

電子報：生活資訊

電信

當時有兩家電信業者在我的考慮名單內：Lebara或者Vodafone。我在Top Week時有拿到Lebara的電信卡，Lebara主打只要購買他們家的方案，網內免費，但我自己比較後覺得Vodafone比較划算，因為我不太需要打電話且在荷蘭境外十分需要網路，而Vodafone有一個方案是10歐元即可享有1G全歐洲+1.5G全荷蘭，推薦給其他同學參考。

* 若要去冰島等國家要記得先上網或者到門市問清楚該地區是否也能使用

* 出荷蘭後，記得要開啟漫遊才能使用網路。

採購

1. 每週六市中心的市集（Google 搜尋 Koningsplein, Tilburg, Nederland），可以買到麵包、生鮮蔬果、卡片、熟食等。在這邊也能找到荷蘭食物(Dutch)Drop、Haring、Kroket、Frikendal等。

2. 連鎖商店可以參考謝昕學姊的電子報（生活）以及FB社團：台灣人在荷蘭，內有許多非常實用的資訊

謝昕學姊的電子報：<http://outgoing.iep.nccu.edu.tw/sites/default/files/101204005-ep1.pdf>

3. 若有需要購買傢俱的同學可以前往二手傢俱行 Kringloop Tilburg，仔細找的話可以找到許多有用又便宜的二手傢俱。

* 星期日西市的AH有開，只是需要從後面繞過去（走到HEMA這間店後再左轉）

* 文具、臉盆等等用品可以在Action買，便宜又好用

運動：Sports Center

會員制，可線上夠買一天/七天/一個月/六個月的會員。這邊除了有完善的設備與置物空間外，更可以體驗各種不同的運動課程，可以隨時加入或退出課程，所以一整個學期下來可以體驗到許多運動。

部分課程需要預約，採每週預約制。預約方式：點選下面連結>Sports Membership > personal

Profile 或 Buy membership > 點Tilburg University 圖樣後用 u number 登入，即可購買會員、預約課

程。詳見：<https://www.tilburguniversity.edu/campus/sports-center/>

醫療資源

在荷蘭要先到類似家醫科的診所看診，經過醫師評估確定需要轉大醫院者才能轉，看診地點可以參考學校網頁：<https://www.tilburguniversity.edu/education/practicalissues/dailylife/medicalaid/>

第一間Huisartsenpraktijken Conservatoriumlaan離Verbs最近。記得上網看一下可以預約的時間，才不會撲空，例如這間就是12點以前要預約，但建議有需求的同學在診所一開門時就要打電話或者到現場預約。

★ 這邊用藥十分謹慎，（換句話說比較傾向讓身體自然復原），所以建議同學藥品帶足（感冒藥、發燒藥等），才不會要考試時還昏昏沈沈的。

★ 看診費用應該可以向保險公司申請理賠

郵寄

Post NL就像台灣的郵局一樣，只是它隱身在各家連鎖店，離Verbs最近的是西市的Bruna。如果要寄包裹或者買郵票者要到Bruna（郵票也能在AH買），若要寄明信片者只要投進郵筒即可。這邊的郵筒是橘黃色的，在面對學校商院大門後右轉有一個。

影印

可以在學校圖書館或者西市Copy & Co這間店，另外市中心的圖書館似乎也有影印服務（市集旁邊的Bibliotheek就是圖書館）