

# 生活報告

103301015 曾聖涵

## 《學校篇》

### 事前準備

這一段時間要積極地確認信箱有沒有學校的來信，然後有的話就要盡速回復，學校會不斷寄信來讓你可以先在網路上做很多事前的準備，像是選住宿、辦簽證、預約接機、登記參加迎新等。簽證比較麻煩的部分，像是學校有要求我要寄送一次正本文件過去，所以我就用快捷；另外學校也會要求附上整本護照影片(沒錯、就是連空白頁都要)，可以多多利用圖書館的掃描機。學校處裡玩簽證後會寄信告訴你可以去拿 IND 了，這時候一定要先寄信給在台荷蘭辦事處，他們會把你應該填好的文件寄給你，填妥後帶好所有文件就可以去辦簽證(信義區)，我那時候一天就拿到了。

### 選課

UvA 的選課是用搶得! 這一點超級重要，因為 UvA 課程安排如下：

- 一學期分為三個 block，以下學期而言，2、3 月是 block1，4、5 月是 block2，6 月是 block3
- 每一個 block 都有不同的課程可以選，資訊都放在網路上
- 每一門課都有一個 lecture 跟一個 seminar(又稱 tutorial group，就是討論課)，所以選課的時候不只要選課程本身，也要搶討論課的時間
- 選課的開放時間是按照荷蘭當地，所以記得算好時差搶課，因為如果課程安排的好，可以有很多時間安排出去遊玩
- 阿姆斯特丹本身沒有最低學分限制，但政大有規定至少要修一門課

### 課程資訊與介紹

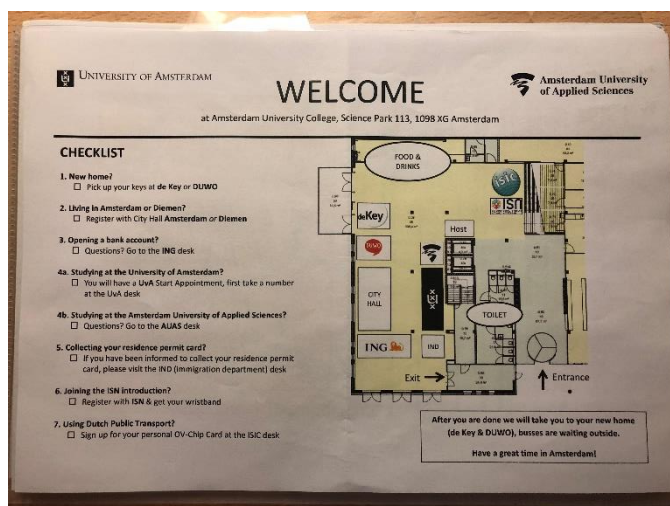
所有以選上的課程資訊都會放在網路上一個叫做 blackboard 的地方，類似政大的 wm5 (google 搜尋：UvA blackboard)。我原本選了三門課，但由於沒有抵免學分的壓力及一些個人因素，所以退到剩下一門 Marketing Management，這堂課貌似是第一次開學士班，上課方式不外乎就是課前指定閱讀，上課時老師講課，然後討論的部分集中在討論課進行。

作業的部分總共就是一個大型小組報告，分成四個部分，其中一個部分會進行口頭報告，最後要繳交大約 20 頁的書面。

期末考(重點來了)很難，範圍就是所有的課前閱讀資料(大概 20+篇)，有選擇跟申論，需要清楚知道每一篇文章「分別」的重點為何，因為文章內容都鎖定在顧客上，主題雷同，所以融會貫通反而會在考試的時候陷入窘境。需要特別注意的是，期末考不是在學校考喔，而是借用外面的場地。

## 迎新周

接機很重要、接機很重要、接機很重要，因為接機後的行程可以省下之後很多麻煩，所以如果可以當天到就當天早上到，我則是前一天晚上到，然後住附近的機場旅館一晚。UvA 在機場 Departure 3 接近中間電梯的地方有一個櫃台，負責人會給你一些有顏色的行李吊牌，方便稍後放置行李，然後就會有人帶領去搭公車。到了目的地後，會先讓學生們放置行李(但是等一下要回來拿，學校不會幫你送去住的地方喔!)，然後跟著大夥來到一個大廳，在這裡你可以拿到宿舍鑰匙、租腳踏車的資訊、居民註冊、預約開戶時間、預約肺結核檢查時間、拿到學生證、取得居留證、登記參加迎新周並獲得三天都拿不掉的手環 XD、最後可以買到 OV 卡。



迎新周為期三天，第一天建議排除萬難也要參加一下，因為有新生講座可以知道一些實用的資訊，也有分組活動，所以是交換後可以最快認識朋友的方式，不管是之後要一起去逛街還是出遊都可以在組內找到夥伴。之後兩天的行程可以視自己的情況參加，第二天是 workshop 而第三天是 sportsday，至於 party 的部分則不用擔心，這三天晚上跟以後每個禮拜都有。

## 體育館

UvA 的商學院位在 Weesperplein 捷運站(肺結核檢查也是在這一站)，距離市中心三站可以說是非常的方便，但我個人覺得比較可惜的地方是，如果你想要使用學校的體育館，那就要搭火車到 Science Park。UvA 的體育館非常豪華，運動項目包羅萬象，籃球、排球、健身房、攀岩等等應有盡有，但(!)很多都是有會員限制的，而且不同項目間的會員資格並不通用，因此建議是自己的財力而定，畢竟來回交通及月費算下來也是一筆開銷。(其實阿姆斯特丹也有很多其他一般的健身房，如果只是想要健身的同學也可以就近考慮)

## 《生活篇》

### 手機網路

如果沒有急需用網路及聯絡的需求，迎新周會發一張 Lebara sim 卡(預付卡)，或是你可以在機場大廳購買，有一個很小很小的 Lebara 櫃台(小到會讓你以為

是充電站)，一張預付卡 20 歐附贈 2G 的流量，之後要儲值時可以直接上網操作，有很多種方案可以自己選擇，記得儲值完的流量都是 30 天內有效。在這邊推薦大家下載 Lebara 的 app，可以隨時監控自己的網路剩餘流量，也可以隨時購買，須注意的是，有些方案的流量是只有限荷蘭國內使用喔，所以一定要看清楚否則出國時會欲哭無淚。

## 銀行開戶/關戶

ING 銀行開戶一定要先預約，到現場排隊不只可能要等很久，工作人員有可能還會請你預約再回來，而且事先預約，銀行就可以事先準備資料，基本上帶學生證、護照跟住宿地址就可以了(網路上說要住宿契約，但是我沒有帶還是成功了，因為基本上銀行都知道你是學生，也很有經驗)，而且學生開戶不用錢喔~ 結束後你會先拿到帳戶名稱(這樣就可以單方面轉帳了，官網上有寫可以統一填寫的銀行地址跟 swift code)，之後的兩個禮拜內你會收到銀行卡跟兩封信(一封網路銀行的帳戶跟密碼還有啟動碼，一封是銀行卡的 PIN 碼)。重點，成功開啟網路銀行不代表銀行卡會自動生效，所以還要再跑一次銀行請他開卡(帶卡片跟居留證即可)。

回台灣前記得要去關閉帳戶，關戶時記得帳戶內至少要剩下 10 歐作為關閉帳戶的手續費，但由於學生帳戶不收手續費，所以銀行人員處理完後會跟你說可以再去把 10 歐領出來，剩餘無法提領的 ING 會捐給慈善機構。

## 天氣

下學期的天氣基本上一開始都陰雨綿綿，偶爾才會看到太陽，但是因為歐洲相較台灣是屬於乾冷，所以基本上感覺就是有被遮住的地方不會冷。此外，雖然阿姆斯特丹是出了名的會下雨，但你很少會看到有人撐雨傘，不過也不用因為這樣硬是不撐，建議可以戴一頂帽子，幫你輕鬆忽略毛毛雨的麻煩；也要順便提醒，在歐洲戴口罩會很容易被誤認為是生重病了。

進入四五月的時候，天氣就會開始回暖，短褲短袖可以派上用場，但每天出門前還是要確認一下當天氣溫，因為幅度可以從 15 到 30 不等，如果住在河邊還會看到許多出來游泳、做日光浴的愜意人群。

## 連鎖商店介紹

- Alber Heijn (ah)：像是台灣的 7-11 那麼普遍，但是具有全聯的性質，可以買到生鮮食材、蔬果、烘焙點心、生活必需品、調味料、零食飲料類
- Dirk：性質和 ah 差不多，價格上便宜一到四成左右，但店家數量就明顯少很多，只要距離不要太遠，Dirk 可以算是最好的選擇
- Jumbo：價格趨近 ah，也算是大型連鎖店
- 亞洲超市：在地鐵站 Nieuwmarkt 附近有一條類似唐人街的街道，沿途布滿中國餐館，其中就有比較大的兩間亞洲超市，可以買到像是醬油、刀削

麵、豆腐、水餃、青江菜等其他超市比較少看到的食材

- **Marqt**：環保食材店，幾乎都是食材為主，付款方式只能刷卡
- **Etos**：藥妝店，沐浴用品跟簡單的藥品類都可以在這裡找到(屈臣氏的概念)
- **Hema**：主要都是生活用品還有簡單的服飾類，比較像小型無印良品
- **Action**：大推！超級便宜居家用品店，除了食材應有盡有，基本上廚具，盒子等都可以來這裡買，但因為東西便宜，品質也就比較一般

其餘當然還有像 **IKEA** 之類的大型賣場，但距離就比較遠，如果需要的話用 **google map** 搜尋一下就可以找到了。建議買東西的時候可以貨比三家；此外，同一品牌的超市有大小之分，銷售的品項、優惠商品也有區別，所以有時間的話可以去不同的地方逛逛。

## 公共交通

OV 卡的基本規定就是：

- 上下車都要刷卡，有些月台是開放式月台，一定要找到機器刷進或刷出，轉車的中繼站不需要刷。
- 搭火車前餘額要大於 20 歐，地鐵、捷運跟公車則是 4 歐，因為歐洲是用進站先扣款，出站在退還餘額的方式，所以餘額不足被查票的話會被視為逃票。
- 機器充值只能投硬幣或是刷卡(注意！歐洲很多地方刷卡都會要求輸入 PIN 密碼，所以在拿到銀行卡跟密碼前可以多多利用人工充值)，人工充值可以到站內售票口或是站外的遊客服務中心。
- 有一些直達車要找到一台藍色的機器多刷一次卡，他會扣 1.6 歐左右，只需要刷一次。

## 腳踏車

我個人的腳踏車是上學期在荷蘭交換的學生轉賣給我的，但其實我用到的時間微乎其微，一是因為我覺得腳踏車位很難找，二是因為市中心的交通其實很發達，靠雙腳或是公共交通工具都可以到，三是因為真的太冷了 XD，還有一小部份的原因是腳踏車很容易被偷(有一點像在政大被偷傘的概念)，但如果需要的話其實接機當天拿到的資訊應該就可以讓你找到便宜的出租腳踏車了。

## 安全

阿姆斯特丹市中心其實還蠻安全的，但為了保險起見，我如果有帶重要的東西出門，像是現金、護照、鑰匙等，都會正面揹一個單肩斜背包藏在外套裡，然後在揹一個後背包；錢包的部分我反而跟大家比較不一樣，因為我的褲子都比較貼身，所以錢包的存在感會很強烈、也比較不好拿，而且走路的時候手為了取暖都會塞在口袋裡，但還是建議大家可以塞在隱密一點的地方。

## 《注意事項》

統整一下我個人認為非常需要注意的事情

1. 事前的通信非常重要，一定要每天注意信箱，因為 UvA 開始作業的時間比較晚，所以一定要把握時間趕緊處裡簽證。
2. 很多學長姐的心得介紹的課只有上學期或下學期有開，所以選課前一定要先注意好課程的資訊，也可以利用 My timetable 確定期中期末的時間還有考試地點。
3. 密切查詢外宿可以入住的日期、接機的時間、還有學期開始的日子，太早到的話會需要另外找地方住、太晚到會錯失很多最有用的資訊。
4. 銀行卡的核發比較慢，很多地方刷信用卡惠要求 pin 碼，更有很多不接受信用卡的店家，所以初期一定要帶一些現金在身上。此外，很多店家是不接受百元鈔的喔，因為面額太大他們也很難用到，所以基本上可以換 20 元以下的就好。
5. 使用 OV 卡一定要記得上下車都刷，逃票在歐洲被視為很嚴重的行為，而且如果忘了刷出損失非常大，但萬一真的不小心忘了可以上網申請退款。
6. 出外旅遊時一定要小心謹慎不要冒險，近年來荷蘭發生很多起假警察的事件，會要求查看你的錢包趁機行竊。(當地的荷蘭同學說，如果真的想要嘗試大麻等東西，盡量不要在路邊攤販購買，請找有牌有名的 coffeeshop)
7. 善用 google map 和 google translate, 雖然在阿姆斯特丹英文可以說是絕對暢行無阻，但很多店家、商品標示、甚至服務內容都只有荷蘭文，如果有課餘時間其實可以考慮學一些荷蘭文也無妨。