

食物

在阿姆斯特丹分佈最廣的超市不外乎就是 Albert Heijn(AH)了，不過 AH 算是偏中高價位的超市，當然品質也較高，特價品值得買。便宜的超市像 Jumbo, LIDL, ALDI 等等都可以去逛逛。另一個很值得一去的就是荷蘭的 open market，除了肉類新鮮又便宜，蔬果類也比較便宜。

亞洲超市都在 nieuwmarkt 的 china town 附近,以 amazing oriental 東方行為最大,裡面泰式、中式、日式、韓式的材料都有，每天還會有新鮮作的豆腐。

荷蘭有名的食物並不多，haring, stroopwafel 大概算其中最廣為人知的。Haring 是生的鯊魚，最常見的吃法是夾在麵包裡，配上生洋蔥和酸黃瓜。Haring 的味道評價很兩極，喜歡的人很喜歡，不喜歡的人則是試過一口就敬而遠之。Stroopwafel 則是最加的伴手禮，吃法十分特別，泡上一杯茶或咖啡，將圓圓的 stroopwafel 放在杯口上方讓飲料的熱氣將餅乾內的焦糖融化，這樣吃的時候就可以吃到略為融化的焦糖。再配上飲料中和甜味，下午茶沒有比這更好的選擇了。

購物

想在荷蘭購物的話，Dam square 附近是一個好選擇，沿著 dam square 呈放射狀的街道中有各式各樣的店面。但是最受當地人歡迎的還是二手市集，每個月一次的 IJ-Hallen 市集總是充斥著當地人,不妨花一天從中央車站後方搭渡輪去看看,兩個貨櫃的二手市集，總是可以找到價格驚人的便宜,品質又不錯的衣服或是生活用品。



選課

在荷蘭，一個學期又分為三個 block，針對每一個 block 選課。在 Uva,秋季班的交換學生在 block 3 是不能選課的,意味著從聖誕節的假期開始,所有課程就已經全部結束了。Uva 大部分的課程分為兩種，每一個禮拜上三小時和每個禮拜四小時的，四小時的通常分為兩堂，Lecture 和 tutorial。Uva 並沒有選課的下限，上限則是 30 ECTS。每堂課多為 6 ECTS,所以上限是五堂課。只選 block 1 的課，把之後的時間的空出來去旅遊也是不少人使用的選課方法。在荷蘭的課程和台灣很不一樣的地方是閱讀量非常大，平常原文書在台灣以一星期上一章為主，到了荷蘭則是一星期要讀兩到三

章外加指定文章約30頁左右。選課上如果想要完整的按照上課進度閱讀的話，建議不要一次選太多課。

在交換期間，我在 block1 選了一堂 Cultural industries，block2 則選了 Corporate social responsibilities 和 Entrepreneurship and innovation 兩堂。

1. Cultural industries

這一堂課以閱讀指定文章為主，課程範圍包括音樂、繪畫、時尚等等十分多元。Lecture 主要是整理文章內容和補充相關資料，tutorial 則是進一步討論主題。這堂課每星期每組要交一篇 thesis，主要是關於文章內容的剖析以及批判。課程內容算是很親民，但是在 tutorial 和作業時又能夠在每一個主題下深度的去探討和剖析，是一堂既有趣又能學到很多東西的課程。另一個優點就是這堂課都是網路上的指定文章，所以不用買原文課本。

2. Corporate Social Responsibilities

不像台灣的企業社會責任只著重在理論的介紹和解釋，這堂課在理論的基礎上加入非常多實例和 ethical dilemma 的討論，整體而言是非常生活化但也非常實用的課程。在這堂課裡非常鼓勵我們將內容跟現實生活做連結，用多重觀點來剖析一個行為是否道德。期末的報告則以類似辯論的方式進行，每兩組將被分配到一個具爭議性的議題，分別擔任正反方進行辯論。雖然是一項蠻費工夫的作業，不過對於議題的剖析、辯論的技巧、資料的蒐集以及呈現的方式等等我都學習到非常多很實用的知識。

3. Entrepreneurship and Innovation

之所以選這堂課是因為他的討論方式很特別，每一個星期一組會被分配到一個模型，那一組要用主持 seminar 的方式介紹這個模型並帶大家一同探討這個模型的可用性。整個課程每組會被分配到兩次主持的機會，不得不說這是非常有挑戰性的課程，不僅僅是訓練上台報告的能力和說服他人，更多的是要依據台下的反應調整問題的方式和探討的方向。雖然第一次上台的時候戰戰兢兢，但是可以在第二輪的時候發現各組都從容不少，更有條理甚至容入新的素材來主持 seminar，到了研究所課程多以 seminar 為主，我認為無論是對於要繼續升學或是要工作都很有幫助。