

# 國立政治大學社科院交換學生報告表

## 基本資料

1. 填表日期：2025.02.22
2. 系級：財政所碩三
3. 學號：111255004
4. 姓名：廖文儀
5. Email：wenyi0912@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：Utrecht University \_\_ Social and Behavioural Sciences
7. 交換學期：自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 學期止

## **交換學生報告** (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

### **簽證：**

Utrecht University 校方提供的說明相當詳盡，也會提前寄信通知，僅需要依據校方指示按時辦理即可完成簽證申請。主要流程跟一些當時我遇到的狀況紀錄如下：

Step 1. 到校方系統內繳交相關文件完成 Residence Permit Application。

需注意該年度荷蘭每月最低生活費標準是多少 (2024 年為€1225/月)，另外一項則是跟銀行申請的財力證明有嚴格的要求 (例如一定要註明「帳戶類型」)，因此務必跟銀行特別說明，避免被荷蘭退件。

Step 2. 校方會寄信告知你的 V-number 是多少 (10 位數字)。而正式的、用荷蘭文寫成的 IND 文件要自己到校方系統 (Osiris) 中下載。

Step 3. 預約 Netherlands Office Taipei。

記得提前一個半月預約，可在繳交完文件、收到 V-number 之前預先預約，不然可能會耽誤到獎學金發放流程，我於 6/13 申請卻只預約到 7/31 的。另外，送件後三個工作天就會收到快捷文件，要注意快捷郵資為 NTD 100，是貨到付款，因此要待在家附近收信。

此外，Utrecht 市政府不要求提供戶籍謄本或出生證明這類型的文件，因此不需要付費去申請、翻譯與公證，然而每年申請的要求跟狀況都可能會有不同，若有疑慮請詢問 Utrecht 市政府。

### **銀行帳戶：**

推薦可申辦 Revolut。需要注意 Revolut 在第一次入金時免手續費，第一次匯歐元到帳戶時可以多匯一些，在荷蘭交通與電信每月繳費常指定使用 iDEAL 付款，而 Revolut 是 iDEAL 合作銀行之一，在 Revolut 裡備有一定資金會非常方便，也無須在未來在 FB 社團換匯。<sup>1</sup>

二、學業篇 (請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

UU 的 Faculty of Social and Behavioural Sciences 主要涉及心理學、社會學、教育與文化發展等，並不包含經濟或財政這類學科，但該學院允許交換生可以選修 1/2 外院的課程，也不限制碩士生選擇學士班課程，可以依據自身興趣選修。在 Utrecht 裡我認為不論是接觸新領域的課程，抑或是去比較台灣與荷蘭在同領域課程上教學方式的不同都很有趣。

荷蘭的大學整學期上課週數與台灣類似，大約介於 16 週至 18 週左右，較為特殊的是荷蘭將一學期分為兩個 period。一般而言，一個 period 需要選兩門課程 (一學期會修四門課，約 30 ECTS)，每個課程都會是 8 週以內的密集式上課模式，每週課程安排通常會是 2 小時講座課 (Lecture) 搭配 2 小時討論課 (Tutorial / Workgroup)，而通常老師會要求每週上課前讀完 2 篇文獻，課程相當精實且節奏快速。

---

<sup>1</sup> 關於簽證細節與 Revolut 開戶可參閱網路上過去學長姊的經驗分享。

我選擇一門以討論為主軸的跨域社會科學課程、以單向授課與考試組成的財金課程、以及在台灣沒接觸過的創新創業發想，分述如下：

### Teaching period 1 (2 September – 8 November)

#### 1. 讓多樣性發揮作用 Making Diversity Work: Building Incl.Org.

評分方式：Workgroup 50% + Exam 50%

修課心得：課程進行中有相當多互動式討論環節，主要基於社會與組織心理學，以有系統、科學性的方式去辨識建立多樣性組織的好處與挑戰，並提出改進建議。每週有兩篇文獻需要課前預習，課上教師會挑出文獻的重點內容來做討論，期末有選擇題考試檢測對課程理論的吸收程度。而 Workgroup 則是以小組形式討論個案，期末需要口頭報告並繳交完整的書面報告。這是一門相當訓練學生批判性思考能力的課程，也有很多機會能與外國學生討論，能與不同國家甚至是不同主修的學生做交流的經驗相當不錯。

#### 2. 公司財務與行為 Corporate Finance and Behaviour

評分方式：Quizzes 15% + Final Exam 85%

修課心得：與台灣教學方式類似，課堂上主要是教師單方面授課，教學進度相當快，每周會教完兩章節的內容，而每章節均有習題作業，當週助教課會進行複習與習題檢討。此外，每週也會有線上的小考，小考不難也有三次重考機會讓同學可以取得更高成績，基本上有準時參與就可以得到這部分分數。整體而言會花費不少時間在每週預習與複習，相當充實，而本門課程難度與台灣差不多，若在台灣有一定基礎，可以輕鬆跟上課程。

### Teaching period 2 (11 November – 31 January)

#### 3. 創業精要 Essentials of Entrepreneurship

評分方式：Project 40% + Exam 60%

修課心得：課程中需要提出一個創業提案，期末繳交成品或半成品，而期末考試為個案分析申論題，具有一定難度，考試內容涉及每週課程所教授的創業理論（每週課前都有兩篇文獻需要預習）及其實務上應用，及格不難，但不易取得高分。這門課程要求學生要對創業提出深入且周全的想法，所以會有非常多討論，我們這組提出的創業方向與荷蘭文化相關，在討論過程不僅跟同組荷蘭夥伴有很深入文化交流，也對不同組的其他同學提出的創意提案感到驚奇，了解歐洲市場有別於亞洲在生活上不同面向的需求。

### 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

#### Welcome Week & Orientation days

Welcome Week 是由學校內志同道合的學生擔任 mentor 所舉辦的迎新週活動，很推薦參加！這是最快速與最直接認識國際交換生的機會，也能迅速了解 Utrecht 這座城市。Orientation days 則是由各院所舉辦，UU 社科院辦的活動包含院系介紹講座、學生社團介紹以及由兩位學院的荷蘭學生作為 mentor 所帶領的城市探訪，在這個階段會更確切的理解未來上課的環境以及生活中所需的保險、電信、社團這類型資訊，也因為這是所有院內的新生都會參加的活動，在這裡你不只是認識國際交換生，也會包含荷蘭當地學生。上述兩個迎新週活動對於初來乍到的我在適應荷蘭生活與社交上都有極大的幫助，很多

在活動上認識的人都成為接下來日子裡課堂上重要的合作夥伴以及難以取代的朋友。



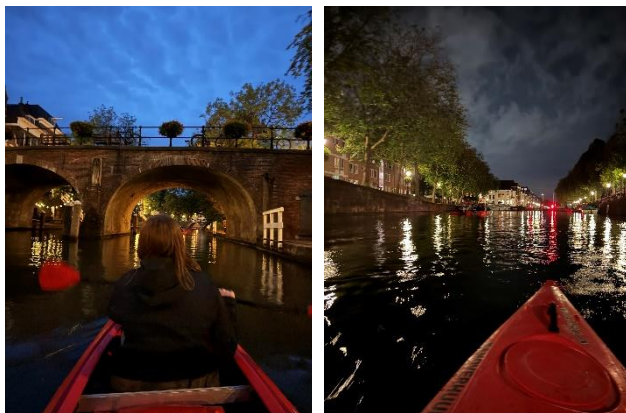
### ESN\_nl

Erasmus Students Network 是歐洲交換學生計畫所衍生的學生組織，ESN 在歐洲各國的各大城市裡都由當地學生負責。當初會加入這個組織是因為 ESN 卡有提供 Ryanair 優惠，對於會提前 28 天以前規劃假期旅遊的學生來說這張卡能省下不少錢。而 ESN 本身也會籌辦大大小小的活動，雖然我甚少參與他們舉辦的派對與遊戲日，但曾參加過 ESN trip，在德國啤酒節時前往慕尼黑，那個四天三夜的旅程非常難忘。

### Buddy Go Dutch

Buddy Go Dutch 是 Utrecht 當地的學生社團，目的是幫助國際學生認識荷蘭人，而荷蘭學生也可以與來自世界各地的學生深入交流、分享彼此文化。Buddy Go Dutch 的計畫會為每位國際學生配對一位荷蘭人（若兩方人數差距過大也有可能國際生匹配到國際生），配對過程很有趣，會舉辦一個 Matching Event 讓所有人齊聚一堂、認識彼此，而之後也會有 Opening Party、Pub Crawl 來加深交流。雖然匹配到的 Buddy 合不合拍相當看運氣，但即使沒有結交到好相處的荷蘭朋友，在 Buddy Go Dutch 的活動上也可以認識其他國際學生，我曾跟羅馬朋友一起參加 Canoeing Night，是個非常開心且難忘的經驗。

整體而言我認為活動趣味性與密集度都比 Utrecht 的 ESN 社團更高，是一個相當推薦可以參加的活動。



四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

#### 學校環境：

Utrecht 整座城市的大眾運輸系統相當便利，即使沒有腳踏車也可以輕鬆往返市內各地。市區生活機能很好，火車站對面就有大型的 shopping mall（裡面有大間的亞超與各類超市），而城市的運河景觀也很漂亮，非常適合居住。

Faculty of Social and Behavioural Sciences 的課程多在 Science Park 這個校區進行（部分 SSH 學生宿舍也會在這個校區內），Science Park 距離市區騎腳踏車 25 分鐘車程（公車 15-20 分鐘），這個校區內數棟建築包含教學大樓、學生餐廳、圖書館等，每棟建物的功能在 Orientation days 都有介紹過，每堂課程所在教室可能會分布在不同棟建築內，上課前務必確認一下。



#### 交通相關：

荷蘭作為自行車王國，單車比人口多的情況下，腳踏車當然是交換生最好的交通工具。雖然 Utrecht 大眾運輸工具搭起來既舒適又方便（上下車可直接刷卡又四通八達，車上也相當乾淨整潔），但真的是非常昂貴（公車單趟 15 分鐘通常需要 2 歐左右），對於學生也沒有任何折扣，因此短租或購入一台腳踏車可以省下不少錢，也能體驗更道地的荷蘭生活方式。另外，荷蘭對腳踏車相當友善，幾乎每條路都有腳踏車專屬車道，而即使是鬧區也相當多腳踏車停放處。

大多數傳統的荷蘭腳踏車是腳煞（雙腳逆向將踏板往後踩即可剎車），稍加練習後便可上手，但還是建議一開始可選擇加裝手煞車的腳踏車較為安全（特別是在荷蘭腳踏車較高，對亞洲女孩不太友善的狀況下）。短期交換的學生可以考慮向 Swapfiets 等公司租借腳踏車，通常車況不錯，還有免費維修服務，核對資料後可以馬上使用、歸還流程也很方便，不用額外花時間處理，更無須擔心二手腳踏車會有的賣家隱藏車況的問題。



### 飲食相關：

相比德國與法國等國家，荷蘭物價相當高昂，外食一餐至少約 15 歐，且在歐洲小吃或餐廳的分布也不比台灣，因此相當建議學生自炊，而最方便購買食材的超市其產品之品質與價格習習相關，價格與品質由高至低分別為：Albert Heijn（荷蘭最大連鎖超市品牌，物品最齊全，價格稍高，在 APP 上免費申辦會員後可用於購買折購商品）、Jumbo（價位比 AH 略低，通常設立在交通便利之處）、Dirk（肉類齊全且時有打折活動）、Lidl（便宜！）、Aldi（最便宜，但品質較不穩定）。我私心最愛 Lidl，產品價格低廉、品質尚可，超市環境乾淨整潔也時常有打折活動，最重要的是能夠一次滿足購物需求。

### 生活實用 APP 介紹：

1. Google Map：Bus / Tram / Train 等大眾運輸的時刻與月台資訊都相當準確，可以取代 9292。
2. NS：荷蘭鐵路官方 APP，可查看火車班次與月台，有時火車會臨時換月台或取消，APP 會即時更新。APP 還可以與記名 OV-chip card 綁定，提供每次進出站通知與刷卡紀錄。
3. Omio：整合歐洲鐵路、巴士、渡輪、飛機系統，可查詢兩地間（通常用於跨國旅行）最便宜或最便捷的交通方式。但須注意部分交通方式沒有納入，例如布魯塞爾南機場至比利時各城市有 Flibco 巴士路線，但 Omio 中並沒有提供這條較為便捷的交通資訊。
4. Buienradar：當地人推薦的氣象預報 APP，荷蘭天氣千變萬化，出門記得看天氣。

### 五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

對於在 Utrecht 交換一學期或一年的學生來說，不會荷蘭語幾乎不會對生活造成太大困擾，因為在荷蘭不論男女老少，每個人英文程度都非常好，也不太會有口音困擾。而英文程度不如他人這點也時常督促我要比別人多用功一點去做報告，如果在口說上很難有條理的解釋清楚自己的想法，就用文字條列出來，相當磨練自己的英語表達能力。

荷蘭是一個對事物抱持相當開放態度的國家，在這裡派對與交友是不可或缺的，通常會邀請左鄰右舍到宿舍的公共廚房開派對或是去 bar 狂歡，而除了夜生活以外我們也會到運河邊散步（幸運的話可以體驗到運河遊船）、到公園享受日光浴、坐在咖啡廳喝下午茶閒聊，生活步調相對緩慢與愜意。

雖說對事物接受度極高，但在對人的社交上，荷蘭人其實是相對保守封閉的，我與我來自葡萄牙與印尼的室友都覺得要真正打入荷蘭人的社交圈實在有難度，他們更常聚在一起用荷蘭文閒聊，而不是接觸國際生，若要在課堂上分組融入他們，也需要耗費相當多的努力（但還是有個別非常友善的荷蘭人，會很主動的來找國際生聊天）。



六、您對於社科院辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

無。甄試與薦送流程清晰明確，與 Utrecht University 的聯絡也穩定迅速，感謝吳助教居中聯繫。

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本院作為改善之處？

無。很感謝院方與 Utrecht University 簽約，薦送學生到荷蘭見習，在荷式教育體系下學習是相當寶貴的經驗，更是一個與世界各地學子討論交流的廣闊舞台，期許院方與 Utrecht University 的合作能一直持續下去，讓未來學弟、學妹們也能到 Utrecht 學習。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

簽證（Residence Permit）	€	257
申請銀行財力證明	NTD	20
Netherlands Office Taipei 文件認證	NTD	1,810
Emirates 學生來回機票	NTD	40,446
<hr/>		
SSH 學生住宿（5 個月）	€	2,295.17
SSH Bedding Package	€	75
家居用品（吹風機與洗漱用品等）	€	30
LEBARA 電信服務（每月 15G 網路，6 個月）	€	56.8
Swapfiets 腳踏車租借（5 個月）	€	107.07
荷蘭 NS 交通	€	460

納入生活雜支後，在荷蘭花費新台幣 27 萬左右。

旅遊支出依個人偏好與預算能力有極大差別，因此本篇報告不計入。