繫感情的好方法呢。





另外，在海牙搭乘大眾交通運輸相當方便，要去海牙市區就走路或搭 Tram，刷卡的話費用大概是 1.3 歐，要去阿姆斯特丹跟鹿特丹跟機場或其他遠的地方就要搭 Train，如果刷卡會比較貴，通常去遠的地方可以買團票，臉書上有社團可以跟別人湊。歐洲的大眾運輸基本上都是查票制所以沒有閘門，但請不要心存僥倖，抓到會罰很多錢啊。

五、旅行篇

我去了許多國家旅遊（包括波蘭、捷克、匈牙利、冰島、西班牙、葡萄牙、英國、法國、德國等）除了是想要好好把握剩餘的交換時光外，更重要的因素其實是在歐洲各國旅遊，廉價航空十分方便又便宜，也就是說若你有旅遊的打算要及早規劃最好。



旅行的最大價值即為感受異國文化，這些經驗著實提升了我的國際視野，透過見識到的人事物更廣，自身的想法也更為遼闊了；而每個國家的人文風情都不一樣，必須敞開心胸的去接納去融入，整趟旅程會非常豐富，更會結交到許多各國的朋友！



六、心得

如果要我說，這幾個月來我收穫最多的是什麼，我認為應該是增廣了自己的國際觀。我不能百分之百的說我成長了多少，但至少我能肯定的是這趟交換旅途中我所認識到的人事物帶給我的衝擊很大。聽到來自不一樣國家的想法及文化，讓我感受到世界真的不是只有我自己侷限的那樣而已，每個地方有著不一樣的發展，同時也面臨到不一樣的問題，而有關許多國家的議題更是我們值得深思的。



最後，我也想跟未來有機會出國交換的學弟妹們分享一些感想，我知道很多人會害怕走出原已熟悉的舒適圈，這裡的舒適圈是指喜歡跟同國家或使用同語言溝通的人相處的模式；但我認為既然有機會到一個有別於亞洲文化的環境就不要放棄，鼓起勇氣走出舒適圈，主動與其他國家文化的人說話談天，即使是一句簡單問候都會是踏出舒適圈的一大步。雖然一開始可能會有些孤單與不自在，但我相信不會後悔的，真心期許學弟妹們都能在留學過程中滿載而歸並向世界介紹台灣。

