

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：2026/04/04
2. 系級：地政學系研究所三年級
3. 學號：112257018
4. 姓名：張嘉哲
5. Email：csps40914000@gmail.com
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 114 學年第 1 學期起至 114 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）**

荷蘭簽證 (MVV) 與居留證 (VVR) 办理流程，整個流程會橫跨學校系統與台灣的荷蘭辦事處，建議提早開始準備，以免耽誤後續的機票或獎學金安排。

Step 1. 系統申請與財力證明

第一步是到學校系統 (Osiris) 填寫 Residence Permit Application 並繳交相關文件，特別注意財力證明是審核最嚴格的一環。除了帳戶存款必須達到荷蘭規定的當年度最低生活費標準，向銀行申請英文版財力證明時，務必要提醒行員註明「帳戶類型」。這點如果沒有寫清楚，很容易被荷蘭方退件，處理起來會比較耽誤時間。

Step 2. 取得 V-number 與 IND 官方文件

申請核准後，學校會寄信通知你的 10 位數 V-number。接著，請自行登入 Osiris 系統，下載正式的 IND 核准文件（荷蘭文版），後續前往辦事處時會用到這份文件。

Step 3. 預約荷蘭在台辦事處 (NTIO) 壓指紋

建議提早一個半月預約！不需要等到 V-number 下來才預約，資料交出去後就可以先上網卡位了。例如我當時 6/13 送件申請，卻只約到 7/31 的時段。另外，建議預約一早開門的首批時段並提早去排隊，因為辦事處的處理時間滿容易遞延的，越晚的時段可能會等越久。還有一點是大頭照的審核非常嚴格，請一定要準備符合規定的近期照片。

Step 4. 收取快捷簽證

送件後，大約三個工作天就會收到含簽證的護照快捷郵件。需注意快捷郵資（約 NTD 100）通常是貨到付款，所以要確認那幾天家裡有人可以幫忙付現並收件。抵達當地後需要到市政廳註冊。目前 Utrecht 市政府對於交換生通常不要求提供台灣的戶籍謄本或出生證明，這能省下一筆翻譯與公證的費用。不過每年的政策可能微調，出發前如果不放心，建議直接寫信向市政廳確認最保險。

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）

The Story of Art: 這是一堂來自 Humanitie 的課程，7.5ECTS，相較於這個學校的其他課程，這堂 lecture 的 loading 沒有這麼重，只有一次期中考、一次期末考以及一次的作業而已，內容主要是講述關於從中世紀到文藝復興、印象畫派，再到現代的各種藝術風格，介紹各藝術風格的主體、手法以及各時代著名的代表人物。期中考是全選擇，考上課圖片的人物、名稱、年代；期末考則是申論題。教室是在市中心教堂旁邊的小禮堂上課，挺新奇的上課方式。

Transport Geography: 這是一堂來自 Geosciences 的課程，一樣是 7.5ECTS，課程分為兩個部分，前半段是 lecture 後半段是 workgroup，前者讓我們先了解交通地理學的概念及方法，後者則實際操作 GIS 軟體，實作可及性的計算，並於課堂上發表關於個人主題的海報。課程內容偏精實，上課地點在 Science Park。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

Welcome Week：

為期約五天的迎新週，由學生志工擔任 mentor 帶領。這是認識各國交換生、快速熟悉 Utrecht 這座城市最直接的機會，強烈推薦參加。

Orientation days：

由各學院（如社科院等）主辦，會深入介紹院系規定與上課環境，並涵蓋保險、電信等實用的在地生活資訊，同時也是結識荷蘭本地學生的好場合。這些迎新活動對初期建立社交圈極有幫助。但如果因為個人行程安排錯過了也別太焦慮，後續透過室友、課堂討論或各種派對，依然有很多交朋友的機會，順其自然即可。

ESN_nl (Erasmus Student Network)：

ESN 是歐洲非常大型的學生組織。無論你喜不喜歡參加派對，都強烈建議去辦一張 ESN 卡。辦卡的最大誘因絕對是交通優惠！會員可享有歐洲廉價巴士 FlixBus 的折扣，以及廉航 RyanAir 的四次機票打折加「免費附加行李額度」。對於習慣提早規劃假期（例如 28 天前訂票）的同學來說，能省下相當可觀的旅費。

Buddy Go Dutch：

這是一個旨在讓國際生與荷蘭本地學生交流、分享文化的社團。計畫初期會舉辦有趣的 Matching Event 讓大家相聚配對（若比例懸殊也可能配到其他國際生）。之後每個月會安排如 Opening Party、Pub Crawl 或是獨木舟之夜（Canoeing Night）等活動讓大家聯絡感情。能不能和配對到的荷蘭 Buddy 合拍滿看緣分的。有些人後來會變成私下約吃飯的好友；但即使沒那麼契合，或是偶爾覺得社團活動流程稍顯混亂，這些場合依然是結識其他國家朋友的好地方。

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）

生活環境部分，與所有曾在這交換生對於 Utrecht 的評價一樣，我認為這座城市算是穠纖合度，適合居住、生活，但同時也擁有不少的觀光資源、娛樂，具備一定的可玩性。而這裡的街道設計、行人友善、具有荷蘭本地特色運河的基礎設施，以及「15 分鐘城市」的概念，都有很棒的實地實踐。日常走在街頭，也能有隨處可見哥德式、巴洛克等古典歐洲建築風格，算是一座蠻全面的城市。



交通部分，Utrecht，在這個被評為 2025 年 Copenhagenize Index 自行車友善城市第一名的城市中，自行車理所當然成為理想的代步工具，不論是要去 swapfiet 租借或者是買二手自行車都是不錯的選擇。但個人覺得需要特別注意的是，當地的自行車習慣與規則已經相當全面與成熟，初來乍到可能會不太習慣（例如左右轉的手勢，自行車道的單雙向標示）而且他們當地人不喜歡煞車，速度很快，所以需要時間去慢慢適應。



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）

在交換前的我就知道足球是歐洲的共同語言，也是融入當地人文化最容易的方式之一，因此想去感受歐洲足球主場那種純粹的狂熱，有幸去現場看荷甲聯賽 Eredivisie 和德甲 Bundesliga，是非常熱血的回憶。



而另外一方面令我印象比較深刻的是去各個國家旅行時認識的不管是在地人或者觀光客，由於獨旅，住在青旅的性質讓我更有機會去認識各個國家的人，有時也會一起喝酒或一起跑景點，這段過程真的讓我理解各種生活型態、思想迥異的人們，其實也挺有趣的。

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）

在荷蘭的花費大約落於 20 多萬左右。另有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。