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：20260930
2. 系級： 公行四
3. 學號：111206013
4. 姓名： 賴冠婷
5. Email： 111206013@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 114 學年第 2 學期起至 114 學年第 2 學期止

（下頁繼續）

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）

社科院送出薦送名單後，UU 會寄送提名成功的 email，此時尚須填寫交換生的線上申請才算完成註冊。故建議適時向承辦人確認薦送進度，若至九月尚未收到郵件，可以主動詢問社科院承辦人，以免錯失申請時間。若後續的申請過程有任何疑問，也可立即寄信詢問 UU 國際處，他們回信滿快的，也很樂意協助。

＊簽證申請

完成交換生申請後便可著手申請簽證（MVV），以下接續說明簽證相關事項。

Step 1. 系統申請與財力證明

關於申請流程，UU 提供的說明相當清楚，依照步驟完成即可。首先上學校系統填寫 Residence Permit Application，依據指引繳交相關文件。英文版財力證明的部分，我是用郵局的帳戶申請，只要帳戶存款總額在申請財力證明的當下有達到規定的最低生活費標準就可以。每年標準不太一樣，請自行確認當年度規定。

Step 2. 取得 V-number 與 IND 官方文件

簽證申請提交後，約二到五週內會收到你的 V-number（十位數）。接著登入 Osiris 系統，下載正式 IND 核准文件，前往辦事處時要印出繳交。

Step 3. 預約荷蘭在台辦事處繳交文件及護照

辦事處時段有限，建議儘早預約。我當初因為一些問題很晚才預約，當時所剩時段不多，只能預約隔天立刻去辦理，再晚就有可能趕不及拿回護照，所以可以的話早一點預約。需要注意的是簽證大頭照的尺寸規定與臺灣不同且相當嚴格，若尺寸不對會被退件。一般照相館不見得能協助裁切成剛好的尺寸，我推薦直接預約辦事處附近的「隱巷攝區工作室」，他們可以處理荷蘭標準的大頭照，預約時說明要拍攝荷蘭簽證用的照片即可。

Step 4. 收取快捷簽證

送件後約三個工作天就會收到含簽證的護照快捷郵件。快捷郵資是貨到付款，請備好現金並確認可以收件。原本也可以選擇至辦事處親取護照，但聽說目前已改成全部以快捷寄送。

＊接機

學校 ESN 會派學生在史基浦機場、Utrecht Central 設詢問點協助轉乘火車及電車。史基浦到烏特的火車班次密集，車程約半小時，可先下載 NS app 查詢車次。

＊市政廳註冊與居留卡領取

居留卡是抵達當地後才至市政廳領取。需注意「市政廳註冊」跟「居留卡領取」要分開預約，但可以預約在同一天，就不用跑兩次市政廳。這兩項都是上市政廳網站預約，學校會提前寄通知跟連結，可以在出發前就先填寫預約表格。有的城市會需要提供英文公證的臺灣戶籍謄本或出生證明，但目前 Utrecht 市政府沒有要求交換生繳交這兩項文件。不過政策可能會調整，請自行確認當年度規定。

＊銀行帳戶

我沒有辦荷蘭當地的銀行，只有用 Revolut。基本上在歐洲都通用，只要使用 iDEAL 付款

的都支援 Revolut。而荷蘭的交通卡、電信、腳踏車租借等都需要綁定銀行帳戶，因此強烈建議至少要申辦如 Revolut、Wise 等網路銀行。而 Revolut 首次入金不收手續費，且可直接刷信用卡入金，建議第一次儲值時多匯一些，我最後用 Revolut 支出的金額超過 1000 歐。此外，Revolut 有提供 Referral rewards，用邀請連結註冊並完成任務可以拿到現金回饋。我註冊時拿到 100 歐，跟推薦人對分一人 50 歐，相當划算。

＊國際學生證 ISIC

推薦辦理國際學生證並合併申請永豐銀行聯名國際學生證金融簽帳卡，除了在歐洲許多景點、商家可以享用學生優惠之外，也能作為備用的金融卡，可以直接用多幣帳戶台幣換歐元，滿方便的。

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）

我申請的是春季交換，選課開放時間大約是十月初至十月中，請留意學校寄來的信件。交換生的課程註冊會交由 UU 國際處協助，若選擇的課已額滿，國際處那邊也會通知並提供尚有餘額的課程。Faculty of Social and Behavioural Sciences 允許交換生可以選修 1/2 外院的課程，因此若對其他學院的課程有興趣也可選修，關於交換生可選修的課程請自行上學校官網查詢。

荷蘭大學的學期時間跟臺灣不大一樣，是將一學期分為兩個 period，每個 period 大約 8 至 10 週。正常來說每個 period 會選修兩門課程，但考慮到 loading 跟時間安排，我兩個 period 都各選一門課而已。此外，每個學院的退課期限不同，多數學院必須在 period 首兩週申請退課，Faculty of Social and Behavioural Sciences 則規定在考試前退課即可。

UU 是研究型大學，課程精實、節奏緊湊，相對的課業負擔及考試要求也不輕，而且教授給分滿嚴格，期中考及期末考都有許多學生需要 retake，像我和我室友，四個人全都有至少一門課的考試必須重考。**如果只想輕鬆上學的話建議不要選 UU 交換。**一門課程通常包含 Lecture（講授正課）及 Seminar/Tutorial（小班制討論課），課前需閱讀二到四篇指定文本，有時也需要寫課前作業。Lecture 通常不計入出席，Seminar/Tutorial 則會點名。不過 Seminar/Tutorial 的出席通常不會算入成績當中，而是作為補考資格的條件，也就是說若出席狀況不佳，考試不及格時可能被剝奪補考資格。

＊Teaching period 3 (2 February – 10 April)

Anthropology & Sustainability: Contemporary Fault Lines (7.5 ECTS)

評分方式：Group research paper 60% + Final exam 40%

雖然課程名稱包含人類學及永續發展，不過實際上以永續的部分為主，人類學佔比較少。課程以荷蘭本土以及全球各國為例，探討各國在經濟、社會發展與永續發展之間的衝突，以及 Global North 對 Global South 在永續發展上的剝削等等，主要聚焦於廢棄物處理、能源轉型及基礎設施等層面。正課由兩位教授輪流授課，有時會邀請客座講者分享，或是在課堂上播放相關紀錄片 。討論課則是討論當週的指定閱讀（每週二至四篇），所以討論課前一定要讀完文本。tutor 會讓大家以小組的方式相互討論並輪流發言，是練習英文口說的好機會。期末考是三選二的申論題，一題 550~600 字。我個人對永續比較沒有興趣，但也從

課程中學到了很多，深入瞭解許多過去未曾接觸的知識。所以雖然修課時有點痛苦，但整體來說還是收穫頗豐。

✳Teaching period 4 (20 April – 26 June)

Solidarity and social justice

評分方式：Digital exam 50% + Final written essay exam 50%

這門課結合社會學、心理學與政治哲學，深入探討歐洲社會面臨的結構性不平等與社會政策應對方案。相信社會學背景的學生非常熟悉 Social injustice 的概念，這堂課便是於此基礎上，帶領學生從更深入的理論、模型、實例來理解與分析此議題。loading 很重，但也非常有趣！課前需要閱讀三至五篇 material，並根據內容回答 Comprehension Question 完成課前作業。期中考是選擇題，期末考則是在考試時間內完成一篇 essay。

除了學生以外，教授的國籍也很多元，當然也可能因為我修的是英文授課的課程，像我遇到的四個教授就分別來自荷蘭、英國及美國，如此便有機會接觸到不同國家的文化與教學方式，每個教授的風格也相當迥異，很有趣。需要特別注意的是，UU 許多課程都是考試及報告皆需及格才算通過，不是加權平均有及格就好。另外，正課教室通常不太會改變，但討論課的教室經常臨時異動且不會寄信通知，所以課程當日最好再檢查一下 MyUU 上的教室以免走錯教學樓。

三、社團篇（請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

✳ESN

許多交換生前輩提過的 ESN 我就不多贅述，不過很推薦購買 ESN 卡，一張 11 歐，搭乘瑞安航空可享有免費托運行李與機票八折（還是九折）的優惠。我自己當初評估不喜歡帶托運行李所以沒買 ESN 卡，後來頗後悔，其實光是機票打折就十分划算，買了就用得到，請買！

✳Buddy Go Dutch

它是一個媒合荷蘭學伴與國際學生的組織，每週辦理活動讓學生們可以互相交流，諸如運河划船、夜店派對等等。不過就像其他人說的，荷蘭學伴與國際學生的比例高度不均，大多數是國際生。我只參加了最一開始的迎新活動，但我在這場活動上認識了很要好的留學生朋友，所以如果純粹想交朋友、不限於荷蘭人的話，Buddy Go Dutch 仍然是不錯的選擇。

✳Sportcentrum Olympos

位在 Science Park 的運動中心，UU 學生享有優惠價 22 歐/月，繳交月費就可以免費租借球場、使用健身房等設施，還可以報名各種課程，如匹克球、排球、羽球、籃球、網球、皮拉提斯；亦有需額外付費的課程，如攀岩。課程隨時可以註冊，但有可能會提早額滿（尤其是 Advanced level 以上的課程），所以要注意一下開放報名的期間並及早註冊。

Olympos 每個學期會舉辦 Sports buddy 的活動，活動內容大致是讓人們一起打打球、吃飯喝酒交流，運動的同時還可以認識新朋友；報名資訊通常會貼在運動中心的更衣室裡，可以注意一下。每年也有類似運動會的 UUlympics，可以組隊報名比賽，我跟排球課的荷蘭同學們一起參加，很好玩。

荷蘭不像台灣到處都有免費球場，學校也沒有體育課，學生若想運動就要到運動中心去。我固定每週去 Olympos 上排球課，透過排球認識了不少朋友，也因此交到非常要好的荷蘭朋友。運動是最容易 make friend 的方式，推薦給大家。



▲ UUlympics



▲ 和荷蘭朋友們打球

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）

＊宿舍

荷蘭沒有學校自己經營的宿舍，而是跟 Student Housing 公司合作，SSH 就是 UU 合作的公司。荷蘭的住房危機相當嚴重，尤其像烏特這種大城市找房更是困難，連學校方都會提醒若未預訂到宿舍，需謹慎評估是否還要來交換，故住宿可說是最重要的一部分。

關於搶宿舍，我建議提前把所有想要的房型頁面一一開好，按照志願順序排列，若點進去之後轉圈圈跑太久，可以馬上點另一個房源，只要看到 Booking 的按鈕就點下去。

UU 有兩個校區，一個在烏特市中心，一個在 Science Park。Faculty of Social and Behavioural Sciences 的課大多開在 Science Park，我想要住在學校附近，故選擇了位於 Science Park 的 Cambridgelaan。Shared room 是 SSH 上最便宜的房型，跟一個室友共用房間，共四人共用廚房和浴室。此戶型的優點是洗衣機每戶一台、也不必額外付費，有些宿舍的洗烘衣機是在整棟大樓共用且需投幣使用的。缺點是沒有電梯且位在四樓，搬遷時會較辛苦。



▲和我親愛的室友們



▲宿舍附近的風景



▲室友做的磅蛋糕



▲宿舍小閣樓窗戶看出去是大草原

＊生活環境

烏特勒支離阿姆斯特丹很近，乘火車半小時內可達，卻沒有阿姆的擁擠、髒亂、麻味，相較阿姆也少了很多觀光客，步調悠閒舒適。烏特本身歷史悠久，是荷蘭歷史上舉足輕重的城市，市中心保存著傳統的樣貌，還有獨特的雙層運河景觀，無論白天或夜晚都非常美麗。在烏特，現代與傳統並存，適合喜歡城市但不喜歡過度觀光的人生活。

p.s. 烏特離阿姆主要的演唱會場館所在地 Amsterdam Bijlmer ArenA 僅一站，搭火車 16 分鐘即可抵達，想來歐洲看演唱會的話住烏特也很方便。



▲市中心附近的公園



▲Utrecht 獨特的雙層運河

而我住的 Science Park 環境優美，距市中心約 15 分鐘車程，但比起市中心更貼近大自然。園區內有 UU 植物園，夏季時開園。上課時一抬頭就能看到窗外牛羊悠閒吃草的畫面，有

湖、公園、運河、森林、牧場，騎著腳踏車隨意遊覽是最幸福的事。喜歡大自然的話很推薦選擇 Science Park 居住。缺點是相對來說生活機能較差，雖有校園超市但價格偏高，若想購物需要到市中心，或是騎車 15~20 分鐘左右的超市進行日常採買。

推薦 Science Park 附近幾個我喜歡的地方，都是騎車十分鐘左右可達：Wilhelminapark（湖濱公園）、Teahouse Rhijnauwen（鬆餅屋）、Boerderij De Zonnewijzer（農場）



▲Science Park 的日落



▲熱浪時人們在運河裡游泳、泡腳
（泡腳涼爽舒服！推！）

＊交通

烏特勒支大眾運輸發達，市內有公車及 tram（路面電車）可搭乘。對外交通方面，烏特是交通樞紐，火車班次眾多，無論去哪個城市都很方便。

OV 卡是荷蘭生活必備，所有大眾交通工具皆可使用。尤其是火車，訂閱 NS（荷蘭國鐵）的優惠方案一定要有記名 OV 卡。除了火車優惠之外，OV 卡似乎也可以訂閱市內公車跟 tram 的學生方案，但這部分我沒有使用到所以不太清楚。剛抵達荷蘭時搭乘大眾運輸直接刷信用卡乘車（我搭公車跟 tram 都用 Apple Pay，很方便），等安頓下來後再申請 OV 卡即可。

關於記名 OV 卡，務必從 NS（荷蘭國鐵）官網訂閱火車優惠方案時一併申請，訂閱即贈免費 OV 卡，NS 會直接寄給你。若從 OV 卡官網訂卡後才連結開通 NS 方案的話，就需要多付卡片本體的錢，相當不划算。之前有看到別人說訂閱 NS 可以綁定信用卡，但我申請時似乎沒有這個選項，所以是直接綁定 Revolut 帳戶扣款。而 OV 卡的計費方式比較特別，不像悠遊卡乘車當下扣款，而是每個月累積的金額在該月結束後扣除。

NS 方案的選擇上，交換生大多訂閱 ①非尖峰時刻搭乘火車 6 折、假日搭乘火車 6 折 ②假日搭乘火車免費 這兩個方案就足夠。每個方案訂閱期滿一個月後就能隨時切換訂閱方案，有時 NS 會有促銷，如今年夏天推出非尖峰時刻+假日搭乘火車免費的限時優惠，49 歐/月，可以多關注社群或 NS 官網，在促銷開始時切換方案（至車站櫃檯或 NS 官網都可

以切換方案喔！）

體驗荷蘭生活最不可或缺的部分就屬自行車了。烏特是全球最自行車友善的城市，自行車道設計完善，騎乘安全舒適。考慮到只短居五個月，我選擇租借而非購買，省去離開時處理腳踏車的麻煩。Swapfiets 是常見的選擇，但這家的車太高，對矮小亞洲女生來說很難騎。我後來換租 Bikeflip，這家有許多尺寸的車可以選擇，我租的是 26 吋兒童腳踏車；而且訂閱費更便宜，12 歐/月，缺點是門市離市中心稍遠。需注意荷蘭的腳踏車多為倒煞（腳煞），要花一點時間適應，若不放心的話也可以租借加裝手煞的車。

＊電信

我購買的是 Simyo 的 esim，一個月 13 歐，20GB/通話 400 分鐘，歐盟區及部分非歐盟區（英國、瑞士等）皆可使用。因為宿舍及學校都有 WIFI，荷蘭許多超市或店家也有提供 WIF，我個人還算夠用，但如果平常在外面很愛滑社群軟體、或是經常出國旅遊的話可能不太夠。另外建議不要只買網路流量，還是要辦理荷蘭號碼，旅遊及日常生活都用得上。此外也有 Lebara 可選擇。

＊生活採購

荷蘭外食非常貴，所以我大多是在家自炊。

常見超市：Albert Heijn、Jumbo、Lidl、Aldi、SPAR、Dirk

Albert Heijn 和 Jumbo 最為常見，尤其 AH 是荷蘭的國民超市，兩者價格都偏高。不過 AH 每週都會更新優惠品項，註冊會員並在結帳時刷會員條碼就能享折扣，常有買一送一的優惠。

Lidl、Aldi、Dirk 屬於平價超市，我最常去 Lidl 和 Dirk 採買。Science Park 騎車 10~15 分鐘的小鎮 De Bilt 有一間 Dirk，是最近的平價超市。

而 Science Park 內唯一一家超市就是 SPAR，屬於高價超市，但下載 app 可以在特定時段享 85 折優惠，超市內也有即期品區，打折時滿划算。

如果想念亞洲食物，烏特市中心的 mall 裡有亞超 Amazing Oriental 東方行，可以買到很多亞洲泡麵跟食材、醬料，辛拉麵之類的在那裡買就好。

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）

每年 4 月 27 日是荷蘭的國王節，人們會穿戴橘色衣服跟飾品在街上、運河開派對，是荷蘭最著名的活動之一。每個城市都有免費的表演可以看，從前一晚 King’s Night 開始就有很多活動，是滿特別的體驗。但國王節基本上就是讓熱愛派對的荷蘭人可以合法在街上喝酒狂歡的節日，我個人沒有很愛，因為街上會變得極度髒亂，公共區域很多玩瘋了的醉漢，身邊朋友遇到較嚴重的 racist 也發生在國王節。如果不喜歡這種氛圍，可以趁國王節擺攤賣二手物或逛逛跳蚤市場，因為這天人們可以在街上隨意擺攤不需交稅，很多人會把家中用不到的東西拿出來便宜賣，有機會淘到好東西。

一樣是白日派對，我更推薦參加各個城市的 Pride parade，也就是驕傲月遊行。荷蘭的主要城市都會舉辦 Pride，時間不太一樣，Utrecht Pride 大多在六月，Amsterdam Pride 大約在七八月。同樣是舉城歡慶但少了衝突跟髒亂，這是分享愛的日子，體現出荷蘭性別友善的氛圍。Pride 也有運河遊船，就像臺灣同志大遊行的花車一樣，船隻依序沿著市中心運河繞

行，播放音樂、噴射紙花跟泡泡，遊船上精心裝扮的參加者們隨音樂熱情舞動，岸邊的人們為其歡呼不止、對他們比很多很多愛心。遊行船隊裡存在各種職業、年齡、種族、性別、身份、性癖好的人，在這裡每個人都能被接納，平和而歡快，空氣裡流淌著愛。





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）

MVV 簽證費：約 9400

宿舍費：約 113000

來回機票：40655

在荷支出（六個月）：約 88000

旅遊支出：約 185000（此部分每人旅遊習慣與頻率不同，僅作參考）