

政大交換學生生活報告

國際經營與貿易學系 四年乙班 許芮甄 學號：108301106

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊：

阿姆斯特丹大學 (University van Amsterdam) 是荷蘭著名的高等學府，在學術上享有盛譽。它在各個領域都有出色的研究成果，特別是在人文學科、社會科學、自然科學、醫學和工程領域。阿姆斯特丹大學的研究資金豐富，並且擁有世界一流的研究設備和設施。學校還與許多全球領先的企業和研究機構建立了合作關係，為學生提供了與業界聯繫的機會。此外，真正前往就讀也讓我發現，阿姆斯特丹大學是個高度國際化的學校。除了學生有超過 6 成都是國際生外 (依照個人觀察，不確定是否有精準)，教授們也都來自世界各地，抑或是在荷蘭以外的大學有進一步的鑽研，個個都是學術界的專家，他們在各自的領域都有著傑出的研究成果，這讓我非常敬佩。

■ 選課：

若是學年度的上學期前往交換，約 6 月會寄通知進行選課，可透過以下網址查詢選課：

<https://coursecatalogue.uva.nl/xmlpages/page/2021-2022-en>

他們一學期分 3 個 block (大約 1 個半月完成)，最後一個 Block 可以什麼都不修。所以如果你只修兩個 block，那在上學期就會是 12 月中，聖誕節前就結束學期。這邊也建議大家一個 Block 最多修兩堂，因為當時對課程興趣的關係，我在第一個 Block 修了 3 堂，課業壓力有點太重。尤其以商學院的課舉例，每堂課每週都有 2 小時正課 + 2 小時 TA + 一堆學術論文要讀，以及每堂課必有一個小組書面 + 口頭報告 (通常是與真正一間企業合作，為他們解決一個 real business consulting case)，有些課還有每週作業與輪流的週間報告，讀書 + 小組討論真的會花太多時間，還有期末考試，壓力真的有點大。後來我也發現真正 UvA 的學生也沒有人一個 Block 修三堂課的，所以建議一次修兩堂。

■ 課程資訊與經驗分享：

1. Retail Marketing (Block1):

教授之前是四大會計事務所 (好像是 EY) 的 Consultant，在商業領域也有很高的成就，尤其是在零售領域，也有出一本自己的教科書 (每個學生都需要買，55 歐有點貴)。整體來說課程內容非常扎實，尤其與荷蘭本地的零售產業緊密相連，可以透過這堂課了解許多荷蘭零售業。課程上互動很多，老師也很幽默，這堂最特別是他正課連上 4 小時，沒有 TA 課，因此較少壓力，但也少很多與同學緊密互動的機會，也讓小組討論變得困難一些。期末報告則是要幫一間名為 ALDI 的荷蘭的零售業者提出商業解決方法，ALDI 從荷蘭起家，在歐洲很多地方都可以看到他們的蹤跡，是間跨國、主打便宜價位的零售業者。該報告目的是希望協助他們發想策略以接觸某特定客群，以及思考品牌的定位及改善策略，還蠻有趣的。呈現方法以影片與書面報告為主，最後我們這組獲老師評分為全班第二，還被邀請去 ALDI 荷蘭總部報告。

2. Digital Innovation and Entrepreneurship (Block1)

這堂是我修覺得最硬但也收穫最多的課！因為荷蘭也是金融中心，在新創領域的活躍度也完全不輸台灣，因此不管是聽老師介紹不同企業、邀請創業家來演講，亦或是僅僅聽同學的見識分享都讓我覺得獲益良多。但這堂課的 Workload 真的相較其他課程還有重，像是 TA 課每週都要由組別輪流報告某個新創企業，介紹商業模式、發展，還有提出批判性的思考跟延伸的想法，給分也偏嚴格。每週 TA 除了報告組別外，每組都還要認真聆聽其他人的報告，在該堂課下課前寫完心得回饋 2 頁，非常緊湊。最後也有一份期末報告，要為某企業提出解決方案，是一家荷蘭的新創，準備前往非洲提供金融/創業諮詢服務，是還蠻酷的體驗。教授本人之前長期待在美國教書，可以感覺他的視野跟氣質與眾不同，兼具學術以及實務的教學也是不同於台灣的，除了期末考試真的有點難以外，整體很推！

3. Human Resources Management (Block1)

因為對人力資源管理有興趣，特別在荷蘭修了這堂課。最特別的是每堂課教授都會請 2-3 位的來賓，分享他們在各自企業人力管理上的一些經驗，由教授擔任訪問者，每堂課都像在參與論壇一樣。下課也可以去跟這些講者交流、交換 LinkedIn，非常特別。TA 課的話就是會由助教帶領小組討論，交流還蠻踴躍的，以及會給我們在期末報告上的指引。期末報告以書面方式為主，要自己找一間企業，與他們的至少一位 HR 跟一位員工做質化訪談，並在報告中提出該公司的人力管理上優缺點及其解決方案，也需要參考論文資料。期末考的內容非常簡單，老師非常溫柔，若幸運遇到好組員，期末報告也不會是太大問題，蠻涼的。

4. Corporate Social Responsibilities (Block2)

在出發前就知道荷蘭在永續領域在世界上屬於領頭羊的國家，因此特別修習了這堂課。每堂課老師都邀請在企業裡的人來演講，或是也有永續相關主題的作家、他校教授來為我們上課。除了理論外，也講了很多真正在永續領域工作的一些經驗，以及特別著重在永續領域未來的趨勢。TA 課會由助教特別教大家有關企業永續報告書撰寫的原則與方法，期末報告是要為老師指定的企業（每組不同）提出批判（有正向有負面，根據撰寫原則去思考評斷），方法包括閱讀他們永續報告書，以及媒體報告、民眾觀感等。TA 課一個 Block 只有四堂，總體覺得蠻涼的。

二、荷蘭生活與文化交流：

阿姆斯特丹是荷蘭首都，位於荷蘭東部。它是一個充滿歷史文化的城市，以其美麗的運河、博物館、藝術館和建築而聞名。阿姆斯特丹還是世界上最重要的金融中心之一，擁有許多國際銀行和公司總部。生活在阿姆斯特丹是繁忙但充實的。這是一個充滿活力的城市，有許多商業、文化和社交活動。悠閒的人在運河上划船，參觀博物館和藝術館，瘋狂的人在酒吧和夜店體驗夜生活，是個豐富多元的地方。阿姆斯特丹也是世界上最重要的金融中心之一，有很多國際商業機會。但是生活成本也相對較高，尤其房租和物價。

■ 腳踏車：

因為阿姆斯特丹交通蠻貴的，從我的宿舍也沒有直接到達大學的交通方式（走路大約 25 分鐘）所以我還是有借腳踏車。我是跟 Swapfiet 借車 6 個月，學校旁邊就有門市，有手煞車跟變速功能的腳踏車一個月 21.5 歐，車出問題也可以隨時維修，我也有變速壞掉拿回去直接換了一台的經驗，服務非常好。要特別注意荷蘭的腳踏車只要踏板往後踩就會是煞車，我很常不小心往後踩煞車就嚇到，也非常危險。這也是為什麼他們的腳踏車握把後面幾乎都沒有手煞車...此外，他們騎腳踏車的模式可說是非常 Aggressive，騎太慢會一直被超車跟催，路權也是腳踏車比行人大，走在路上務必非常小心！最後，他們在腳踏車方面的管制很嚴格，騎車千萬不能滑手機，看 Map 也不行，一定要煞車靠邊才可以。除了路上會有很多正義魔人罵你外（他們騎車很會亂罵人，騎太慢也會被罵，很討厭），也有朋友因此被警察當場攔下罰了 95 歐，非常慘烈。

■ 博物館卡 Museum Card：

我知道的荷蘭交換生都有買。一張 65 歐元，可以一年內暢行無阻去大多數的荷蘭博物館，也不限次數。可以上網購買，抑或是去任何一個可以使用 Museum Card 的博物館買臨時博物館卡，上網登記後，會寄送真正的博物館卡來（印有本人照片）。因為外國人通常認不出亞洲人臉的差別，我也多次把我的卡借給來阿姆斯特丹玩的朋友（不要太誇張女生用男生的卡就好），從來沒有被發現過，也幫朋友省了不少錢！

■ 衣服：

夏天的不用帶太多，很快就冷了～冬天的衣服也可以來再買，通常因為會下雨騎腳踏車，也可以買一件防寒風衣，去二手衣店買也很便宜。如果想買便宜但全新的衣服的話也很推薦去 Primark（歐洲都有的平價服飾店，在 Dam Square 附近的逛街區就有一大間四樓的門市），一件毛衣大約都 14 歐，品質可能不是頂尖，但是穿起來也舒服保暖，回台灣前就丟掉也不會覺得可惜。

■ 電信

很多人是來歐洲前會先買一個台灣的漫遊卡，但我沒有買因為覺得很貴，想說一下飛機就要來辦電信，也發現真的超方便。電信我非常推薦 LEBARA，可以出發前先下載他們的 APP，一到荷蘭去 AH 超市（當地最大壟斷超市品牌 Albert Heijn）就可以買到 sim 卡，透過 APP 加值買方案就可以了，中間也不會需要有人協助，非常自助跟方便。方案我是用 Prepaid 方式買 All in Netherland 方案，這個方案就可以在歐洲暢行無阻使用網路，不需要買 All in International（比較貴）。我是買 All in Netherland 3+1，買三個月送一個月的方案，5GB 加無限網內互打免費，45 歐元。因為男友也來歐洲交換，強迫他跟我一起使用 LEBARA，我們之後的通話都是不限時免費的，很推！LEBARA 另外也有 Sim Only 的方案，一開始我誤會要綁約，結果也不用，使用這個會比 Prepaid 的方式在便宜更多更多，其他朋友幾乎都是這個方式，所以可以自己研究比較看看囉。

■ 銀行跟金錢相關

1. 在台灣時：辦永豐大戶卡（簽帳金融卡）。國外刷卡跟回饋抵掉就不需支付手續費，加上每月有國外現金提領三次免手續費的優惠，非常好用。因為荷蘭刷卡非常普遍，現金可以不用帶太多。唯一缺點是 AH 超市不收 Visa 跟 Mastercard 的信用卡，超級不方便，所以我通常是用現金，或是用在荷蘭辦的 Maestro 卡（也是一個發卡組織，應該是萬事達卡旗下的）才能刷。
2. 到歐洲：銀行最推薦，也是我唯一辦的純網銀 Revolut。可以從台灣的卡放錢進去（但要手續費）或是請家人從台灣國外匯款到這個帳號。因為經常跟朋友需要以歐元拆帳、轉帳，最後還是妥協辦了一個國外的銀行，原本想說要靠大戶卡走遍歐洲的。使用下來整理很順很方便，尤其是在轉帳上面，而且用推薦碼邀請朋友還有機會賺推薦獎金（朋友因為我加入賺了 60 歐），可以用用！

三、交換的一些注意事項：

■ 飛機

我是搭阿聯酋來荷蘭的，因為買的時候他有學生專案，在購買時優惠碼輸入 STUDENT 就會有 40 公斤的行李折扣。非常建議一次買來回機票，因為很多朋友最近要回台灣時買單程都發現貴了很多（時間近），買來回即時回程要改機票也會便宜很多。我是來回買 32000 左右台幣，回程機票也有改時間花 577 台幣，非常划算！選擇阿聯酋另外一個原因是中間在杜拜轉機，除了想去杜拜看一眼外，不想要一次連續搭 14 小時的飛機直飛，用想的就很不舒服。其中意外的發現阿聯酋的食物非常好吃，電影也很多，非常推！

■ 簽證：

在來歐洲前要先去信義的荷蘭在台辦事處辦理。我記得我是在 6 月底 7 月初左右開始在跑程序，整體操作上學校會給很明確的指示，不用過度擔心。一到荷蘭也要去事務處申請你的 BSN Code，有點像是你住在這裡的一個重要編碼，經常需要用到市務服務時都必須提供，辦銀行也需要提供，這方面學校也會有明確指示，不過因為我等了 BSN Code 寄到宿舍真的等了超級久，建議一到荷蘭就馬上去辦，不然蠻不方便的。最後就是學校會協助申請荷蘭居留證（Resident Permit），到荷蘭的幾天後學校會寄信來說可以領了，會有統一領取的日期可以選擇，我是去海牙某間大學領。因為荷蘭 Visa 在 3 個月內就會過期，務必確保過期前有拿到居留證，才不會在生活上遇到其他麻煩，還有在跨國境時也必須提供護照 + 居留證，有次因為我的 Visa 過期被問了好久，後來才知道要統一提供居留證，差點不能上飛機。

■ 財力證明：

可以選擇匯款給學校，你到荷蘭時辦好當地銀行戶頭學校再退還，抑或是像我一樣去台灣的銀行申請英文財力證明，只要銀行戶頭在申請當下有 15 萬元在裡面即可。我是申請中國信託銀行的財力證明，在申請上以及後續學校驗證上都沒有出問題。

■ 保險：

雖然學校沒有要求提供證明，但自己保保險也比較安心，畢竟這裡的保費非常的貴。當初我是購買富邦的一年旅平險方案，沒有特別研究國外的保險，不過只要有保保險就可以，所以我選擇較熟悉的台灣保險機構，這樣即使需要申請理賠等等也比較好溝通。

有什麼更多問題歡迎來詢問我～

可以搜尋臉書「許芮甄」亦或是聯絡 IG : joy_890913

歡迎來荷蘭～玩得愉快！