

交換心得

交換地點：荷蘭 Groningen

交換學校：Hanze University of Applied Science



交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行


電信

宿舍

腳踏車

項目	交出時間	收到時間(學校寄出)
申請交換	2022/9/5~2022/11/5	2022/12/16
學校課程申請選擇	2023/03/21	2023/03/17
Hanze 申請信件		2023/04/19
第一階段學校文件	2023/04/27	2023/05/12
宿舍註冊帳號	2023/04/27	2023/06/06(搶宿舍)
戴氏獎學金申請	2023/04/27	2023/06/17
Hanze 簽證信件		2023/05/23
第二階段學校文件	2023/05/26	2023/05/30
簽證	2023/06/01(學校交給IND)	2023/06/20(收到V number)
MVV預約	2023/5/26預約	2023/07/05辦理
BSN預約	出發前	現場收到
高度深耕獎學金申請	2023/9/13~2023/10/13	2023/11/17

注意！請隨時關注申請時間！申請截止日/時間、獎學金等，不要像我錯過學海...



交換時程表

(出國前) 資訊總整理

MVV

交通

BSN


銀行

電信

宿舍

腳踏車

- 出國前整理資料時，總是發現很矛盾的地方，像是買交通卡要iDeal，但要辦理銀行需要BSN，BSN需要電話號碼，而電話號碼需要以iDeal付款，不斷陷入循環哈哈，希望我的方法能夠幫助到大家！
- 首先我在台灣就先辦理Revolut(可以之後補BSN)，用信用卡存錢進該帳戶(第一筆不用手續費)，之後就可以購買Lebara sim only方案。趕快預約BSN後就能夠去ING辦理學生帳戶，再將學校保證金退還至這！以下會說明一些注意事項和詳細說明~



交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN


銀行

電信

宿舍

腳踏車

- 記得提早預約，時間越晚，時段越可能額滿，但名額之後可能會再加開。在預約時也記得不要預約太早，需要抓一點時間給國外學校辦理V number！基本上學校通知開始幫妳把資料給IND後，抓個3-4周能夠收到V number。
- 並且MVV只有三個月的效期，我當時有十天左右是MVV過期，也還沒領到VVR(學校安排的時間太晚)，但只要不出國，乖乖待在荷蘭是還好XD。不過因為我剛好面臨要出國玩，所以不等學校統一發放，自己先跑去Zwolle領取VVR，過程也蠻順利的，還可以順便去市區玩。
- 回國前的註銷，只要在DigiD 申請更改地址就好，或是直接到市政廳更改，我們都沒有把居留證還回去，出境時海關可能還會看一下



交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車

1. 介紹

荷蘭交通卡分為OV不記名與OV記名卡，兩者都是悠遊卡的概念，一張7.5歐，主要差異是OV記名能夠購買方案，像是該月非尖峰時段享有折扣，依照個人需求去購買各方案。而如果直接購買OV記名的方案，就不用付7.5歐特別購買。

我是直接購買周末免費方案，一個月34.5歐，如果一個月出門至少一次就划算了，畢竟出門一趟的單趟車費都要30起跳。過程中也可以更改或取消方案

2. 前往Groningen方式

正常來說抵達機場可以先至火車站旁購買OV匿名卡(7.5歐)，因OV記名卡需要以iDeal付款，又需要你到住宿收件，所以不建議你先購買，尤其每個人使用方式不一致，也許匿名卡就夠用了。購買OV匿名卡後建議先查詢好票價，再加值！(小提醒-搭乘火車時，OV卡內至少需有20歐，公車須至少有10歐)

如果你有共同前往的朋友，建議購買團體票，2-7人能購買並分票，因為我前往的城市是格羅寧根，所以票價較貴(一個人搭乘價為29.5歐)，我當時是和一位朋友一起購買團體票，平均一個人17歐，如果人越多會越便宜，可以先在網路上詢問有無共同前往的人。之後有銀行再購買OV記名卡，會是最划算的選擇！

如果學校是Hanze，也可以填寫表單，會有專人從機場陪妳坐火車到宿舍，火車錢同樣是自己付，只是多一個當地人會比較安心。

交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車



OV不記名卡



OV 記名卡

荷蘭的NS國鐵(常常延誤、故障、取消、甚至有火車相撞？有次取消，我們在寒風中等待了三個小時的接駁車或是剛出遊，做到一半就故障了或路線有問題記得！如果有買票的人可以申請退費歐

交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信


宿舍

腳踏車

- 在台灣確定拿到MVV以及購買完機票後，可以趕快上網在市政廳預約BSN，以格羅寧根來說，需要的文件有護照、租屋合約，不需要用到出生證明！至於其他文件建議還是備著，像是護照影本、IND APPROVAL、Letter of Acceptance等，當天辦理後能迅速拿到一張屬於你的BSN碼，“隔天”才能到銀行開戶。而我在BSN原先為台灣電話，過幾天再到現場想改成荷蘭電話時，現場的人說沒關係，電話號碼不用改，只要email收的到信就好。



當天從IKEA過去，就扛著曬衣架進去辦理了XD
還和櫃檯人員聊天
融入當地技能-拿著大包小包騎腳踏車



交換時程表

(出國前)
資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍


腳踏車

1. Revolut

在台灣時，能先以護照+MVV進行開戶，之後90天內再補BSN，至於開戶過程中的選項可以至下方參考資料連結查看。要特別提醒的是！手機號碼的部分！當時我是填台灣的手機，以至於後來我到當地買Lebara sim only方案時出現問題，因為需要以iDeal付款(Revolut)，所以在我付款時沒辦法收到手機確認信，因為我出發前把手機號解約，而如果要改Revolut的電話號碼，也是需要舊手機收到驗證碼。所以！建議填家人號碼或是朋友號碼，只要確保能收到驗證碼並能夠立即通知你就好，很多地方需要手機，不只Revolut。之後我的解決方案為，先用信用卡購買Prepaid方案，有了荷蘭的手機號碼後，直接在Revolut上聯繫課服，他能夠幫你解決這項問題。

最後，辦完Revolut能夠擁有一些小任務，像是朋友邀請或是期限內消費三次，能夠領取到錢至你的帳戶！

參考資料 <https://yintaiwang.notion.site/fec4212606ae418d95b7d9c1252cfbbb>



交換時程表

(出國前)
資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍


腳踏車

2. ING

建議先在網站上進行預約，現場辦理速度蠻快，而需要的文件有護照、BSN、手機號碼、信箱，但老話一句，還是將可能需要的文件備著，像是租屋合約、Letter of Acceptance等。而選擇ING的原因一方面是擔心Revolut帳戶被鎖(之前有人發生這案例)，所以保險起見還是選擇將學校保證金退還至ING，至於ABN也是有看到影片上密碼出現問題，雖然能夠網路辦理，但我還是選擇ING，另一原因也是因為他有較多優惠，像是一年四次存錢不收手續費，或是轉帳等。

辦完ING後會收到三封信，分別是Debit card、Pin code、Username&Password，兩天收到第一封，五天收到第二封信，後續因為我要去鹿特丹旅遊，所以直接殺到ING，櫃員直接幫我Activate那張卡，我就能夠立馬存錢，她說我的Username&Password(APP能夠使用)過幾天就會收到，不太確定是因為我多跑一趟才會收到，還是本來就會收到，只是要繼續等，總之對於存錢較緊急的朋友可以考慮收到第二封信直接到ING請她幫你開卡。至於需要帶的文件就是護照、你的卡，以及記得你的Pin code(第二封信)。

最後回國前關帳戶蠻快的，個人是把剩下的錢都匯到Revolut，到ING櫃位問專員，他們會帶著妳把ING關帳，不用任何額外的費用。記得把電信、NS卡等付款方式改成以Revolut的帳戶支付！



交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車

- 因為沒辦法在台灣先購買荷蘭電信，再加上機場購買Lebara的價錢很貴，所以我們選擇先在台灣蝦皮購買歐洲十天網卡，抵達荷蘭後再購買Lebara sim only方案。至於為甚麼選擇Lebara相信大家都有查看過網站上的心得或比較。
- 因為上述銀行的電話號碼問題，我一開始先買Prepaid方案(10歐)，之後再轉sim only方案(5G 9.5歐)，Prepaid能夠直接轉sim only方案，至於sim卡不管何種方案，只要下訂都能收到免費sim卡，下訂過程她會問是否已有sim卡，在記得勾選無，需要免費sim卡！

交換時程表

(出國前) 資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車

- 在格羅不論妳是就讀Hanze還是RUG，學校都是外包給SSH機構處理，所以記得在時間內先看一下哪些宿舍可以搶，搶的時間是何時！！**注意時差歐！！**
- **搶到宿舍後也記得注意拿鑰匙時間，不要機票訂了才發現那天不能領鑰匙進門**
- 相信很多人都已經知道M16、M8這個熱門選擇，優點不外乎就是離市區、火車站、學校近、宿舍人感情好等等，缺點就是廚房很多人共用，親身走過一次...蠻髒的，以及衛浴共用。而我是選擇Cornus，下面就來介紹Cornus！
- **優點：**房間大、個人衛浴、廚房7、8人共用(空間大，和鄰居感情也會不錯)、離學校近、離超市近(AH和Lidl走路約10分鐘、腳踏車約5分鐘內、再往前騎5分鐘左右有另一個大商場)、室內腳踏車空間、隔音好(個人覺得不錯啦，房間和房間之間聽不太到聲音，但走廊就聽得很清楚)
- **缺點：**離市區較遠(每次出門要騎去火車站都很想死)、租金貴(一個月720歐)、洗衣機另外付錢、有時候太安靜了

交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車




宿舍外觀

和房間內部(含個人衛浴)

房間很大，反而衛浴偏小

可以自行更改房間配置，搬一下





交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車

- 建議如果預算夠的話，Cornus是不錯的選擇，非常舒適！當時我也跟M16糾結很久，畢竟租金真的差很多，後來因為同學建議(他說外國人很髒XD衛浴很可怕)和父母支持，就選擇搶Cornus了，而且大家都去搶M16，搶上Cornus的機率更大！基本上讀Hanze都能搶到宿舍，RUG就不一定了，有朋友之前讀RUG沒搶到宿舍，跑去外面租屋。也很幸運我的鄰居人都很好，時常在廚房遇到和他們聊天，有時也會相約一起吃晚餐，廚房整潔也乾淨到讓隔壁unit羨慕哈哈，因為他們那邊的外國人都不收廚房，也不倒垃圾，又很常開趴。不過如果你想認識更多人，又是個E人，可能比較適合M16，因為他們很常開趴，Cornus就比較安靜了，需要自行挖掘朋友！也適合旅途回來好好休息。
- **很開心我能在這邊收穫超多外國朋友！**

交換時程表

(出國前) 資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車



- 共用廚房(7人使用)
- 認識超多韓國人！
- 我的unit朋友，超愛他們！來自韓國、西班牙、紐西蘭，很常在廚房一起聊天

交換時程表

(出國前) 資訊總整理

MVV

交通

BSN

銀行

電信

宿舍

腳踏車

- 荷蘭就是個腳踏車大國，一定要有一台腳踏車！我很幸運出國前在FB社團-台灣人在荷蘭(真心建議要加入)，有人在賣二手生活用品以及腳踏車，所以我就以非常便宜的價格65歐，買到腳踏車。如果在當地買的話價錢差不多為100歐起跳，還不一定有手煞車，荷蘭大部分為腳煞，出國前超怕我會摔死哈哈，但其實腳煞還蠻方便的，也比較煞得住。還有另一個方案是到荷蘭後租Swapfiets，有不同腳踏車可以選擇，金額也會不同，如要加籃子等配件價格也會更高，參考連結如下：
- <https://swapfiets.nl/groningen>
- 要租Swapfiets或買二手腳踏車就看個人選擇了，二手之後還能在賣掉，兩者方法都有人選擇！

交換時程表

(出國前)

資訊總整理

MVV

交通

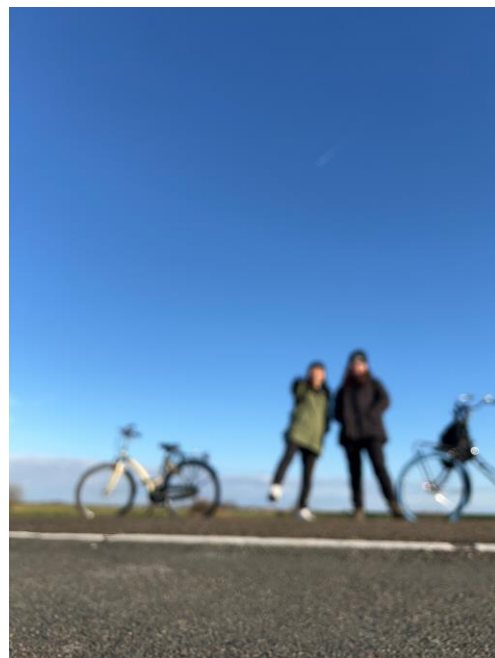
BSN

銀行

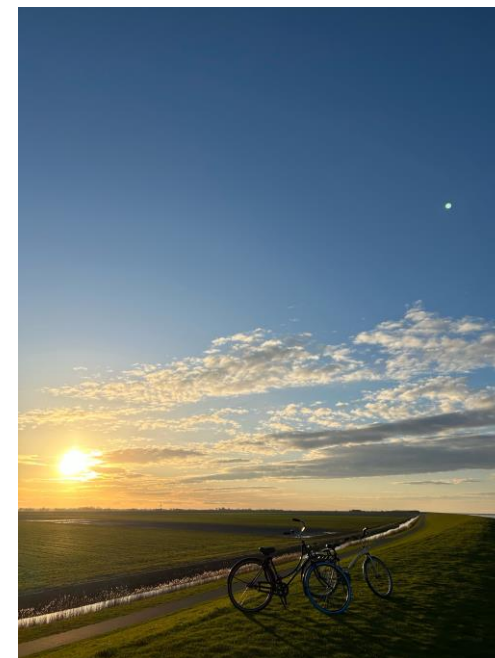
電信

宿舍

腳踏車



- 我的腳踏車
- 荷蘭人真的很高...
跟我的坐墊差
- 和朋友從格羅騎去荷蘭
極北點的路上
(騎到很絕望)





出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

- 歐洲的學期和台灣較不一樣，台灣的一個學期是荷蘭的兩個block，而我就讀的是Hanze' s international business school的international marketing，block 1選擇的課是marketing strategy及brand management。通常大家都是上下兩個block各一堂課，而我在block 1修了兩堂課後，block 2 就沒在修課了

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

Marketing Strategy

計分方式

- **團體報告(2 ECTS)**：閱讀兩篇paper進行報告5分鐘
- **考試(3 ECTS)**：申論題，題目來源為閱讀十篇paper，超硬！

教學風格

每周上課老師都會問這周有無新聞分享，然後帶著大家看一些新資訊，之後就是小組報告兩篇paper。

- 這堂課是我在交換期間的第一次上台報告，即使是內容很簡單的報告，還是讓我超緊張。果然上台那天，我完全腦袋空白，最明顯的差異是，在台灣聽報告同學通常都是做自己的事，在這裡你會看到全部的人很認真的聽/盯著你看，當你停下來時會感覺到世界停了好幾秒鐘，超可怕！！所以我在那天的報告並沒有講得太好，原本超沮喪的，但下課時老師主動過來跟我說，她覺得我報告的很好，我們組哪裡做得很好，讓我覺得超溫暖！雖然最後成績還是蠻低的，哈哈
- 在這堂課也讓我發現問題討論時，所有學生都會參與回答，不像台灣總是一片靜默，也很開心大家都能一起參與討論，尤其是自己準備的問題。最後下課時也有同學主動跟我說，我報告的很好，歐洲人怎麼這麼好！

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



Marketing Strategy的老師



奈及利亞朋友，在荷蘭也待了八年了。超級照顧我，回國前還一起出來吃飯！

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

Brand Management	計分方式
	教學風格

- **團體報告(2 ECTS)**：自行創立一個品牌，對於該品牌進行報告，包括產品、預算等，較像是提出一份完整的企畫書。

- **考試(3 ECTS)**：申論題

上課氛圍非常活潑輕鬆，老師時常會丟出開放性問題給同學，我最喜歡的就是學生們都會非常踴躍的回答老師的問題，即使只是分享自己的經歷或想法，老師都會給予回應。

- 這堂課也是讓我收穫很多！以上課方式來說，非常的活潑輕鬆，就像上面說的。還有報告討論，我們的組員有來自德國、荷蘭、奈及利亞還有羅馬尼亞，非常多元。因為是大報告，所以每周都會進行一次開會，在這過程中其實並不是非常的好...我感覺被德國人歧視...又或是說她非常的強勢、嚴謹，提出的意見基本上都會被打槍XD，總之！在這次的報告經歷也讓我看到各國不一樣的面貌和他們討論的方式。他們非常注重老師給的給分標準，台灣可能會在自己加上一些想法，但他們認為老師並沒有說這需要做，我覺得這是比較不同的地方，當然還有很多點，至少最後還是順利完成報告，也得到不錯的成績！我也被台灣交換生說蠻幸運的，兩堂課都收穫到很多。

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



Does anyone know the color of Google?

老師時常有這種有趣的開放式討論

等到右邊的圖出來才豁然開朗



Who is Bouba who is Kiki?

左邊是Kiki，因為形狀較銳利

當然每個人都有不同的解讀



出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

1. 天氣

如果是上學期來交換的學弟妹，也就是8月-2月，建議短袖不要帶太多歐，因為到差不多9月就已經開始穿長袖了，差不多是台灣冬天的感覺，有點像是直接從夏天跳到冬天...秋天不見了...但其實這就是他們秋天的氣溫。至於這裡的冬天，超冷!!!請帶夠保暖的外套來，不知道是今年特冷還是每年都這樣，畢竟去年沒下雪，今年被我們遇到狂下！加上荷蘭的風又大，真的很可怕，體感溫度會到-10度的那種，不誇張！

還有一點必須分享的就是荷蘭的狂風，這裡的風有可能每天都像是台灣的颱風等級一樣，晚上都是風的聲音。在路上騎腳踏車，風是大到側面吹來會站不穩，正面吹來無法前進的那種XD才終於知道為甚麼荷蘭人腳踏車可以騎這麼快，騎輸老爺爺老奶奶請不要覺得丟臉哈哈。

再來天氣篇也建議下載天氣預報app-Buienradar，雖然不會到百分之百準確，畢竟荷蘭天氣真的下一秒直接下雨...但至少相對準，能盡量避免在下雨天騎腳踏車，會很想死。

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



- 格羅的初雪，超興奮！
- 宿舍外不知道是誰堆的大雪人
- 每天早上起床都很開心能在窗外看到超漂亮的景色
- 阿姆回來在格羅車站看到都是雪，來個即興創作

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

2. 超市

荷蘭的超市主要有四家：AH、Jumbo、Lidl、Plus，來做個AH、Jumbo、Lidl的比較表，跟Plus比較不熟。還有亞超Amazing Oriental，亞超賣的東西偏貴，所以我也很少去，但確實可以買到很多亞洲食材、調味料。個人比較常去AH買東西，有時候都會不小心被bonus商品燒到XD (bonus card直接跟櫃台要一張就好)，偶爾才會去Lidl買東西

	Albert Heijn	Jumbo	Lidl
	最高	第二	最便宜
價格	每周都有bonus商品	個人覺得價錢也逼近AH了 但有便宜麵包組合	
品質	good	good	較差，商店也較亂

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



- 走路去超市都覺得很愜意
- 記得帶購物袋！有時候買太多，差點帶不回去
- 這裡的牛奶/起司/火腿超便宜！



出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

3. 推薦app下載

a. NS(交通)

b. Buienradar(天氣)

c. ING(銀行)、Revolut(銀行)

d. Lebara(電信)

e. Flixbus(出遊)、Ryanair(出遊)、小紅書(出遊)、

f. 看去哪旅遊，下載當地火車app買車票，車票可以直接以app顯示，
像是德國DB

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

- 根據每個人的預算不同，前往的國家數量以及地點也會不同，無論安排哪一地點，都建議提早安排！尤其來回車票、當地火車票和住宿，能夠省下不少錢，又或者願意搭乘Flixbus的話更好，雖然他真的很難搭...但真的省下不少錢，不只是交通費便宜，隔夜車也能省下住宿費，我個人就搭了至少十次Flixbus，包含五次隔夜車...好可怕XD

- 至於治安問題，歐洲其實沒有想像中的可怕，當然還是有聽到一些可怕的案例，所以還是注意周遭！我們都會把隨身包背在外套裡，後背包也會上鎖，拍照時都會有一兩人顧著大家的行李。目前感受下來，最亂的地方是巴黎，人多的地方來是要小心點，當地居民也會不斷提醒你，雖然我們明明沒有感受到危險和小偷XD



隔夜車搭到屁股好痛

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



偶爾搭的聯航-Ryanair
要從格羅搭很久的火車到Eindhoven



聯航手提行李有很嚴格的大小限制！
不要僥倖心態歐



出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

- 在大學時父母總叫我申請交換，因為當時沒有勇氣跳脫舒適圈，總是卻步，後來因為身旁朋友不斷有人前往交換，才讓我下定決心在碩士期間申請，也還好有這段寶貴的經驗！
- 在經歷半年的交換後，我收穫到非常多的體悟，像是把握機會，因為知道我只有一年的時間，所以更願意去往外走，或是認識外國朋友，時常相約吃晚餐或是在廚房聊天，而不是窩在房間裡，更加的珍惜所有的聚會，也讓我在這段期間收穫很多外國朋友！像是韓國人們、西班牙、紐西蘭朋友，當然也是因為我比較幸運，能在我的unit認識這些外國朋友。再來是不同國家的風情文化，不變的是所有歐洲國家總是過的很愜意，總是能看到他們在草皮野餐、街邊喝酒聊天，在這種氛圍中，我們也能把生活過得沒有那麼壓迫或快速，反而回到台灣覺得台灣好沉悶。



出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

- 大家擔心的英文溝通問題，我覺得並沒有那麼困難，雖然一開始會比較害怕說話，久了就會進步的！尤其大家的英文可能也不是都很好，所以大家都很願意友善溝通，即使找不到單字，也能比手畫腳或是線上翻譯，不管是鄰居們或是歐洲人都非常友善！尤其荷蘭人！人怎麼可以這麼好！又會講英文！！
- 在交換期間勢必少不了到處旅行，在期間也碰到許多問題，像是火車延誤、取消等，在台灣隨處都能叫到車，但在歐洲會完全被困住，這些也都是旅途中的經驗，在每趟旅程中學習，並不是任何事情都是按照計畫進行的，還是必須保留彈性空間或船到橋頭自然直，一切都會解決的！
- 當然大家想到的生活面的處理也大幅提升，自己煮飯、金錢掌控、辦理各事務等
- 我覺得交換真的沒有大家想像的可怕，所有事情就是做就對了！也感謝全家人的支持才能讓我在半年間無憂無慮的到歐洲交換，還有感謝戴氏基金會和高度深耕獎學金的贊助！

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



荷蘭的各地旅遊：起司市集、梵谷博物館、羊角村、小孩堤防、突然想看海的Harlingen、ESN活動

出國後

學業

生活

天氣

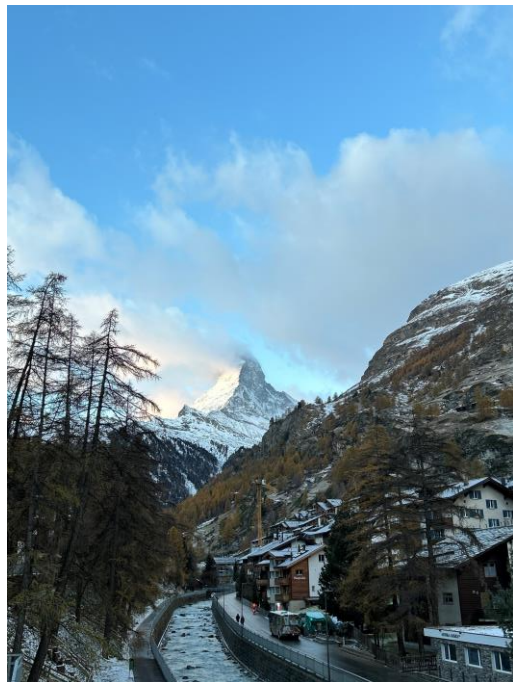
超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



夢幻國度-瑞士、英國，還有去了好多次的德國(必須去啤酒節和聖誕市集！)

出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費



在羅馬跨年(歐洲人都是瘋子，人生第一次這麼懼怕煙火)
法國、義大利、葡萄牙、西班牙(海水有夠清澈，超愛！)



出國後

學業

生活

天氣

超市

推薦app下載

出遊

心得

總花費

- 就像上面說的，花費多寡也很看個人去的國家數量以及住宿費，我的住宿一個月720歐(好貴!)，生活費六個月共約2,600歐，國家共去了11個左右，主要都在西歐，像是比利時、法國、義大利、西班牙、葡萄牙、瑞士、英國等，共花了6,000歐左右，其中德國去了好多趟，平常假日沒出國會到荷蘭的其他城市晃一晃，並且個人平常過得蠻省的，生活上不太會出去吃餐廳，都是自己煮。這趟交換一共花了台幣50萬左右。如果住宿費沒那麼貴還能在省下不少錢...
- 希望這篇心得能幫助到想交換/還在猶豫的大家，如果有任何問題，也歡迎來私密我，希望能幫到和我一樣交換前超焦慮的朋友！
- IG：mina__0208