



民國106年9月-107年1月
我獲得教育部學海飛颺獎學金
前往荷蘭海牙應用科技大學

THE HAGUE
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

就讀International Business and
Management Studies
進行為期半年的交換學生研習活動

我在歐洲的那些日子

東吳大學 企業管理系四D 曾于庭

一、為什麼要去交換？

二、交換學生申請流程

三、荷蘭海牙應用科技大學簡介

四、我在學校學了什麼？

五、我在歐洲做了什麼事？

-生活

-看醫生

-旅行

六、研修之具體效益

七、建議與感想



「讀萬卷書，不如行萬里路」

從出生到現在，我的生活範圍幾乎都在台北市內，目前就讀的東吳大學也同樣位於離家不遠的台北市內。不知不覺中，讓自己過著活在舒適圈中，一成不變的生活。既然無法讓自己重新選擇生活圈，不如選擇成為交換學生，把自己丟到一個陌生的環境去鍛鍊自己的生存能力，於是我從大一開始陸續接觸與交換學生有關的資訊，參加許多由東吳國際處舉辦的歷任交換生分享會。

身為商學院的學生，參加課外活動非常有助於未來繼續升學，或是求職就業上的競爭，而我就讀的企業管理系更是亦然，為了使自己具備有區別性的經歷，因而選擇了交換學生這一條路，除了訓練自己英語溝通、表達上的能力外，更希望能夠具備與不同文化的人們交流、合作的經驗，以利未來求職更有競爭力。

台灣是亞洲裡的一個海島國家，相較於歐洲國家，四面環海讓我們前往其他國家的難易度提升，普遍大眾也對於鄰近國家的狀況不甚了解。把自己丟到一個新的環境、新的文化，期許自己能夠藉由這種方式，拓展現有的眼界與想法，透過與台灣大相徑庭的歐洲人交流，在不同文化之間激盪出新的想法與價值觀。在搜集許多資料，以及向師長、親友諮詢後，決定以荷蘭為主申請交換學校國家，原因包括英語普及度高、治安不至於太差、地處歐洲交通樞紐等原因。

而我也認為，唯有透過走出自己熟悉的環境，才有機會發現，其實外國的月亮不一定比較圓，在體驗國外生活方式的同時，也能回過頭檢視台灣自身的優缺點，亦能將他國的創新技術、觀念帶回台灣，協助台灣加速發展。

為什麼要去交換？



交換學生 申請流程

要確保自己獲得交換學生資格，共需完成兩階段申請手續。分別是：

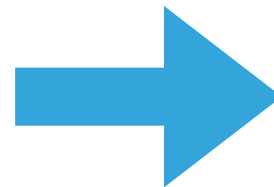
- 1.東吳校內申請流程（受理單位：國際處；申請完成意義：獲得東吳推薦成為交換生的資格）
- 2.交換學校申請流程（受理單位：對方學校國際交流相關部門；申請完成意義：**確定可以前往該校交換**）

階段1.東吳校內申請

關注東吳大學國際處網頁，留意該年度可申請的交換學校及申請截止時間

備妥相關資料：
自傳
讀書計畫
申請動機
中英文成績單（加註累積平均分數）
外語能力證明
推薦信等相關資料

等待國際處公布推薦名單。若沒有錄取，可以等待交換學生第二次徵選，同時進行資料修改及考慮變更欲申請的交換學校



階段2.交換學校申請

收到EMAIL通知
前往海牙大學網站（OSIRIS）
按照指示填寫資料（4月初收到）

此時需
1.匯荷蘭健康保險及簽證MVV的款項至學校指定戶頭，約600歐
2.處理財力證明（與校方確認並上傳影本）

收到LETTER OF ACCEPTANCE
寄出財力證明正本
校方收到後確認完成申請(約5月中)

收到IND APPROVAL OF IMMIGRATION DOCUMENTS的EMAIL
可帶妥資料辦理簽證(7月初)

申請時可以注意的細節

- 1.在申請時遇到任何困難，需以**積極的態度**處理，避免當下沒有處理好，而拖延進度，造成後續流程的麻煩。（再加上荷蘭4~5月有很多假期，因此等待回覆時間可能會較長）只要有不了解的問題，都可以禮貌的寄信詢問對方國際處承辦人，或是詢問之前去交換過的學長姐，相信學長姐也會很樂意幫忙解答！
- 2.財力證明的提供方式主要有兩種，一是將指定金額數匯進台灣銀行帳戶裡，請銀行開立存款證明。二是將指定金額數匯至校方指定帳戶，等抵達荷蘭後再將這筆錢轉給學生在當地開的帳戶。

	優點	缺點
開立存款證明	將錢留在自己帳戶裡比較心安	荷蘭移民署對於存款證明的格式要求相當嚴格，可能需要多試幾間銀行才能辦成功
匯錢給對方學校	流程較簡單快速	到荷蘭後不確定學校何時會把錢轉回來，等待期不定

當時我選擇在台灣開立存款證明，而我在新光銀行原本就有帳戶，因此便開了新光銀行的財力證明，在繳交影本前，我先寄email詢問該份財力證明能否被接受，得到的答案是不行，因為“it is not clear to me that the funds are freely available”。解決方法有1.請銀行備註我可以任意動用帳戶內的資金。2.換一間銀行開證明。大部分銀行不願意承擔加註文字的風險，因此比較快的方式是換銀行。詢問過其他交換生後選擇到**台灣銀行**開立證明最後也順利通過，因此建議想要開立財力證明的同學，可以預留一兩日的作業時間，直接在**台灣銀行**開一個新的戶頭，省去確認財力證明格式的時間。

- 3.住宿問題：通常荷蘭大學本身不提供宿舍，而是與學生住宿機構合作處理學生住宿事宜，海牙大學的大一新生及國際學生基本上都住仲介機構DUWO提供的宿舍(Waldorpstraat 47) 他們提供宿舍可供申請，但不保證一定可以申請到。我在5月底時收到DUWO通知，自己在宿舍申請候補名單上，他們建議我趕快透過其他管道尋找住宿，以免沒有地方可以住。當時的我相當慌張，沒有料到自己可能會無宿舍可住，所幸最後幸運的排上了候補，於6月底簽完約。建議大家一開始向DUWO申請住宿的同時，也要勤勞搜尋自行租屋的資訊（可以加入「台灣人在荷蘭！」的Facebook社團，參考租屋資訊），以免面臨宿舍爆滿而沒地方住的情況

當時遇到的疑難雜症...

1. 英文成績單要不要加註**GPA**成績呢？

關於GPA會不會影響到率取的可能性眾說紛紜，由於國際處並沒有特別說明，沒有一個標準答案。我的GPA是3.6，沒有特別頂尖，我選擇加註出來也有成功率取。但我認為錄不錄取，會受到很多因素影響，不單單只是成績，因此同學可以視情況選擇加註與否。

2. 需不需要印出生證明、單身證明等文件帶去海牙以利之後申請居留證呢？

不用！！不用！！真的不用！！荷蘭每個城市規定不同，因此在網路上搜尋時可能會查到有人分享說要帶以上文件，但截至目前，以往的學長姐及我自己辦完手續後證明是不需要的，因此若往後學校沒有特別提醒，就不需要勞心勞力花錢多辦以上的文件。

3. 什麼時候買機票呢？

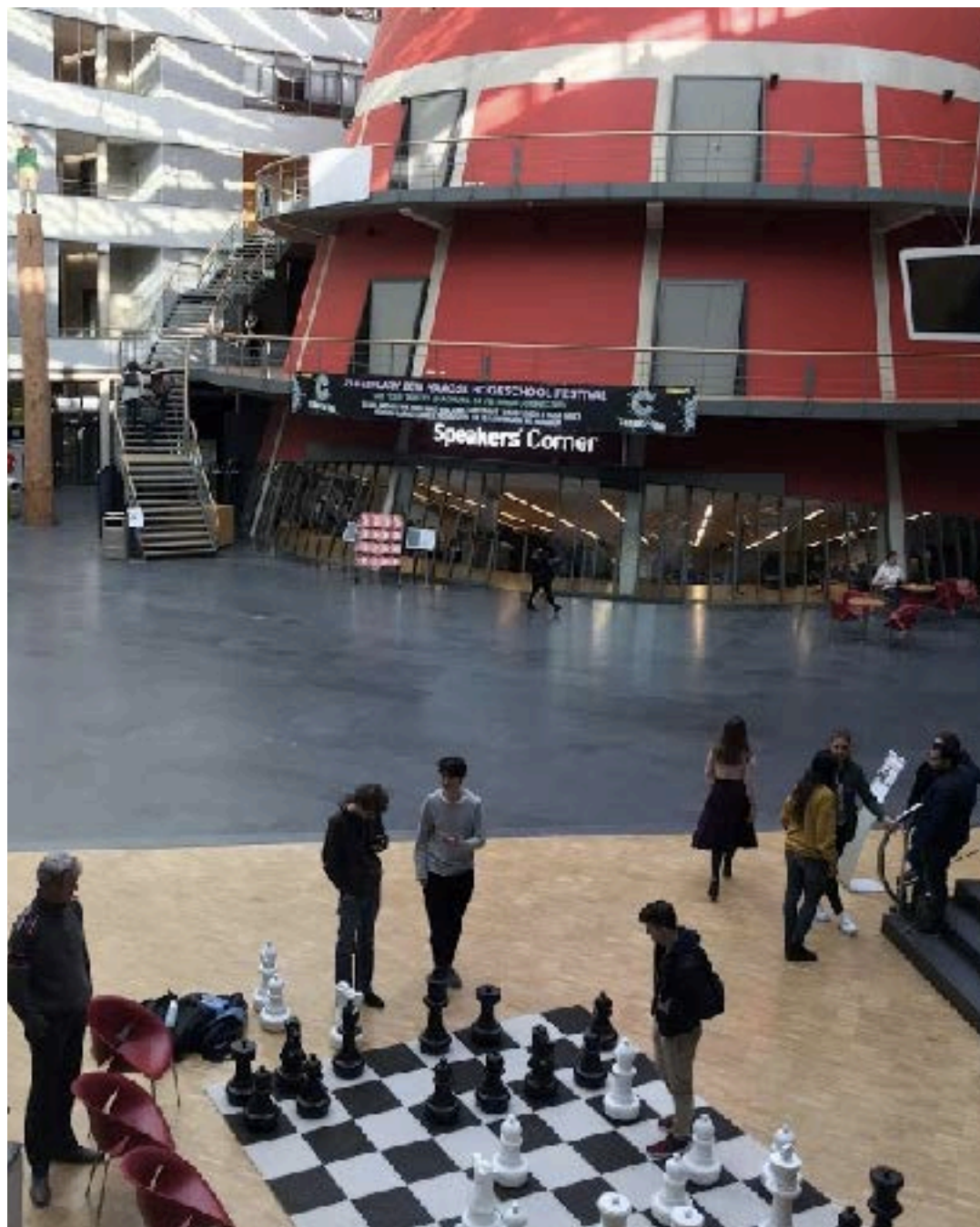
我當時的想法是，收到Letter of acceptance，跟學校確認好開學日期&向住宿方確認可入住時間後，就可以買了（約五月中）。有人選擇確定拿到學生簽證才買，但是學生簽證下來的時間是約七月中左右，這個時候買機票已經有點晚了，價錢也上漲許多。我當時找旅行社代訂，以國際學生證購買了華航年票，約三萬五千元台幣左右，可免費改回程日期。

4. 到了荷蘭要買腳踏車嗎？

我自己買了一輛二手淑女車，買菜、逛逛海牙等都騎著他到處跑，由於荷蘭電車、公車車資不便宜，騎腳踏車也可以運動減肥，因此我很推薦交換時期擁有一台腳踏車，天氣很差（例如刮強風）或下雨時再搭大眾運輸工具。若是不想買腳踏車，也可以找腳踏車出租公司短期租借（通常他們會來學校宣傳）就不用煩惱要回台灣時還要把腳踏車賣掉。在荷蘭騎腳踏車最重要的兩點就是：1.一定要把車鎖好，荷蘭腳踏車失竊率極高 2.車頭車尾燈一定要裝，晚上要開燈，我的朋友有次因為晚上沒裝燈被警察罰了50歐。此外，海牙大學的腳踏車停車場提供免費的打氣裝置，因此假如腳踏車輪沒氣，就不用在外面花錢打氣了！



荷蘭海牙應用科技大學
THE HAGUE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
DE HAAGSE HOGESCHOOL



海牙大學主校區由一棟圓柱狀建築構成中庭常舉辦許多活動，根據不同活動而搭設暫時性的佈置。

荷蘭的高等教育中，主要將大學分為兩種性質：U類研究型大學 (university) 與 H類應用型大學 (hogeschool)。顧名思義U類大學著重於培養學生對於理論的專精深入，而H類大學則是屬於**實務型學校**，強調學生在實際操作上有比較多的深入體驗。

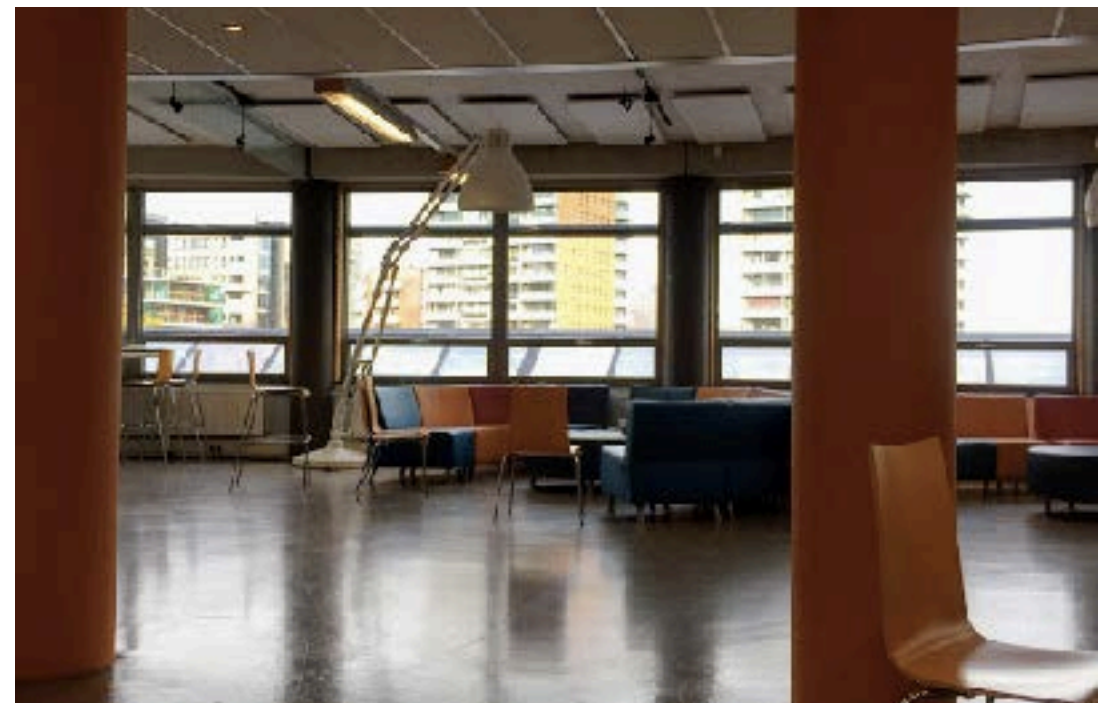
我所前往交換的海牙應用科技大學即是屬於應用型大學，同時也是一間相當年輕的學校，成立於西元1987年，全校學生約兩萬人左右，雖然校史不長，但教育水準卻不低，並在2017年從荷蘭眾多應用型大學中脫穎而出，獲得排名第一名的美譽。

海牙大學主校區位於距離海牙市中心約一公里左右的Den haag HS 火車站附近，交通相當方便，交換生可以修讀的科系依據自身學校與海牙大學所簽訂的規則而有所不同，但大致上有Business, Management & Organisation, Finance & Marketing, Health, Nutrition & Sports, IT & Design, Public Management, Law & Safety, Social Work & Education, Technology Innovation & Society 這幾種，若你和我一樣選擇International Business and Management Studies 這個課程，基本上課程都會在主校區進行，不用擔心校區間通勤的問題。

荷蘭海牙應用科技大學簡介

The Hague University of Applied Sciences

海牙大學的校園並不大，與東吳大學城中校區些微相似，皆是由數棟緊鄰的大樓所構成。但最主要的不同點在於，海牙大學（甚至可以延伸至荷蘭其他公共空間）十分擅長「**打造環境**」這部分的設計。所謂環境，指的是校內的空間設計，雖然校區不大，但部分樓層皆設置許多「舒適的」桌椅，讓學生與教授可以擁有一個良好的討論環境，以利於師生更專注於課業上的討論、分享。透過環境的設計，我認為這樣能夠使師生對於課業有更多的動力，而我也會更想留在學校，完成我的作業及讀書。期許未來台灣的校園也能對於打造環境這個環節，有更多的規劃與行動。



海牙大學的另一個特色在於，該校致力於打造成一個**高度國際化的校園**，使學生具備與不同文化的人相處的經驗，更能在不同文化間激盪出新火花。實際到達當地後，我也非常認同這個標語。除了常舉辦與文化有關的活動外，在校園內常常可以聽到身邊的同學以英語交談，因為大部分的人來自不同國家，而英語則是我們所能試著使用的共同語言，大家都在練習中成長。課堂上也不乏許多荷蘭本地以外的學生，除了眾多交換學生外，更多人是從其他例如保加利亞、羅馬尼亞等地來就讀大學。除了學生之外，教師也一樣充滿著國際人才，像我便在校園中遇過澳洲、中國及韓國教授等。因此說海牙大學是一間高度國際化的大學，確實名副其實。

荷蘭海牙應用科技大學簡介

The Hague University of Applied Sciences



→ 圖書館外面的玻璃，每隔幾個禮拜會換一次主題，讓大家寫下天馬行空的想法。你可以發現有人很認真回答，也有人寫上不相關的文字。



→ 校園中常有許多出其不意的活動。圖中白衣男子是一位社會藝術家，每週一會在學校的一角等著大家去跟他聊天而每次經過，總有學生坐上他旁邊的椅子認真地進行討論。

校園裡有很多討論小空間，←
同時具備齊全的設備給學生們使用



荷蘭海牙應用科技大學簡介

The Hague University of Applied Sciences



我在學校
學了什麼？

我所修讀的International Business and Management Studies (IBMS) 提供給交換生兩類課程，一是從各年級中選一些課給交換生選擇，另一種則是由數堂相關的課所組成的主題式package可以選擇（叫做minor）我選擇了數堂單堂課程，而沒有選minor。

課程名稱	學分數	課程內容
Business English Communications A	4ECTs	這堂課於聽說讀寫四個方面皆有練習，培養學生對於商業電子郵件來往、公開演說的能力。
International Business and Management	4ECTs	此堂課為國際企業與管理的基本課程，教授透過解釋國際企業相關概念的方式，再讓我們分組討論case study後上台進行報告
E-Business	3ECTs	這是一堂實際操作電子商務的課，堂課主要分成兩階段，第一階段先研究現有的企業，協助之架設網路通路;第二階段則是自己虛構一間擁有網路通路的企業。
Sales and Procurement	2ECTs	該課程與Strategic Management為相接應的課程，開設於期中考後，透過教授講述零售與採購的基本概念，甫與一些案例討論。
Strategic Management	2ECTs	該課程是Sales and Procurement的前段課程，開設於期中考前，課堂上講述關於企業如何選擇合適的競爭策略。
Survival Dutch for exchange students	3ECTs	學校開設給交換學生的荷蘭語課程，老師以輕鬆的方式教我們基本招呼用語、點餐、時間等說法，推薦對語言有興趣的人可以修，因為身處荷蘭文的環境下，語言能力會進步得特別快，也有環境讓你練習開口說。

我在學校學了什麼？

刻板印象中的外國大學生，很愛開party，玩得很瘋，課業上馬馬虎虎過關就好。實際參與課堂後，認為並非皆是如此，當然還是會有不認真的學生，上課睡覺、使用手機等，但我認為普遍的學生，雖然上課偶爾會聊天，還是會在老師提出問題時認真思考問題，並直接講出他們的想法與疑問，與老師有不少的互動。與台灣學生不同點在於，他們上課時是願意投入於課堂中的，會主動動腦去思考所有可能性，並且不怕因講錯答案而感到丟臉。

我所選修的Business English Communications A課堂中，其中幾週課程內容為班上每一位同學上台練習，把大家當成資金投資人，介紹一樣產品的優勢及市場潛力，以說服投資人投入資金(pitch)。而當一位同學結束pitch後，其他同學及老師則會不吝於給予直接、明確的建議及讚美，不會因顧慮情面而不講表現不好的部分，並使較中性的詞語，不具攻擊性，讓同學不會受到打擊，又能知道如何加強自己。我認為這也反映出了荷蘭人務實、直接的個性，他們擅長在點出癥結的同時，不傷害到他人，而接收建議的人，也不會認為對方故意針對他。這種情況與東方差異較大，但我們可以以此為借鏡，學習另外一種互動的方式。



一個班級的人數通常不會超過40人，小班制的教學讓師生間的互動更多、更直接。

我在學校學了什麼？

高度變動性

初來乍到一個全新的環境時，每一刻都在摸索如何儘早適應。與東吳非常不同的是，課堂教室並非固定於同一間教室，因此每週都要查看timetable，以確定自己要去哪裡上課。而主校區的中庭也常因舉辦不同的活動，而有各式各樣變動性的擺設，例如搭出一個臨時舞台、供大家聊天的桌子、一輛咖啡車、一張手足球桌這些意想不到的東西，都曾經出現在校園裡。思考了許久，我覺得荷蘭人對於變動的接受程度相當高，也願意為了舉辦活動而大費周章打造周遭的環境，不用顧忌其他考量，只為了提供更完整的體驗。

這對於以往陷於墨守成規窘境的我來說，產生了非常大的震撼，原來保有變動彈性，是一件很容易也很重要的事，並且在這個世代裡，擁有彈性能夠激發出更多的可能性。比起怕麻煩，更重要的是為了完成一件事而做出的所有努力。我想也是因為這個社會對於變動、不同的接受程度相當高，才會吸引這麼多國際人口前往荷蘭工作、定居等，例如海牙大學附近居住了許多穆斯林家庭，而前往海牙市中心的路上則有一條唐人街，附近也聚集了許多華人，待在海牙的這半年，沒有遇到任何種族問題上的衝突，當地人們也視「看起來像外國人」的人為日常生活的一部分，不會因為你的膚色、頭髮顏色而對你有不一樣的待遇。

師生關係

在海牙大學，師生間的關係普遍有亦師亦友的感覺，兩者間的關係是平行的，如同前面所提到，人們不太會因為顧忌身份、情面而不敢提出建議、疑慮，老師也很樂意接受學生的挑戰或是與學生一起天馬行空。我修讀的Survival Dutch 荷蘭文課程，老師為了讓我們實際練習生活中的荷蘭文應用，她便在某一天快下課時，帶著班上同學前往學校裡的咖啡廳，讓我們直接跟店員以荷蘭文點飲料，跟我們聊了一些課堂之外的生活概況，最後還幫我們買單。

此外，校方規定一年級的學生課程需達到一定的出席率，否則即使最後成績及格，該科仍然不通過，需要重修，而二年級以上則沒有這項規定。老師也確實不會強硬規定學生一定要出席課堂，因為一來有些學生除了讀書外也有其他的規劃（一邊工作等），若真的無法來上課，可以自己想辦法補齊進度，並非不來上課就不是一位認真的學生。二來若不來上課，最後可能無法通過考試，也要為自己得成績負責，而不是旁人硬性規定能夠解決的問題。另外，我認為荷蘭教育著重於學生自主學習，而教授則是於課堂上講解基本觀念，以及回答學生預習後產生的疑問，因此荷蘭學生的讀書壓力並不小。

我在學校學了什麼？



我在歐洲
做了什麼？

「學著自己生活」

來到荷蘭交換之前，我一直都跟家人住在一起，幾乎沒有自己生活過的經驗，因此非常擔心自己的生存能力，半年過後，事實證明人在沒有辦法倚靠別人的時候，一定會為自己找到出路、一定會為了生存而上手，因此不用過度擔心。我想特別分享關於「食」的部分，在荷蘭，普遍外食的價格落在10歐左右，若想吃得好一點，則大概需要花費15-20歐，因此，大部分交換學生會選擇自己下廚以壓低生活費，甚至會比在台灣開伙便宜。我自己為了留多一點預算在出外旅遊中，因此幾乎天天下廚，也常常走跳於各個超市間，以下以海牙常見的超市/市集做比較：

					
簡介	Albert Heijn(AH)是荷蘭的第一大超市，幾乎全荷蘭都找得到他的蹤影，商品最齊全，品質也比較好，大品牌這邊都找得到	JUMBO是荷蘭第二大超市，在海牙就有好幾間，品質不輸AH，定價則比AH低，是一間中價位超市	ALDI跟LIDL是來自德國的倉儲式超市，主打 低價 ，吸引許多窮學生購買	荷蘭最大的 亞洲超市 （俗稱衣食父母），網羅中國、台灣、東南亞、東北亞...等國家的食材	Haagse Markt是海牙的 菜市場 (俗稱open market)，基本上模式跟台灣的菜市場一模一樣。價格比超市便宜，蔬果選擇多，橘子普遍很好吃
優點	第一次去記得跟店員索取「bonuskaart」並上網開通，結帳出示才能享有店內打折品的優惠，否則以原價計算	部分自有品牌產品表現佳，價格相對於大牌低一點，如果當月預算吃緊，可以改買自有品牌	價格低廉，往往可以找到前兩家產品的替代品，品牌雖然都沒聽過，但表現不差	解鄉愁來這邊就對了！有些荷蘭沒有的蔬菜（空心菜、雪白菇等）只有這邊才買得到/偶爾假日會有試吃活動	除了蔬果外，也有海鮮、肉鋪、雜貨店、炸魚店，去市場可以 一次買齊 很多東西/快打烊時老闆會失去理智，隨便賣
缺點	商品價格較昂貴（不過當週特價商品通常折扣滿多的，還是可以去逛逛）	尚無	蔬果類品質差（曾經不小心買到快發霉的葡萄/發芽的馬鈴薯）/常常人很多，結帳要等很久	分店不多，產品價格較貴（特別是日本產品）	品質不一，要小心不要買到快壞掉的蔬果。/東西一次要買很多，所以可以找朋友合買，以免吃不完/需使用現金

我在歐洲做了什麼？

「生病了，就去看醫生」

在歐洲時我生了場大病，有兩次的看病經驗可以分享，一是在荷蘭時，因為感冒搭飛機導致耳鳴好幾天；二是到了奧地利才發現自己得了水痘，不得已只好前往當地急診看診的經驗。

1.在荷蘭看醫生

看醫生前，我拿出當時強制購買的荷蘭健康保險資料來看（保險公司是insuretostudy），發現在荷蘭，一定要先到當地診所(huisarts/俗稱家庭醫生GP)看診，如果直接去大醫院掛急診是沒有理賠的（除非有立即生命危險，不然都必須先前往huisarts，再由huisarts評估是否要轉往大醫院處理）。因此我便前往huisarts，結果被告知要先上網註冊，成為該診所的病人，再打電話到醫院預約時間（不能直接去現場等），因此建議大家到了荷蘭可以先找huisarts註冊（註冊時需填寫BSN號碼及保險相關資料），萬一生病可以縮短準備就醫的時間。

到了預約時間後我便前往診所，由於醫護人員認為我耳鳴的症狀不嚴重，因此先安排簡單檢查，隨後再請耳鼻喉專家幫我看完後給我一些建議，而我並沒有與任何醫生見面，不過這樣的檢查還是需要收費的，兩次診察下來總計55歐，這間診所的收費機制是病人看完診後，診所過一陣子會將收據發送給保險公司，保險公司向受保人要求填寫Medical expenses claim form，確認資料無誤後，會將費用直接撥給診所，因此看診當下不用付任何費用，而我與insuretostudy之間的聯繫都是透過email，將資料拍起來寄給對方，相當方便而快速。

在這之前我其實感冒了不少次，心想說休息就會好，又不知道該怎麼看醫生，所以都沒去診所，但其實在有保荷蘭健康保險的狀況下，如果身體真的很不舒服，還是可以去看醫生，而我也有朋友發燒生病，是選擇看中國城附近的華人家庭醫生，如果擔心語言溝通上的問題，可以往華人家醫這方面去找診所。



Insurance card很重要，一定要隨身攜帶！



我在歐洲做了什麼？

「生病了，就去看醫生」

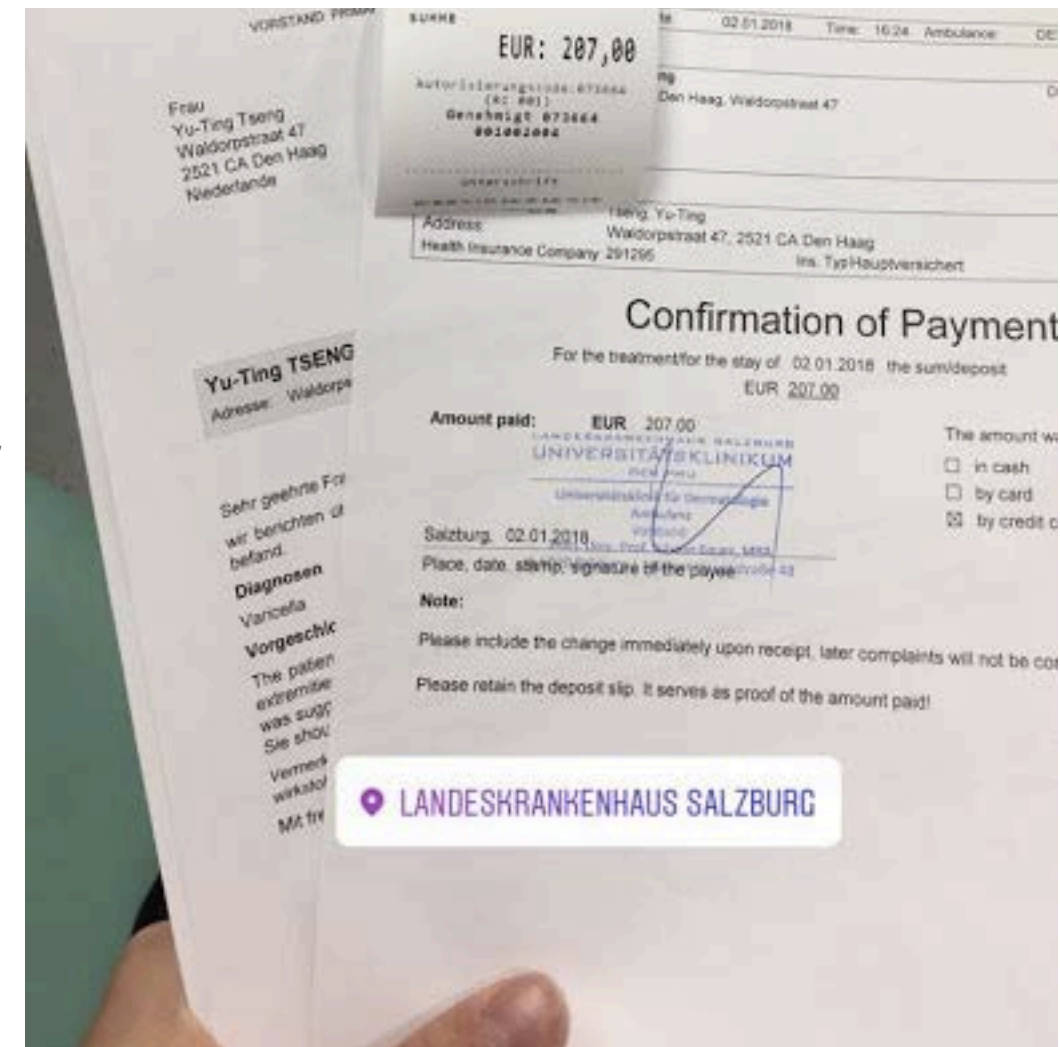
在歐洲時我生了場大病，有兩次的看病經驗可以分享，一是在荷蘭時，因為感冒搭飛機導致耳鳴好幾天；二是到了奧地利才發現自己得了水痘，只好前往當地急診看診的經驗。

2.在奧地利看醫生

12月底時，我和朋友前往奧地利薩爾斯堡旅遊，再到德國國王湖及慕尼黑等地。抵達薩爾斯堡後全身不舒服到極點，於是請家人先問台灣的醫生，醫生表示可能是水痘，需立刻看醫生，因此我詢問Airbnb房東後便前往他建議的醫院看急診。（假如在歐洲國家生了急迫需要看醫生的病，不要緊張，只要願意開口問，一定有人會協助，也可向台灣駐外代表處尋求協助）到了房東建議的薩爾斯堡大學附設醫院，人生地不熟只好到處找人問皮膚科在哪一棟樓，抵達後便隨著醫護人員的腳步建立病歷資料（剛好保險卡有帶著，可以順帶紀錄policy number），接著進行看診，醫護人員基本英文溝通都沒問題，不用擔心語言不通的問題

結束看診後，先支付急診費用207歐，接著拿到**付款證明、診斷證明、藥單**，這些資料都要收好，向保險公司申請理賠時需要用到。醫生會告知你用藥方法，但藥品的部分要自己去藥局(Apotheke/Apotheek)購買，建議一看完診直接去買藥，因為醫院開給我的藥，多數藥局當下沒有存貨，需要額外訂購，又要再等上一兩天。

最後買藥又花了100多歐，共計310歐左右，回到荷蘭後著手向InsuretoStudy申請保險理賠（我保的保險種類有涵蓋全歐洲醫療給付，在申請之前要先確認一下自己的保險涵蓋哪些範圍），我將Medical expenses claim form填好，連同相關單據email給對方後，一個禮拜左右對方將幾乎全額給付轉到我的ING戶頭裡，完成理賠的申請。



我在歐洲做了什麼？

實踐「行萬里路」

身為交換學生，又地處歐洲最大的好處是，我們可以在多數國與國間自由來往，比一般遊客多了許多方便之處（例如不必攜帶大量現金在身上），也比留學生及當地移民少了生存的壓力。當我發現廉價航空的機票，在對的時間買真的非常便宜時，我便下定決心要把握這半年多走出去，不再是透過網路媒體的傳播，而是親自踏上陌生的國度，用自己的雙眼去見識不同。

布達佩斯（12月初）

不敢一個人旅行的我，因緣際會之下必須在布達佩斯獨自完成一天的行程。剛開始的我真的緊張透了，對於歐洲，我還是會害怕遇到扒手、小偷，而這一切都在抵達布達佩斯後煙消雲散。搭著捷運與地鐵，大家都靜靜的做自己的事，遇到了一位英文不太流利，但仍十分熱心、熱情的房東太太。前往一間當地知名餐廳，本來因客滿準備離開的我，意外獲得了一個位子，因為有人訂了位卻沒來。吃著匈牙利道地的牛肉湯，店家還很貼心的附上了牛肉湯食譜及匈牙利招呼語的介紹，一切都十分有意思。吃飽再前往當地最大的聖誕市集，研究當地人究竟都吃些什麼，不懂就直接找人問。這天也是我第一次放下戒心，請路人幫忙拍照，他們好奇地說以為我是日本遊客:) 經過這次的體驗，一個人旅行其實沒有想像中可怕，若有具有一定的警覺性，其實被下手的機率並不高，而觀光客較少的東歐，也沒有想像中那麼不安全。



左側的建築物即是布達皇宮，匈牙利的建築打起燈來十分美麗。

我在歐洲做了什麼？



研修之 具體效益

之於自己：

- ▶ 強迫自己學會獨立
- ▶ 提升做出改變的勇氣 (Be flexible)
- ▶ 培養一顆更寬容的心
- ▶ 對於生活品質、美感的追求
- ▶ 態度比速度來得重要



11月時參加的 Dutch pancake party, 大家存粹因為喜愛pancake而聚在一起，分享自己的故事，喝酒聊天

在Dutch pancake party 上，有很多人是自己一個人來參加party 交朋友不難，一句where are you from就能聊開我遇到了在Leiden讀書，曾經當過空服員的德國女孩。



之於東吳大學、台灣：

- ▶ 促進兩校間的繼續交換學生合作
- ▶ 吸引荷蘭學生前往台灣交換
- ▶ 傳承交換經驗給東吳學弟妹
- ▶ 將台灣介紹給更多人認識
- ▶ 將歐洲新興觀念、技術帶回台灣開啟討論、應用

研修之具體效益



建議 與感想

近幾年來，願意嘗試當交換學生的人數逐年增加中，而隨著每一年度的結束，也有許多交換生回國，成為歷屆交換生。我想，若能建立一個不分學校、屬於所有交換生的社群群組，成員包括已經完成交換活動的成員，和近期獲得資格，準備出發去交換的學生，以及對於交換學生有興趣的學生，都能加入這個社群，大家能夠盡情提出疑問，而有相關經驗的學長姐則能熱心回答。我認為交換學生圈一直都有一個傳承的概念存在，當我們獲得上一屆學長姐的分享與協助後，我們便會希望將這份力量傳承給接下來要出去奮鬥的弟弟妹妹們，然而，目前的分享僅止於校內的，尚未有一個整合全台大專院校的交換學生社群，得以擴大分享與取得更多消息。雖然大部分的事情，要自己親身面對後才能去體會、學習，但透過前人的提點，我相信後人有機會少走一點冤枉路，因此非常樂見未來，一個屬於全國交換生的社群社團的出現。

首先非常感謝教育部提供學海系列的獎學金，讓我和其他獲獎同學們能夠減輕經濟上的負擔，也因此有更多機會，去深入探索這個世界。與其想著自己一定要達成某些目標，我更珍惜這段時間所發生的種種經驗，就算最後沒有達成，我也替曾經嘗試打破限制，努力突破的自己感到欣慰，謝謝自己當時願意豁出去申請交換，給自己一個改變的機會，我想這是一件不會後悔的事。一個人生活的這段日子，我變的願意嘗試新東西，也才因此發現自己想要跟不要什麼，即使沒有明確的目標，踏出去的那一步也值得珍惜。這才發現，原來我比自己想像的還要勇敢、還要有能力去嘗試。

出國前一直抱著崇洋媚外的心態，總是認為國外比較好，比較進步，也確實歐洲人某些部分是值得我們學習的，例如較有耐心而態度認真的心態，以及將美學融入成生活中的一部分等，但我卻深深覺得，台灣其實並沒有我們想像中那麼差，只是我們太習慣只看台灣的缺點且無限放大，使得人們漸漸覺得臺灣是一個沒希望的地方。當換個環境後再回過頭看，台灣固然有結構性的問題存在，但極佳的治安、熱心的人們都是眾多國家比不上的，而我也十分珍惜台灣的好，並希望可以貢獻自己微薄的力量，協助台灣繼續發展。

建議與感想