

在葛洛寧恩這個城鎮停留半年的時間，一半旅遊飽覽歐洲風情，一半體驗生活與進行課堂參與，不敢說對這裡有多了解，就是將以過來人的眼光感受到的一切分享給有興趣的學弟妹，希望可以有助於你們選擇適合的學校及城市。

交換學校介紹

首先，這是一個什麼樣的城市呢？如果要濃縮成一句話，我會說他是一個麻雀雖小，五臟俱全的大學城。看看 google map，會發現，他距離阿姆斯特丹的史基浦機場(schiphol)2小時11分鐘之火車時間，是荷蘭最北邊的城鎮。這樣的距離，對於旅遊過後好不容易抵達機場，卻仍須搭乘兩個多小時才能回到葛洛寧恩的旅客(交換生)來說，幾次下來會非常吃不消。當然，從另一個角度來說，如果就是下定決心要來扎扎實實參與學校課程，融入校園生活，這絕對是一個可以讓你心無旁騖好好念書的選擇。儘管這個城鎮位置離機場遠，交通不甚方便，但生活機能良好，儼然是個能夠自給自足的自治區，難怪號稱北部第一大城。吃喝玩樂這個城市一手包辦，超市選擇多元，除了開給當地人的以外，亞洲超市更是交換生必報到的地方；這裡的夜生活也是有的，一排的 club 和 bar 區每到周五更是熱鬧不已。治安方面，或許是因為大學城的緣故，整座城市組成居民較為單純，適合人居，深夜走在路上不會感到特別危險，也幾乎沒有遊民，只少我是沒有看過的。

來到這裡生活，臉書社團很重要，最常用的有兩種，一是荷蘭國鐵團票的社團；其二是學生之間二手拍賣網。前面提到機場到葛洛寧恩需要兩小時多的時間，而最方便的交通方式是火車，一旦加入這個社團就可以買到相當優惠的火車票，詳細操作過程會在電子報中解釋說明。再來是二手拍賣網，對於初來乍到以及準備離開的交換生來說更是不可或缺，舉凡腳踏車、電鍋、家具等等，都可以透過這個平台買賣。但是一般來說買的時候可以買到好價格，而賣出的時候就是求一個你們不買我也帶不走的心態賤價出售了。

課程

課程方面，因為每個人有興趣的領域不一我就不一一介紹我修過的課，只把我最喜歡，收穫最多的課分享在此。如果對人力資源管理有興趣的話，不妨可以修 Teamwork—Theory, Design and Dynamics。教授是經典的德國人，上課從不遲到，教學有條不紊，但又不失親和力，鼓勵學生發言，也常參考學生意見。課前都會有線上小作業，必須看每周分配的學術文章才有辦法作答。我認為那些文章大多都很有趣，探討企業裡同事之間、上司對下屬、下屬對上司等等關係的理論、管理與應對，閱讀起來不會有壓力，文章大多是真實案例，同時又能達到課前預習的效果，課上起來也會更順。同時，這位教授並不強調出席率，他認為學生跟教授之間應是平等，如果學生有事不能來上課，沒關係，只要他能對自己的成績負責就行。課後他會將當週上課的錄影完整上傳，目的是讓因事缺席的通學能在

家自習，或是供學生課後複習。

生活文化交流

葛洛寧恩大學有個活躍的學生組織 ESN，從交換生還沒到荷蘭前就已經會透過 email 發送電子報告推薦交換生加入，有一系列的迎新活動幫助交換生盡快融入當地文化、打入社交圈。印象中，入社會費是 30 歐，除了剛開學連續 5 天的迎新活動外，一個學期會有 3 到 4 次的出遊。迎新活動大概的模式是會需要參加很多說明會，主要目的大概是要凝聚新生對社團的向心力，然後晚上的活動都是去 bar 喝酒狂歡，有的時候還會到隔天清晨才散會。而出遊方面，則會帶大家到荷蘭一些城市進行一日遊或是兩天一夜的小旅行。

另外，他們也有 buddy 制度，只是當地學生擔任 buddy 的意願似乎不如政大生，因此太晚申請的話，往往就沒有機會了。我朋友的經驗是，期初到 buddy 家作客，buddy 做了料理款待他們，之後就在家聊天。但就那一次，之後就沒有進一步交流的經驗了。但每個人的狀況不一，我建議如果想要申請 buddy 制度的話，要盡快，在收到 email 之後馬上回復，才不會像我一樣因為太晚回復而失去一個可能跟當地人交流的機會。

半年下來，不論是平時社交或是一起做團體報告，我認為大部分荷蘭人都蠻好心處的，只不過他們的行事作風較個人主義。舉凡來說，跟櫃台接洽時，他們會期望你是有了基本資訊才去求助，而不是甚麼都不知道就把櫃台當保母般的希望他們有求必應。他們會往往認為有些基本資訊在網站上都可查詢得到，而每個人都應該為自己負責，把自己能做的部份做好。因此在荷蘭不盛行幫助的文化。

宿舍生活，總體下來我生活得很愉快，除了一些因為房子老舊硬體設施較不完備的缺失，跟室友以及樓友們的相處，我覺得很滿意。樓友們大多來自世界各地，因此廚房就成為大家一邊煮飯一邊交流的基地。這時文化衝擊就來了，從剛開始的極度不適應到後來可以坦然接受，並開始與他們有正常的交談，就表示我在這裡的生活漸漸上軌道了。當然，西方人的生活習慣跟東方人是有很大差異的，舉例來說，他們一般白天洗澡，而我們是晚上睡前洗，如此一來盥洗時間錯開，生活上不會有搶浴室的問題。總結，在宿舍的時間有一半是用來與他國交換生交流互動的。

交換生須注意事項

荷蘭是少數大麻合法化的地區，因此到荷蘭大家不免都會想要嘗試一下。大麻食品也分好幾種，有口服大麻、大麻餅乾、大麻蛋糕、還有後勁最強的巴西蘑菇(好像不是大麻的一種)。如果之前沒有吸菸經驗，口服大麻用完後會沒有效果，頂

多拉肚子，建議使用其他的大麻食品，會比較有效果。但是要注意的是，嘗試之前一定要確保自己是在一個安全且可以放鬆的地方，如：宿舍。因為每個人的反應不一，但最輕微的症狀是突然變得很想睡。而大部分的人會覺得輕飄飄、很嗨的感覺，而最不舒服的情況是非但沒有嗨的感覺，還反而覺得頭很痛、四周在旋轉的噁心感。另外，嘗完大麻過一陣子後，會覺得口很乾，所以事前可以先準備水在身邊，還有也可以準備一些甜食、熱量高的食物在旁，這類食物可以減輕大麻症狀。而後勁最強的巴西蘑菇更要小心，食用前務必三思。

購買大麻蛋糕、餅乾的地方在咖啡廳哩，他們的招牌通常不太顯眼，有些甚至位處小巷，去的時候建議友人陪同，避免自行前往。