

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:2025/4/13
2. 系級: 政大經濟四
3. 學號: 110510207
4. 姓名: 李苡慧
5. Email: din1041203@gmail.com
6. 交換學校及系所: Utrecht University Faculty of 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)

Utrecht University 的行前通知給得相當完善,基本上只要不漏掉自從申請上後的每一封信件(真的很重要!!),信件內容包山包海從申請簽證、住宿、一定都可以順順利利不用擔心!以下分為幾點是交換前要完成的事項:

1. 荷蘭簽證辦理

Utrecht University 會幫忙辦理一部分,他會寄信說明需要填寫的 Residence Permit Application,完成以後校方會寄信告知你的 V-number 是多少(10 位數字),而正式的 IND 文件要自己到校方系統(Osiris)中下載。

接著就要預約 Netherlands Office Taipei(要提前預約,然後在他一開放預約就點進去才可以搶到比較好的時間!)大概在繳交完文件、收到 V-number 的時候就可以來預約了。建議大家可以預約最早的時間段然後在他開門前就去排隊,因為後面的時間依定會拖到。還有,一定要使用近期的照片,照片的要求很嚴格哦!申請完後,三個工作天就會收到快捷文件,就會拿到簽證了。

2. 交換期間選課

這同樣是在去前就會寄信要求大家在課程系統上選課,我是5月多選的。因為我自己是Faculty of Social and Behavioural Sciences , Utrecht University的學制是一學期分為兩個 period,而每個 period 選的課要至少有一門是自己學院的課,因此我當時兩個 period 都分別修了自己學院跟經濟學院的課各一。官網上,都有選課的資訊像課程大綱之類的,其中course manual 一定要仔細看,他有課程內容跟評分標準,才不會選完之後發現不如自己的預期。

3. 來回機票

在確定完簽證之後就可以馬上來看機票了,建議大家可以上網找很多航空公司都有學生方案,因此可以買到比較便宜的來回機票。像是新加坡航空的學生方案就可以行李40KG又免費改機票一次。我自己是訂阿聯酋航空得學生優惠,來會機票大概 37000,以8月底的尖逢時間我覺得算是蠻划算的了!

4. 銀行辦理

推薦可申辦 Revolut,是非常方便的網銀,申辦方式也非常方便,歐洲大部分的日常交易都可以用。不過因為像交通就需要綁當地銀行不能用Revolut,不過那個到荷蘭之後再辦當地的銀行帳戶即可,可以在比較一下當時他們有沒有學生優惠等方案。

5. 荷蘭住宿

強烈建議一定要非常慎重地對待搶宿舍的這件事,其實在行前信當中學校都會記警告信說沒有確定住宿就先不要訂機票,這是真的!!因為荷蘭的住宿

真的供不應求，在SSH網站上若是沒有搶到宿舍的話就要去找當地人租，那會非常麻煩哦！我自己當時後有搶到，不過因為出了點意外是搶到離學校比較遠的住宿，不過有搶到就好～

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)

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)討論課也通常會需要多發言、討論等，課程相當精實且節奏快速。

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)

1. Welcome Week & Orientation days

前者是在正式開學前回有一周的活動，基本上會安排五天的行程。我當時因為暑假有實習，不過之後還有很多認識朋友的機會，像是室友、課堂朋友等，所以我也覺得大家不用太擔心！我個人也對交友這件事抱持著比較隨緣的態度，我也沒有因為沒有參加到這個大活動而交不到朋友，後來舉辦的party等也有參加~所以就看個人取捨囉！

2. ESN_nl

這是一個歐洲很大的學生組織，經常會舉辦許多活動，如果辦了他們的卡成為會員之後就可以免費或優惠參加一些活動，也會有搭歐洲廉價巴士 FlixBus 的打折優惠、搭廉航 RyanAir 的四次折扣還有附加行李額度。我當時就是為了這些優惠去辦的卡，他們舉辦的活動我倒是沒有機會參加到，不過聽說亞洲人比較少，這部分可以看看其他同學有沒有分享到！

3. Buddy Go Dutch

這是UU自己的校內社團，目的是讓國際生可以配對到荷蘭的本地學生，每個月也會辦一些活動來凝聚感情，我跟我的buddy 在初期有參加過一次，不過吼來都是自己約吃飯～雖然活動有時候有點流程設計不佳，不過整體來說可以跟朋友一起聊天還是很不錯的！

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)

在荷蘭自行車是蠻重要的代步工具，像我住在離學校和市中心比較遠的 Ziest 就很需要腳踏車～推薦可以去 Swapfiets 租借，品質好也有保障，不過也有朋友有買到二手的腳踏車。

再來就是荷蘭的交通卡 OV-chipkaart 這個是要有荷蘭的銀行帳戶在辦記名卡會比較好，就可以搭配方案(非尖峰時間六折等優惠)來使用。很不推薦辦不記名的卡，因為不僅要收工本費8歐，還沒有搭乘火車的任何優惠，所以相當不划算。剛到荷蘭還沒辦銀行帳戶的時候，可以直接使用信用卡、apple pay來搭乘任何交通工具就好！所以不用擔心剛到會搭不了車。最後要稍微注意 Utrecht 的夜巴只有禮拜三到六有，所以搭的時間還是要多注意，畢竟荷蘭的Uber也不便宜。

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)

首先分享剛剛沒提到的荷蘭博物館卡。如果是喜歡去博物館參觀的人可以辦 museumkaart 一年內享有無限次免費參觀荷蘭大多數的博物館(還是要注意一下有些私人博物館沒有締約)，因為荷蘭的博物館通常還是要10歐以上，所以可以算算看自己想去的博物館票價，哪一個會比較划算～

再來文化交流的話，我當時很幸運地遇到9個很合得來的室友，後來也經常一起出去走走或是參加活動，也因為住在一起的關係感情變得很不錯。不過我也有聽說朋友遇到衛生習慣很糟糕的室友，我覺得如果是單信這種狀況的話搶宿舍還是以單人房為主會好一些，因為我的宿舍雖然是10人共用廚房、衛浴，但是每個人都有自己的房間。

總結來說，我覺得不需要抱持著一定要跟室友很好或是很期待在welcome week 就交到好朋友這件事，雖然到了人生地不熟的地方會焦慮，但是最重要的是要享受當下的感覺！難得到歐洲休息，就不用為了一定要交到外國朋友而感到壓力很大，交朋友的機會很多，到其他國家旅行的過程中也可以交到好友。像是我當時在 Tromsø, Norway 因為朋友先回去了，我一個人等極光的時候，就認識了也一起來等的馬來西亞朋友，後來也還有聯絡～所以我覺得只要保持著開放的態度，一定都可以遇到頻率合得來的朋友。



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。

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。

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)

我整個交換得花費計算下來大概是花了50萬以下。獎學金的話, 我申請到文晔集團的獎學金4萬元, 基本上是涵蓋了來回機票錢。我平常在荷蘭的三餐都是去超市買東西再回來自己煮, 通常去餐廳平均都會到18-20歐左右。出去旅行的話, 我跟朋友大多數也選擇輕旅、廉航、夜巴等, 旅行期間的用餐也是大概選一兩家必吃餐廳, 其他可能就比較隨便一些。不過也因此可以不必花太多錢又可以去很多趟旅行, 例如去丹麥2天花費9000 NTD、西葡9天30,813 NTD、布達佩斯5天15,225 NTD等等。