

東吳大學商學院海外研修心得

姓名	蕭○晴	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	荷蘭葛洛寧恩大學	研修時間	104 學年度第一學期

填表說明：

1. 本研修心得共有六個部分，請同學依序填寫。若各欄位表格不敷使用，請自行增列。
2. 整份心得請至少提供 2-3 張照片，並以標楷體(中文)、Times New Romans(英文)12 號字 撰打。
3. 請繳交紙本至國際商管學程(2607-1 室)與並提供電子檔案 yiching0701@scu.edu.tw。

一、緣起(申請海外研修/申請該研修學校動機)

出國讀書，一直以來都列在我人生的夢想清單中，而交換學生對我來說，是一個意外但非常正確的選擇。當初對自己未來的規劃是出國念研究所，而和家人討論的同時，爸爸嚴肅的問起我對於出國讀書，我做出了哪些準備？申請研究所的語言能力、在校成績之外，去一個完全陌生的環境、並且拿一個學位回來，我準備好了嗎？幾個問題讓我認真地思慮自己出國的動機是什麼，自己當下具備的能力又有哪些。那時大二的我意識到出國念書，事前必須做的付出，遠比我想像中的還要更多。於是升大三的暑假，我放棄了許多人玩樂的機會，毅然決然的報名了托福補習班，對夢想做出實踐，開始加強自己的語文能力。希望以交換學生為短程目標，藉由此機會來鍛鍊自己。在交換半年的時間好好學習課業之外，同時培養自己的獨立自主能力，為將來出國進修研究所打下基礎，並摸索自己未來想要深造的領域類別。

既然決定要出國交換學生，就要爭取讓自己接受到最好的教育、接觸到最好的環境。荷蘭是歐盟國家中，除了英國以外，英語能力水準最高的國家，同時又是歐盟第四大經濟體，自 17 世紀以來荷蘭就以經商聞名，葛洛寧恩又是個大學城，整座城市因為充滿了從世界各地來的年輕人，所以非常的有活力，而葛洛寧恩大學為世界前一百名大學，無疑地是所有商學院交換學校中，最好的選擇。

二、海外研修課程學習經驗(請就您研習期間所選修課程內容與經驗進行敘述。若有特別需要注意之修課事項，亦請於此處呈現)

荷蘭的課程有分 a block 和 b block，有點類似台灣一學期又再分了兩個小學期。各個 block 最多可以選 4 門課，正規生大約選 3~4 門，大部分交換生大概都選 2 門課為主。葛洛寧恩大學一門課大多是 5 ECT，每門課都會有分 lecture 和 tutorial 兩種，lecture 是一般教授上課，tutorial 像是我們東吳的實習課，偏向作業、報告等等。lecture 上課不點名，老師在上課前會希望大家預習的指定閱讀文章，上課都以 ppt 為主。我修了 digital marketing，主要在研究網路行銷以及大數據的分析，實習課前都必須繳交出作業且小組上台報告，這門課雖負擔重但讓我收穫很多，上課方式非常的活潑新穎，曾經用 kahoot 平台讓同學們用自己的行動裝置，進行上課中的問答小考。另一門 Entrepreneurship 為跟創業有關的課程，實習課的作業是請同學去訪問創業家的創業過程，我們組上訪問到了荷蘭的跨國雨傘品牌 senz，我非常驚訝一個荷蘭跨國品牌的創辦人，一封 e-mail 就願意接受我們藉約莫 30 分鐘的訪問！在葛洛寧恩交換要有心理準備，這裡不論報告或考試都比台灣嚴格得多，但付出得多，相對得收穫也會多，更會從世界各地來的同學們，學到非常多不一樣的想法。

姓名	蕭○晴	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	荷蘭葛洛寧恩大學	研修時間	104 學年度第一學期

三、海外研修課外生活經歷(可自由抒發於修課外之食衣住行等面向的生活體驗)

一、食

在歐洲交換學生，基本三餐都是需要自己下廚的，因為若外食就會花費至少 6 歐以上，偶爾有活動才會大家一起找餐廳吃飯。而葛洛的自己的學生餐廳則是午餐 5.5 歐，晚餐 7 歐。



我平時常逛的荷蘭超市就是 Jumbo，偶爾逛 Albert Heijn(東西較貴)，荷蘭當地有名的德國超市 LIDL 及 ALDI 也是平價的超市。在市中心每週二、五、六會有傳統市集，會賣新鮮的蔬果和各類肉品，還有很多的起司！就像電影中那樣，攤販在紅磚鋪成的大廣場上擺著攤，成群的鴿子時而飛過攤販上的帳篷，而隔壁的教堂大鐘每整點會響一次鐘，非常的歐洲。如果想念東方食物的話，葛洛寧恩有一間很大的東方行(Amazing oriental)，有賣各式各樣的東方食材，還有現泡的珍珠奶茶！

宿舍時常會有 international dinner，各國家的人會準備一道屬於自己國家的菜與大家分享，所以建議要出去交換的同學要先在台灣練練廚藝！除了煮給自己吃之外，還有可能要煮台灣菜給世界各國的人吃！

二、衣

由於是上學期交換，所以到達荷蘭時已經是夏末。白天有太陽時很暖和，但日夜溫差大，和台灣的夏天有很大的區別。建議上學期去交換的同學，只需要帶幾套短袖衣褲即可，盡量多帶些冬天的衣服，尤其一定要有一件可以抗零度以下低溫的大外套！有些人選擇到荷蘭當地再買，也是一種選擇。荷蘭葛洛寧恩時常下雨、風又非常大，因為行動都是倚靠腳踏車的關係，所以幾乎不會撐傘，如果有一件防風又防水的外套會更好。

三、住

大部分的交換生，都是和葛洛寧恩大學簽約的仲介 SSH 租房，我是住在 Moesstraat 16 的雙人房，一個月 310 歐包含水電暖氣，廚房和廁所共用。Moesstraat 系列的宿舍都很搶手，因為他介於市中心和學校的中間，周圍的超市和東方行都大約 10 分鐘就可以走路到，是地理位置最好的宿舍！SSH 訂房時會有樓層剖面的建築圖，可以自己去研究想要睡哪個的房間。同時訂房的時候會問你需不需要買 kitchen package (基本的鍋碗瓢盆、杯子、餐具等等) 和 bed package (枕頭、棉背、被套、床單)，印象中是各 50 歐，如果是怕麻煩的同學可以訂，因為剛到葛洛寧恩時要獨自處理非常多的事，package 可以暫時幫你省去一些小問題，但鍋子其實滿難用的，建

姓名	蕭○晴	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	荷蘭葛洛寧恩大學	研修時間	104 學年度第一學期

議自己再去買一個新的平底鍋。

四、 行

葛洛寧恩是全世界腳踏車密集度最高的城市，從 3 歲小孩到 80 歲的老太太都在路上騎腳踏車。大部分的交換生都是到當地去購買二手腳踏車，一台約 60 歐元到 100 歐元左右。而腳踏車失竊率也很高，我曾經見過當街行竊腳踏車，也有認識朋友半年就掉了兩台車！SSH 今年有推出一個租借腳踏車的方案，是以月租的方式，如果被偷竊或損壞都可以直接換一台車，比較怕掉車的人可以考慮看看。

荷蘭境內通行都是以火車為主，有一個叫做 9292 的 app 可以下載來看時刻表。N S 系統有推出 10 人為一團的團票，可以在 facebook 上組團，只需選擇同一個目的地，一起購買團票一人只需要 7 歐，而且是包含來回，是非常好的選擇！因為從葛洛寧恩到阿姆斯特丹單程票就要 27 歐，團票省非常多的錢。

五、 樂

在歐洲交換學生的一大重點，就是旅行，和數不盡的各種 party！幾乎所有歐洲人都非常注重生活當中的「樂」，懂得在忙碌生活中給自己適當的放鬆，可能是在週五晚上與朋友喝幾瓶啤酒，再去 club 跳舞，或是一場說走就走的週末旅行。葛洛寧恩大學的一個學生組織 ESN 每週都會辦活動，每週三晚上市區的 bar 都會有 student night 或是主題派對，隔幾週會有團體郊遊團，可能是去荷蘭的近郊或是出國(德國、法國、丹麥等等)

交換學生這半年我去了九個國家，二十一個城市。每一次的旅行都是從零開始，自己摸索機票、交通、住宿，建議想要省錢旅行的人，在出發前一定要做好功課，機票或車票都越早訂越好，我常用的旅行平台有 skyscanner, airbnb, hostelworld, booking.com, 現在網路非常發達，可以藉由各式各樣的平台，和網友分享的文章來做參考。在旅行當中最有趣的就是和當地人實際的接觸，和旅伴們共同的記憶，這些都是非常珍貴的寶藏。

六、 海外研修對個人的具體效益與感想

交換學生帶給我的一切，真的很難用文字去完整的敘述。這半年來覺得自己最大的改變，是世界變大了、所以我的心也變寬了。荷蘭是一個廢除死刑、同性結婚合法化、大麻合法化、安樂死合法化的國家，可說是整個歐洲大陸上，最自由的一片土地，在這裡我看見了很多的不同的可能，並且轉變了很多自己的想法，也因為遇見了很多不一樣的人，而變得更懂得尊重不同、包容不一樣的文化。

這半年走過了荷蘭五大城市、比利時、德國、法國、英國、波蘭、匈牙利、捷克、冰島，我不會忘記在荷蘭在風雨中騎著腳踏車上學，在比利時被吉普賽阿姨當街搶走麵包，在德國錯過末班夜巴、露宿街頭睡在公車站，在英國看了永生難忘的跨年煙火，在波蘭遇到了一週內失戀又失業的房東，在捷克車站遇到露鳥俠，在匈牙利布達佩斯半夜躺在大馬路上看星星，在冰島看見極光和朋友們感動地擁抱。這半年來每段旅程都成為了精彩的故事，遇見的每個人都會刻劃在自己的心裡，這是交換學生帶給我珍貴的寶藏。這半年的種種讓我了解到世界真的很大，有很多美麗的地方等我們去探索，有很多美好的人等我們去遇見！

姓名	蕭○晴	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	荷蘭葛洛寧恩大學	研修時間	104 學年度第一學期

還記得在葛洛寧恩大學新生歡迎典禮的最後，一個年邁的老教授站上講台，說了一場很令人省思的話，內容大致是這樣的：當你初抵達葛洛寧恩的時候，一切都是那樣的新奇而且美好，你會對於一切都感到快樂及滿足。過了一兩個月之後，你會開始比較這個地方與自己家鄉的差別，你會開始遇到生活上的挫折、你會發現這個地方的缺點，譬如說你的腳踏車被偷，你可能會開始抱怨。接下來就引用他的原話：*We've talked about the university and the city, what else we haven't talk about? It' you. Why are you here? Followed by two questions, why don't you stay at home? Why you choose Groningen, the city you can't even pronounce it correctly?"*

"There's a very strange phenomenon in Groningen that no physicians can explain. When you ride a bike, no matter which direction it is, the wind is always in your face."

踏出舒適圈勇敢的去交換學生吧，可能路上會經歷很多的挫折和困難，但是在結束這段旅程後，所有的人都會想念那段自在追夢的日子。你會發現自己擁有的一切從來就不是理所當然，開始感謝自己能夠有這個機會交換學生，經歷了很多你從沒想過會發生在自己身上的故事！



七、 建議前置作業注意事項(簽證申請、申請住宿等)

葛洛寧恩大學一切的事務都會經由 email 清楚地通知，只要記得按時收信、並且把每一項學校交代的代辦事項看清楚就可以了。

姓名	蕭○晴	系級	經濟系
電話		Email	
研修學校	荷蘭葛洛寧恩大學	研修時間	104 學年度第一學期

八、各項支出花費情形(此資訊僅供未來申請交換之學弟妹做為參考)

支出項目	支出金額(單位：新台幣)	備註
生活費	16000 元	
住宿費	5 個月 1550 歐元(不含仲介費)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租屋，租屋單位_____ 是否推薦學弟妹向原租屋單位申請住宿? <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____