

生活報告

交換需注意之事項

- **BSN & 居留證**

來荷蘭最重要的，就是 BSN 跟居留證！

因為我忘記要弄這個，搞到時間很趕，太重要了所以前面講！

BSN

領取 BSN，這個就像身分證字號，只是一串印在白紙上的號碼，可是超重要，要有這個號碼你的銀行 Revolut 才算開通完成！要領取到這個東西，要到你住宿的區域的市政廳，每一區不一樣，像我住 1059VM，我的市政廳在 1055EK，如果你也剛好住同一個宿舍的話可以參考，不一樣的話，要到阿姆市政廳的網站查你的地區的市政廳是哪一個！

去的時候要記得帶 **護照**，還有 **學校宿舍合約** 或是 **你在外租房的合約影本**（一定要印出來超煩，我在臺灣忘記印，去學校圖書館印要一次加值十幾歐，後來都沒有用完超浪費的），還要帶 **Residence permit 或 IND approval letter**，我那時候是已經拿了 BSN，所以就直接給他，網路上還有說要帶 **法院跟行政院公證過的 戶籍謄本 跟 醫院出生證明**（而且都要英文版），我在臺灣跑來跑去弄公證，結果他看一眼而已沒有收走，超浪費錢，但是我有聽說其他人有被收走的，所以還是先備著比較好！

居留證

就是 VVR 長期簽證，我們在臺灣照著學校指示的網站跑完行政院、荷蘭在台辦事處之後，護照上面會被貼一個簽證，有這個可以合法在荷蘭待 90 天，也就是三個月，可是我們交換會超過，所以就需要有居留證！

我們學校是會直接幫我們辦好，再傳 email 跟你說可以去領取，信箱裡面會附連結，要上去要預約時間，人數滿了就會關閉，通常會開兩次時間，第一次沒領到第二次一定要領到，像我就是第一次沒有預約到，超級焦慮，所以還是建議越快越好！領取地點在阿姆或烏特的市政府辦公大樓領取，只需要在 **預約時間** 並帶著 **護照** 即可。有了這張就可以買酒了，在超市的時候都需要出示他。而且你只要出境，尤其是那種火車、客運或自駕的汽車，出境的時候會有邊境警察，他們會把車攔下來檢查有沒有人非法，我有看到其他人忘記帶那張被請下車的（在荷德邊境），這張真的很重要，要記得隨身攜帶！

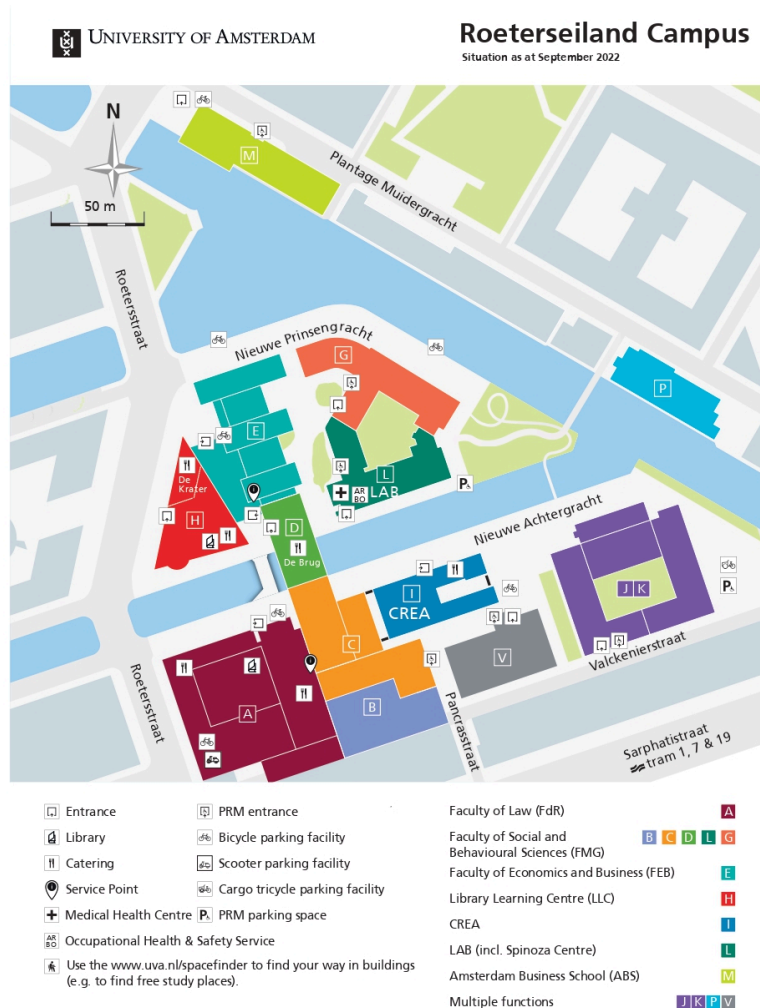
學校介紹 & 課程資訊

- **學校**

阿姆斯特丹大學有七萬多的學生，有四個校區，都在阿姆的不同地方，以商學院跟企管系來說，主要會在 Roeterseiland 校區上課，其他學生都說這裡是 "island"，這個校區超大一開始很容易迷路，但顏色跟構造蠻酷的自習空間很多，不然就會在中央的 OMCN、OMHP，但這很少用到，有的話再用 google map 查一下就好。其他的就是一些學校的建築，我比較常用到的就是圖書館，他們 2025 新蓋好的，裡面很漂亮，在市中心很繁榮的地方，再來就是考試的地方，企管好像主要在兩個地方考試，都很偏僻要提早出門，超麻煩的。

荷蘭的優點之一就是 **郵遞區號** 很好用，你打路名跟地址可能找不太到的地方，郵遞區號可以快速地鎖定範圍，超方便！（附上我比較常去的幾個地方的郵遞區號）

企管校區：1018WV (主校區) 跟 1012CN (OMCN)
 超漂亮圖書館：1012XX
 考試中心：1105AZ (IWO) 跟 1062HH (WFC)



上面這是主要 R 校區，附上可能可以幫助減少迷路的不重要小資訊：

- 領學生證在ABC，門在CD接縫的地方要繞進去
- 主要上課在A、V、JK、M（JK廁所的水龍頭的水超好喝）
- 學生餐廳跟圖書館在H，學餐很便宜
- 課程介紹

一學期分成 3 個 block，是很密集授課的那種，六七個禮拜一門課就上完了，中間還會參入一兩次大考，通常也都有報告要準備，所以 loading 超級重，他們很拚翻桌率（？）每一門課的每一堂課都有超多文獻要讀，而且不像政大教授普遍會把文章下載下來給你，你們要自己登入 UvA 的 open source 去找，光是把文章都下載下來就已經很痛苦，我的公主病直接被治好，有一些甚至在那邊連回政大的 vpn 才找到免費下載的版本（愛政大圖書館）。

因為政大有規定要修 20ETCS 以上，這邊一堂課通常是 6，所以基本上要休四堂，我自己的話，把四堂集中在前兩個 block，這樣第三個 block 的時候就可以空下來出去玩>< 但是每堂課基本上都有 lecture 跟 tutorial 或 seminar，基本上一個禮拜光上課就要花兩三天在學校，即使一個 block 只有兩堂課還是超級累。

這所學校的課業超級重的，交換不友善QQ 有聽說歐洲其他學校會有特別開給交換生的語言課，或是交換的課程，會比一般的課來的輕鬆，但是荷蘭沒有在管那些，你選課的時候就會跟一般生一起選課了，分發也是一起，所以進去學校之後，旁邊的同學也都是一般生，我自己在系上是完全沒有遇到交換生，而且企管系注重在課堂上直接討論的小組作業（但也有可能是企管才這樣，這是大魔王），加上大家英文都普遍超級好，所以我壓力有點大。

我這學期上了四堂課，其中三堂是企管系的課，一堂企管碩的課，兩堂過了兩堂被當，下面是我個人英文沒有很好（TOEIC 845、IELTS 6.5）的見解，看起來會很像在抱怨我先道歉。

● Cultural Industry (Block 1)

lecture

是一個印度老師+荷蘭老師的組合，印度老師上半學期再交接這樣，一進學校的第一天就上到這堂課，loading 超級重，每個禮拜至少有三篇論文要讀，老師上課會是大講堂直接講理論，所以你沒有讀文獻的話也會聽不懂，不過 lecture 不會點名，所以其實不去也可以（但是報告的時候都會用到這些理論，如果不去但當週是你的組報告可能會比較難做）

tutorial

這堂的助教課也是老師上，老師超拼的！每周都有小考，小考會有密碼，一定要到現場老師才會統一講當週的考試密碼，而且考試時間只有五分鐘，三到四題選擇題，課綱裡有說助教課室一定要出席的，所以老師應該就是用小考點名，點名有到但是考很爛還不行QQ。每周都有四組要負責上台報告，每組會報告到兩次，除非你的組員自願多報告，像我就變三次（謝謝西班牙人^^）而且時間緊迫，運氣不好的話，開學第二周就要上台了，但我光是寄信問有沒有人可以同一組就寄了一個禮拜.....而且其他同學他們本來就認識了（畢竟他們都已經一起修課三年了，而我們交換生是稀有少數，所以非常難找組員）。報告內容是當週的文獻理論（lecture 會提點重點），套用到你們自己討論選出來的企業裡面，然後老師 QA 問題都超犀利，很可怕，英聽會被強迫變好，但真的不想再經歷一次ㄌ

final exam

要去 IWO 的機考基地，用電腦考，會有大概10-15題選擇題，再加上3-5題簡答題，都跟上課的理論有關，老師很愛用下面這種題型，然後四個選項就是一二都對、一對二不對這種，有夠煩，我都丟文章給 gpt 請他幫我生成類似題目這樣來練習。雖然說超凡，但是比起申論的題型，我覺得這個考試已經超級友善（請往後看下去...）。

1.

According to Grabher (2002), which of the following statements is or are (un)true about latent organizations?

- I. They refer to temporary, project-based structures that activate existing social ties.
- II. They require stable, long-term bureaucratic hierarchies to function.

● Theories of Leadership and Management (Block 1)

lecture

兩個荷蘭老師輪流上課，有點抓不到每次是誰會出現，但有一個人的英文超好懂的，喜歡！這堂也是每周有三四篇論文要讀，而且這堂是企管研究所的課，很~注重互動教學~而且通常都會在課堂中間放兩三次問題，要大家現場跟旁邊的人討論，但每次大家都會換位子，加上我英文不太好，每次這種臨時分組都讓我很尷尬。但我蠻喜歡這堂課講的理論跟選的文章，也喜歡老師選的舉例，有愛但是學不好。

tutorial

一樣是兩個小時的課程，第一節課會一樣在講 lecture 沒講完的東西，或是複習一下 lecture 講過的部分，然後給大家一個 assignment，這個 assignment 老師已經分好組了，四五個人一組，老師就會給大家 20 分鐘解散去討論，然後要馬上寫150字上傳給他，這個作業超吃創意跟你的英文表達能力，大家講話都超快，如果不主動一點很難發表意見，大家打字也很快，

很容易不小心變成 free rider，像我就是組織得很慢，每次上這堂壓力都很大。20 分鐘之後回去教室，老師會請組別主動上台分享你們組的答案或解決方案，沒人的話會用抽的，但是老外都很積極不會沒人，通常回答都很容易被 challenge，也是壓力很大看得很刺激。

final exam

這堂老師會給 sample exam 作為練習，主要就是考每周的理論內容，五題申論題，每個都有三四個小題，簡單的像是某個定理在講什麼，難的像是你要給這個個案的經理什麼建議，請選一個理論作為你的論點基礎進行申論，難到爆，連看著文獻寫我都覺得好難，一是文獻的量很大要全部濃縮的難，另一個是要用英文表達我的想法很難。這堂我也是被分配到 IWO 考試，期末考的難度又比 sample exam 更難，所以我沒過 QQ，只能說真的有愛但學不好的課。

● Quantitative Data Analysis 2 (Block 2)

lecture

數據分析的課，在選的時候他會說要有修過1才能選，我想說我大學有修過，選選看，結果他也沒有擋修，我就這樣上了。**老師是一個長的超級帥的葡萄牙人，我愛他。**這堂的 lecture 每周都有兩堂，很可怕，也有文獻要讀但我都沒讀了，我都直接看老師的 PPT，然後這堂老師上課有錄影，每周還要在上課前先自習，老師有給自習的影片教學（也是他錄的，超可愛）跟自主練習題（還可以重複練習，也有解答很不錯）。因為上課有錄影，我後來都比較喜歡在家等他上傳影片我再看，很可惜不能當面看到帥老師，但還是不錯。老師除了教統計的知識之外，還會一直開 SPSS 這個統計程式，實作給大家看，所以大家也要自己上官網買程式，但可以買學生方案比較便宜，只是不管怎樣都要花錢就是了。

tutorial

助教課不是助教上就是老師上，內容就是在上 SPSS 這個程式，兩個人一組，每次上課那瞬間會有 assignment 出現然後你要跟組員一起用 SPSS 計算跟分析，打到文件檔裡面交作業，課綱上面說六個 assignment 至少要過五個，不然這堂課就會被當掉，搞得我很緊張，還跟助教說我只是來交換的我很怕害別人被當，問她我可不可以自己一組，結果她偷偷跟我說，assignment 沒有做完也沒關係，基本上 tutorial 有出席，看的出來努力寫就會過了，所以我就大方跟荷女一組。第一堂小組討論然後交作業之後，作業通常會有五六個大題，每題有題組，都是老師 lecture 上過的內容，第二堂助教就會講解，然後抽組別回答這樣。

midtern / final exam

要考兩次，就是上課範圍而已，一些統計學的東西，難在用英文表達統計的時候，有一些句型要特別背起來，還有專有名詞，主要是簡答題，也會有一兩題比較長的解釋類型的題型，但整體不難。期末考在 WFC 考，那時候學校電腦集體壞掉，在考場修很久最後取消考試，很瞎，後來改到 1 月考，但我那時候已經決定出去玩了，所以我就寄信跟老師說，我是交換生，那個時間不行，問他我可不可以改成線上考試、作業、報告、或是其它形式的考試（反正是學校電腦壞掉，想說老師會不會因為我是交換生就溫柔一點），結果老師說那就改成口試，我還跟他約時間視訊，超可怕而且用講得比用寫的還難很多，很多東西當下都想不到怎麼講，好委屈，雖然最後是過了，但是想要呼籲一下可以機考就機考吧.....

● Behavioural Economics (Block 2)

lecture

又是很多文獻要讀，loading 偏重的一堂課，文獻觀點、內容都很有趣，但是 lecture 是老教授上課，上的很無聊，而且上課時間很早，加上 block 2 那時候已經十一月，冷到不行起床很痛苦，天還沒亮就要出門。這堂是我唯一有遇到其他交換生的課程，還跟中國人一組，討論終於可以講中文哈哈。

tutorial

助教很可愛。這個助教課基本上就是實驗課，因為是在教組織行為學，所以每周教授都會叫三四組，用我們閱讀的文章裡的理論設計實驗，要提早去他的辦公室跟他討論，然後他會給建議，建議超級具體完全可以照著他說的直接改就好，根本佛心來著。然後實驗會在助教課的時候

執行，有一些理論執行起來很 sexualist，做實驗的時候還會有謎之尷尬氛圍，這幾點我個人都很愛哈哈。在學期末的時候，每一組都要根據你做的實驗報告，有一些很有趣的結果，教授也會補充很多他的知識（因為大家都有點嘻嘻哈哈，他感覺很怕大家學不到東西）。

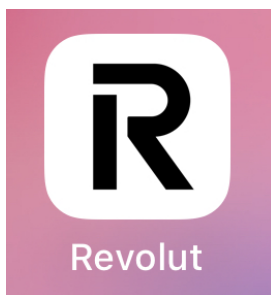
final exam

這堂也是在 IWO 考試，我覺得超難，因為本來在讀文獻的時候就已經知道這堂課很難了，又是申論，頭好痛，這堂我被當。

生活文化交流

● 銀行開戶

我換了一堆歐元，結果荷蘭主要都是刷卡，連小小小店舖跟路邊攤都可以刷卡，去其他國家才用到歐元，所以我是建議可以不用帶太多實體歐元，開戶的話，我個人是用 **Revolut**，新好友有邀請連結的話，刷三次 5 歐以上的單，就可以一人拿到 30-50 歐不等，超划算哦！

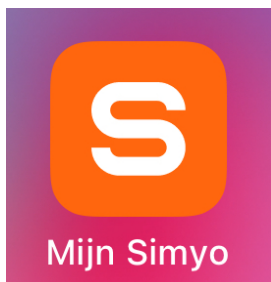


如果你需要的是其他幣值，這個基本上也都可以直接刷 apple pay 幫你換好，在別的國家刷到這張卡（也不一定需要實體卡，像我就只有 apple pay），他就會直接幫你轉歐元扣，我是覺得超方便，我還不小心在台灣刷到他，一樣是把台幣轉歐元扣。

而且這個開戶可以在台灣就開好，是英國的銀行，三個月內去荷蘭，等拿到 BSN 再填入就好，非常方便，換歐元可以用 apple pay 直接刷卡存歐元進去，要轉帳給其他也是 Revolut 的朋友也不用手續費超方便的！推薦推薦！

● 電話

我是選 Simyo 這個電信公司，就只是因為剛好爬文看到有人分享他的邀請碼，我就用了，得到 10 歐折價券，也是有比價一下覺得他是荷蘭最便宜的，結果後來發現其他國家的交換生都有找到更便宜的，荷蘭果然好貴><



我覺得他很方便的地方是，我一開始申請的時候，可以選擇要 esim 還是寄送實體 sim 卡，我的話是 esim 直接裝上去很方便，但買之前要看一下自己的手機型號適不適用就是了。

我的方案是一個月 11 歐，有 20GB 荷蘭網路跟忘記多少通話，但我只有打過兩三次電話而已，沒有國際的流量，所以我出去玩的時候都是另外買 esim 流量這樣。如果你想看流量還剩多少的話，可以直接從 APP 裡面看，控制一下自己的使用量這樣。他的缺點是 APP 是荷蘭文。

● 天氣

我個人超怕冷，所以剛到的時候我就覺得快死掉了，衝去 UQ 買發熱衣發熱褲，太陽大概十月之後就很少出來，出來了也曬不暖，變成多雨的天氣，雨多風大，所以大家很少在撐傘，荷蘭有一句跟小孩說的俗諺「你又不是糖果，淋一點雨沒關係」就是在說淋雨有什麼關係，又不會融化，可以選的話，我應該會想要春天來的，畢竟春夏的天氣比秋冬好很多很多很多，而且四月還有鬱金香花海可以看><

但是來都來了！秋冬也是有好處的，在這邊看到了這輩子看過最漂亮的秋天，紅橘色的葉子漂亮到不行，我還去染橘色頭髮為了跟葉子拍照！這邊的人說，荷蘭的國色就是橘色，雖然是因

為王室 Oranje，但是國王節的時候（在四月）大家都會穿成全身橘色遊行慶祝，雖然我沒有待到那時候，但可以看到橘色的阿姆斯特丹也覺得幸運至極。冬天的時候，運氣更好了，我遇到十幾年來荷蘭下最多雪的一次，因為太興奮了所以一直跟路人還有店員聊天，他們都說荷蘭從來沒有下這麼多雪，已經很久沒有下了，所以我很幸運！一兩百年前，冬天的時候運河會結冰，在冰層夠厚的時候，他們會公布說三天後舉行滑冰比賽，隨機在運河上舉行這樣，雖然我沒有看到節這麼厚的冰的運河，但是是最接近當時狀況的一次了！（私訊解鎖更多下雪荷蘭交通癱瘓、飛機連續五天停飛的故事）

總之雖然很冷，但是去 UQ 買衣服、去 ikea 買被被都不難，而且室內開暖氣會很溫暖，11月的時候跟荷蘭人聊天我說我快冷死了，他說 “It’s like normal now, you probably will die next month.” 超過份外，但我活下來的，你也可以的！