

## 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：20250724 (YYYYMMDD)
2. 系級：地政土測四
3. 學號：110207416
4. 姓名：黃子玲
5. Email：110207416@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：荷蘭烏特勒支大學社會及行為科學學院
7. 交換學期：自 113 學年第 2 學期起至 113 學年第 2 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)

1. 機票：我在出發前就購買了華航的來回機票，不過建議先買去程的就好，因為我最後想延後離開歐洲，要改票很麻煩又多花錢。
2. 簽證 (荷蘭學生簽證很麻煩，大致流程如下)
  - 學校會寄信簽證流程，用學校系統上傳護照、財力證明、及其他要填寫的文件。財力證明需找銀行開立，我的財力證明因為沒有寫 **demand deposit** 被退回，這個要注意一下。
  - 學校接著向 IND (荷蘭移民局) 提交簽證申請，通過會收到學校寄來 IND 的信。
  - 預約荷蘭駐台辦事處辦理入境簽證 **MVV**，將指定文件都單面列印帶去，需要注意的是兩吋大頭照要按照格式，格式特殊要親自量過頭的大小，否則辦事處不會受理會白跑一趟。過幾天辦事處會將含簽證頁的護照寄回到指定地址。
  - 當地辦理：分為兩個部分 **BSN** 號碼和居留證，學校會寄信讓學生預約時間，預約後需要到市政廳註冊身分、領 **BSN** 號碼 (身分證字號)，到 **IND** 移民局領居留證，到這裡簽證部分才算完成。
3. 接機：需要靠自己查交通資訊，但荷蘭大眾運輸相當方便，下載 **NS app** 查機場到 **Utrecht Central**，到火車站後再看車站的車次版轉乘公車或電車就可以了。較困難的部分是要拿很多行李，真的有困難的話可以請路人幫忙。

### 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)

1. 選課：學校會寄信告知選課相關事宜，荷蘭一學期分兩個 **block**，通常一個 **block** 當地學生會選兩門課，社科院規定一門要是本院開課，另一門可以選其他學院的課。只要在學校網站看完想選的課程後，填表再寄回給學校，他們會直接幫忙選課，相關問題直接詢問學校都會很快獲得答覆。
2. 上課情形：我兩個 **block** 分別各選了一堂課，荷蘭 **lecture** (一般課堂) 外，還有 **tutorial** (實作課或討論課)，這和台灣的差別比較大。
  - 一堂是 **Text Mining**，這堂課與台灣程式相關的課模式蠻像的，這堂課偏向技術，因此 **tutorial** 主要是練習當天上課的題目，不會的可以直接問助教，而每週練習不需要繳交作業，因此相當考驗自律程度。期末考佔比 90，其餘 10 是兩次小組報告，因此考前要好好唸書一段時間，不過可以帶小抄進考場，對我來說幫助很大不需要背很多單字。
  - 另一堂是 **AI and open society**，這堂課是由好幾個面向單元來講述 **AI** 在當今社會的影響、應用，涉及蠻多社會科學的概念，也相當鼓勵學生在課堂與老師互動，除了考試外，還有期末一個大的分組報告。因為課堂教的概念較難，因此我在後半段就退選了，他們到期末都還能退選。

### 三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我沒有參加社團，只有參加一些會辦活動的組織

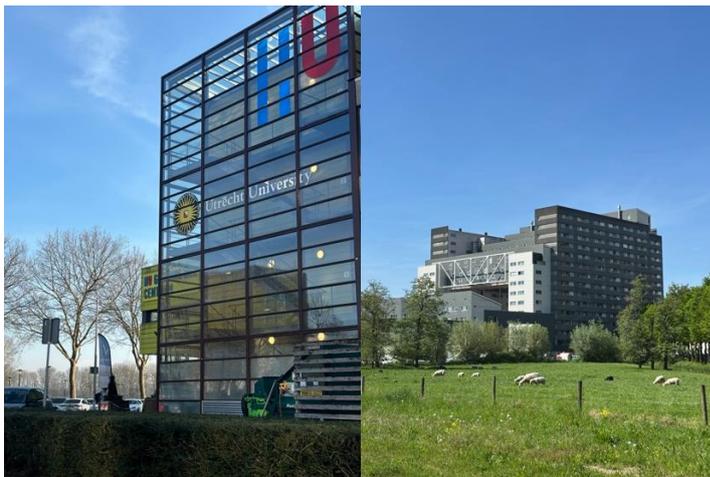
1. **ESN**：是一個歐洲最大的國際學生組織，在 **Utrecht** 也有一個分部，加入會員後可以免費或較便宜的價格參加他們舉辦的活動，也有像享有瑞安航空四次加行李免費的優惠，這個非常實用！
2. **Buddy Go Dutch**：他們有 **Instagram** 帳號，每個月都有很多活動，像迎新、跳舞、國際美食交流等社交活動，也有到其他城市一日遊、晚上划船、登上 **Utrecht** 最高的教堂鐘樓等活動，甚至桌球、泡泡足球等活動也有。

### 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）

1. 住宿：宿舍是由 **SSH** 這個平台提供，我住的在校園裡，校園離市中心有一段距離，但搭公車或電車都可以方便抵達市中心。環境很優美，還有羊和各種鳥類，是親近大自然的好機會。

**SSH** 平台宿舍申請步驟

- 註冊帳號（填資料、學號）
  - 等待學校驗證：完成後（**approved**）點 **rental offer** 可以看房
  - 申請：登入帳號後點 **rental offer**，刷新頁面。點 **Booking this accommodation** 按鈕，成功選到會有提示。
  - **confirm**：到 **my booking** 頁面，下載合約、填寫緊急聯絡人（60 分鐘內完成此步驟）
  - 付款：選擇付款方式，直接扣款或線上付款，24 小時內（包含第一個月最後一個月的房租、稅、預訂費、清潔費、床具組），完成後會收到確認信。床具組 75 歐，我當初買了是覺得這樣比較方便。
2. 超市：荷蘭最密集的是 **AH** 和 **Jumbo**，除此之外也有較便宜的 **Lidl**、**Aldi**、**dirk**，我還是習慣到 **AH** 或 **Jumbo** 買比較方便。另外也有生活雜貨類的超市 **Action** 非常便宜，剛落地除了去 **ikea**，也可以去 **Action** 採買生活用品。藥妝可以去 **normal**、**etos**、**kruidvat** 等店。以上都是連鎖店。
  3. 交通：我沒有騎腳踏車，都用大眾運輸解決，荷蘭交通費很驚人，特別是跨城市的火車，建議辦一張 **OV** 卡（交通卡）選擇月票方案，我選的是 5 歐方案，離峰時間的火車會打折，後來發現更貴的方案如果經常跨城市旅遊的話也許反而划算，可以研究一下。查火車下載 **NS app** 就行，公車電車可以用 **Google maps**。
  4. 銀行：很推薦 **Revolut** 網銀，只要有簽證、國外地址即可辦理，之後拿到 **BSN** 號碼再去填寫就可以在整個交換期間使用。選擇虛擬金融卡，可以綁定 **apple pay**，我幾乎都用這張卡和台灣的信用卡而已，轉帳也非常方便。
  5. 電信：我是使用 **Simyo** 的 **eSIM**，不用買電話卡非常方便，我選的方案是一個月 20G 月繳 15 歐，回宿舍就連宿舍的網路很夠用。
  6. 博物館卡：喜歡逛博物館非常推薦辦博物館卡，一年 75 歐，無限次數免費逛荷蘭的博物館，還可以去借廁所（荷蘭公共廁所很多要錢）



圖一：上課的建築。

圖二：學生公寓及住宿與校園環境（我的住宿在校園裡）。

#### 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）

1. 節日：和室友及我們的朋友們一起體驗國王節還有 liberation day，國王節是當地最重要的節日，當天大家會穿上橘色衣服或戴上橘色配飾，在街上喝酒狂歡；許多人會在自家門口或二樓開電音派對，打開窗戶讓路上的人參與；也有人會出來擺攤，賣一些二手物品，或賣一些小吃賺錢；也可以租船在當天一起開船上的派對，一片橘色相當特別。國王節前夕也有類似音樂節的活動，大家會在廣場喝酒跳舞。但國王節的兩天會非常擁擠要注意安全。liberation day 則是和國王節差不多，有許多音樂節之類的活動，可以跳舞喝酒，我們選擇了野餐體驗氣氛。
2. 台灣之夜：因為台灣朋友認識了她的教會朋友，他們教會有當地人和很多國際生，舉辦了台灣之夜，分享台灣文化及美食給其他外國人，在那一起玩遊戲、交流文化非常開心。還有在一次生日派對一起體驗自己開船，有當地同學教會我們開船，是一次特別的體驗。



圖三：國王節的景象。

#### 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）

（以下皆為台幣，是大約的數字去尾數了）

機票 41000

保險 11000

簽證 9000

房租總計 84000

每月生活費約三萬元（包含飲食、電話費、交通費、生活用品等）

旅遊花費另計