國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112學年第1學期赴**荷蘭萊頓大學**出國報告書

出國期間：2023年08月22日~2024年02月02日

單位：國立成功大學 管理學院統計學系

職稱：學生

姓名：余東璠

中華民國 113 年 3 月 31 日

中文摘要

從大一開始接觸到來自世界各地的交換生，我便將出國交換學習視為大學生活中不可或缺的一部分。歐洲大陸一直是各種文化與語言融合的聚焦地，而位於西北歐的荷蘭更是現代先進思想與科學的殿堂。荷蘭有95%的人口能夠流利地說英語，這使我無需特別準備第二外語，便可輕鬆融入當地社會。

在成大的交換學校中，萊頓大學是我們姐妹校中唯一文、法、醫學等領域極具優勢，而統計學科更是傲視群雄的學校，因此成為我身為統計系學生的首選。透過這篇文章，我希望透過親身經歷，分享荷蘭交換學習前後的注意事項、學習上可能遇到的困難或不適應，以及我在交換期間如何以較低的預算拜訪了22個國家的心得。最後，我也想分享一下我回到台灣後成功找到一家荷商實習的經驗，將交換的經驗與職涯緊密結合。

ABSTRACT

Since my freshman year, I have regarded studying abroad as an indispensable part of my university life and it all started from interacting with exchange students from around the world at National Cheng Kung University. Europe has always been a focal point of cultural and linguistic fusion, and the Netherlands, located in northwestern Europe, stands out as a bastion of modern advanced thought and science. With 95% of the Dutch population fluent in English, I found myself effortlessly blending into the local society without the need to prepare a second foreign language.

Among the exchange schools at NCKU, Leiden University stood out as the only one among our sister schools with strong programs in fields such as law and medicine, and its statistics department was unparalleled. Naturally, it became my top choice as a statistics student. Through this article, I hope to share my experiences, including pre-departure and post-arrival considerations for studying in the Netherlands, challenges or adaptations one might encounter in their studies, and how I managed to visit 22 countries on a low budget during the exchange period. Finally, I would also like to share my experience of successfully finding an internship with a Dutch company in Taiwan after returning to Taiwan, integrating my exchange experience with my career path.

目次

中文摘要 ----------2
Abstract----------2
目次---------- 3
本文----------4
過程----------4
入境前----------4
入境後----------6
回台後----------8
心得及建議事項----------8
附錄---------- 9

本文

目的

在我大學期間，體驗外國生活、外商實習、考研出國留學一直是我的目標。因此，出國交換是我最能幫助我接近這些目標的途徑之一。透過出國交換，我可以率先體驗歐洲的生活，並適應當地的學習環境。在選擇交換名單上，我一開始想要去一個比較冷門的國家，甚至是我一生都不太會去的地方，以體驗不同的生活方式。因此，我首先申請了立陶宛的維爾紐斯大學。然而，成功被錄取後，碰巧遇上俄烏戰爭。由於地理位置的因素，我和家人都感到擔心，最終決定放棄這個計劃。第二次申請時，已經接近畢業季，我更希望交換的經驗能為我的履歷增添亮點，讓我在未來申請實習或工作時更有競爭力。因此，我專注於尋找西北歐的學校。考慮到北歐冬天過於嚴寒，以及在德國需要學習德語的情況，荷蘭自然成為了我的首選。

過程

以下將分成**入境前**、**入境後**、**回台後**的順序進行展開。

入境前：

語言成績

申請荷蘭萊頓大學的過程需要準備當地大學的審核，其中最重要的是語言檢定，即英語檢定。需要注意的是，歐洲學校，特別是英國和西北歐的學校，往往不接受多益 TOEIC 檢定的成績。即使你考了滿分，也不會被承認。我自己就曾經犯過這個錯誤，以為繳交高分的多益成績就可以讓荷蘭學校妥協，但事實上對方一律只認可托福 TOEFL 或雅思 IELTS 成績。因此，我不得不在一兩週的時間內臨時報考托福，這真是相當痛苦。
此外，歐洲學校通常要求較高的托福成績。根據周邊同學的分享，托福整體要比雅思難一些，因為它的學術性比較高。因此，我衷心建議，如果要去歐洲交換，應該**提早考雅思，並且盡可能達到均分6.5以上**，這樣就不需要擔心無法達到門檻了。

網路選課

根據我個人的經驗，萊頓大學要求交換生修滿15歐洲學分，基本上一門課為5歐洲學分，因此每名學生至少要選修三門課。我選擇了 Social and Behavioral Science 專業，修了一門名為 Culture and Society of the Netherlands 的課程。這門課是所有交換生一同上的，主要內容包括荷蘭的語言、歷史、政治、教育等各個方面的文化。課程非常生動有趣，同學之間的互動也很好。期中作業要求我們針對某一個荷蘭城市進行歷史研究，並製作訪談或紀錄片。最後的評分是由同學互評決定，我非常推薦這門課給大家。
另外一門我修的課是 Data Management in R，主要是利用 R 語言程式設計來理解政治、經濟、社會等問題。對統計系的我來說，上課內容並不難，但是最後的期末報告卻讓我遇到了困難。我的報告被教授退回多次，理由是儘管技術和程式做得很好，但論文格式不符合要

求。教授的直接語氣讓我受到了打擊，但後來經過與同學討論，我終於通過了這一關。回顧起來，這段經歷讓我更加佩服自己的毅力，也讓我在抗壓力方面有所成長。
最後一門我選修的是 Religions in the World，這堂課很像哲學課，對我來說是一大挑戰。老師講話速度很快，而且使用了很多艱澀難懂的詞彙。但我特別享受每次課堂中努力思考的過程。荷蘭的教育模式強調希望同學能自發思考、相互刺激，而不僅僅是單向地傳授知識。

財力證明/ Revolut

來頓大學要求一個月至少900歐元，六個月5400歐的財力證明，可以直接匯款到學校帳戶請他們保管，等到在荷蘭當地開戶以後，再請他們匯款回你的帳戶。此外，也可以到銀行申請英文版財力證明，我選擇後者，並用台灣銀行申請，中間很順利，完全沒問題。在台灣可以先上網開一個Revolut 的帳戶，非常方便，不只可以無手續費的轉錢給其他Revolut帳戶，也可以當簽帳信用卡，回台灣亦可使用，可謂是歐洲最神電子銀行，我個人超推！

簽證 （MVV VISA）

按照萊頓大學交換申請網站，依序填完個人資料、語言成績、選完課以及繳交完大約250歐元的申請費之後，學校便會著手幫你辦簽證，此時要特別留意跟荷蘭學校的email 內容，等到收到辦簽證最重要的素材**V-number** 之後，帶著**護照**、**兩寸大頭貼**(一定要特別尺寸，可以去荷蘭台北辦事處附近照相館拍攝)、還有**V-number** 去**荷蘭台北辦事處**辦理簽證，整個流程大約10分鐘，相當快速。不過要注意的是，一定要提早至少一個半月預約，不然像我當時正值申請季，差點沒有位置，還得特地等加開日期，相當緊張。當確定辦到簽證後，再開始買機票，可以申請阿聯酋的留學生機票，不只價格便宜，還能有較大的行李攜帶公斤數（40kg）。

選宿舍

準備選擇宿舍了嗎？來頓將各種宿舍問題委託DUWO公司解決，記得選宿舍是分秒必爭，請在網路良好的地方，第一時間選取心儀的宿舍，否則很快就就沒了。當初我選擇了Samaraghlaan的雙人間，每個月大約430歐元左右。但說實話，我並不太推薦這個宿舍，因為它非常老舊，經常出現各種問題，例如衛浴設備老舊，雙人房規劃極度缺乏隱私，而老鼠問題尤其嚴重，這是我最無法容忍的，整體住宿體驗相當糟糕。因此，我誠摯地**建議選擇單人房（studio）**，絕對會更好一些。而且，你還可以申請房租補助，算下來不比雙人房貴。

其他注意事項

推薦去歐洲之前在蝦皮上購買30天電信卡，確保剛到歐洲有網路可以查地圖（＊會很需要），抵達宿舍的時，DUWO會贈送Lebara電信卡，個人建議可以選擇一個月15GB，15歐元的方案。如果跟我一樣是秋季班，以攜帶長袖長褲為主，萬國插頭必備，攜帶500-1000歐元現金以防信用卡出現問題，此外有未服兵役的男生，一定要上網申請出境延長，否則將來會

影響出國權益。此外有一些市政廳需要出生證明，詳細資料可以去萊頓大學官網查詢。

入境後：

建議儘早處理的有：

1. 申請VVR& BSN

前者類似外國人來台灣的居留證(屆時會去烏特勒支領証)，後者則類似身分證(到時候要去Leiden City Hall 領證)，詳細流程請參考以下這一篇
(https://medium.com/@vivianwang46/荷蘭交換學生必看-簽證-mvv-vvr-申請保母式手把手教學-ae88883a9ffc)

及這部YouTube 影片
https://youtu.be/W3voJnrkEUY?si=xMrZYjxYZtP4damY

2. 當地銀行開戶

不外乎就是ABN AMRO (荷蘭銀行) 與 ING 之間的抉擇，各有利弊，我個人推薦ABN，他的手機APP介面做得挺好的，在還沒拿到BSN之前(申請銀行帳戶必須提交)，也可以網路申請。

3. OV Chip 卡片（月方案）

類似台北悠遊卡，不建議申請無記名OV chip 卡，要大量押金，真的太麻煩。等到申請記名OV chip 卡，趕緊訂閱一個月五歐元的方案，讓你在每天離峰時間可以享有六折方案，否則荷蘭交通費十分昂貴，隨隨便便一個月就破90,100歐元。

TIPS: 我來荷蘭前一兩個月的支付方式很簡單。抵達前，我準備了大約1000歐元現金，同時準備好信用卡和簽帳卡（開啟了海外支付功能）。抵達荷蘭後，我把其中的500歐元存起來以備不時之需。搭火車或公車時，我都使用卡片支付，而在超市購物時則主要使用現金。等到我開通了ABN帳戶後，我請家人從台灣臨櫃電匯到荷蘭。我會估算每次大概需要多少錢，然後將款項透過Ideal帳戶匯入Revolut（無手續費）。這樣我就能隨時記錄自己的花費情況，並且朋友之間要進行轉帳也變得非常簡單方便。

接著依照食、衣、行、育、樂來進行討論

食：

最簡單的一句話，想省錢、想吃健康**必須自己煮，外面**隨便一餐proper meal 都要15歐以上，倘若三餐都吃外食，鐵定會破產！而超市我建議可以一次買足20歐元的份，其中可以包含馬鈴薯、雞蛋跟 pasta&菠菜，這些都挺經濟實惠的，而如果是荷蘭道地美食，強烈推薦炸魚

kibbeling跟炸牛肉圓球Bitterballen，以及土耳其最經濟實惠又美味的Kebab料理，只要8歐元就可以填飽肚子。

衣：

抵達荷蘭時是八月底，當時天氣相當炎熱，溫度大約在25多度左右。由於歐洲普遍沒有安裝冷氣，我強烈建議提前帶一些短袖和短褲應對熱情。從九月中下旬開始到二月結束，整個荷蘭都變得非常潮濕和寒冷。荷蘭位於西風帶，十二月的強風甚至讓人以為颱風來襲。因此，一件防風保暖的外套是必不可少的。荷蘭冬天的日照非常少，經常一整週都看不到陽光，容易使人感到憂鬱。建議攜帶維他命 D 補充營養，尤其對容易感到憂鬱的人來說，這點尤其重要。

行：

荷蘭是個單車文化盛行的國家，到處都有完善的單車道路網，可以盡情騎行。我建議抵達荷蘭後的第一週內購買或租用一輛單車。購買時建議選擇價格在100歐元以下的車輛，因為太好的車輛容易被盜竊。在萊頓這樣的小區，步行就可以抵達大部分地方。如果要去稍遠的地方，可以搭乘公車。如果要跨越更遠的地區，NS 列車是一個不錯的選擇。

育：

萊頓大學的上課模式強調討論和互動，教授和同學們都很樂意發問，整體氛圍非常良好。至於期末論文，教授們很重視學生自行尋找感興趣的主題並進行研究，但荷蘭教授的評分標準一般較嚴格，尤其在資料管理的課程中，只有少數學生能夠得到70分，其他大部分學生得分都在60分左右甚至更低。
荷蘭是世界上雙語教育做得最成功的國家之一，95%的荷蘭人能夠流利地說英語。但需要注意的是，路標和日常生活中的許多事物都是以荷蘭語為主。荷蘭人在私下聊天時也更多使用荷蘭語。建議記住最常用的荷蘭語謝謝(Dank u wel)，這樣可以展現禮貌，當地人也會對你更加友好。

樂：

終於來到重頭戲，娛樂了！俗話說的好，讀萬卷書不如行萬里路，雖然來頓大學校內社團眾多，很多有趣得社團如 ESN, Leiden United 都可以跟國際或本地生進行有趣的活動，但我自己認爲旅遊，真的可以擴大視野，帶來很不一樣的體驗，因此有機會，我非常非常推薦大家四處旅行，不管是國內國外都可以，試想想這難能可貴的機會以後幾乎不會再有了，一定要好好把握住。
荷蘭國內我分別造訪了來頓、海牙、阿姆斯特丹、鹿特丹、羊角村、烏特勒支、馬斯垂克、瓦赫寧恩、愛因荷芬等眾多城市，其中阿姆斯特丹的梵谷博物館、鹿特丹伊拉莫斯大橋的誇年煙火、羊角村的夢幻小船、還有馬斯垂克的荷比德三國邊境都極度推薦大家去。
荷蘭以外的歐洲國家，分別去了：比利時、德國、冰島、匈牙利、斯洛維尼亞、斯洛伐克、葡萄牙、西班牙、拉脫維亞、愛沙尼亞、芬蘭、瑞典、捷克、波蘭、丹麥、法國、阿爾巴尼亞、梵蒂岡、義大利、愛爾蘭、英國等21個國家，從22度的義大利西西里島到-19度的芬蘭赫

爾辛基，這趟環歐旅行真的圓了我自己的夢想，認識到了非常多不同文化，見到了以前來成大交換的眾多好友們，從一開始坐飛機會緊張，到後面搭第17次飛機時，坐飛機就如同做克車一樣習慣，整個人的心態都有了巨大的改變了。而其中最最最讓我震撼的國家，絕對是冰島，我跟同行的友人，日均睡眠兩小時且在四天多開了１１００公里，看到極光及冰河的震撼感，真的非常感動。倘若心有餘力，倫敦、巴黎與羅馬也都是必須拜訪的城市。此外，跨國交通不外乎是透過飛機、火車跟巴士，這邊我想特別推薦搭乘巴士的 app ，**Flixbus**.從阿姆斯特丹到漢堡、巴黎、盧森堡或布魯塞爾都非常適合搭乘這個巴士，雖然速度不是最快的，但價格肯定是最親民的，尤其到布魯塞爾三小時甚至只要7歐元(但是得提早購買)。另外來自愛爾蘭的 Ryanair 廉價航空公司(當然 Wizz Air, Norwegian Air 也是選擇)，更是每位留學生最愛的航空公司，我曾經買到從阿姆斯特丹飛到都柏林只要10歐元機票(沒錯，比一頓午餐還便宜：）而我總共在歐洲飛了17次，總共約400歐元，相當於每一次只要23.5歐，是不是便宜到誇張！最後結算我在歐洲五個半月，總花費金額大約11500歐元。總的來說，我的歐洲之旅非常豐富多彩，讓我獲益良多，也擴展了我的視野。

回台後：

在離開荷蘭之前，有幾個重要的事情需要注意。首先，要到Leiden City Hall辦理de-registration手續，取消你的BSN號碼並歸還居留證。另外，要清理宿舍並辦理離宿手續。至於銀行帳戶，可以選擇關閉或保留，但需注意，過一段時間後，學生帳戶會轉為一般帳戶，每月收取3歐元的管理費。
回到台灣後，我特別喜愛荷蘭文化，因此在 LinkedIn 上尋找在台灣的荷蘭公司實習機會。在履歷上突顯我在荷蘭的交換經驗後，成功通過初試。在後續面試中，面試官對我在荷蘭的經驗非常感興趣。最終，我成功拿到了 offer。我建議有過海外交換經驗的同學，回國後應該儘快尋找實習機會，善用這段寶貴的經歷，可以在履歷中獲得額外的加分。

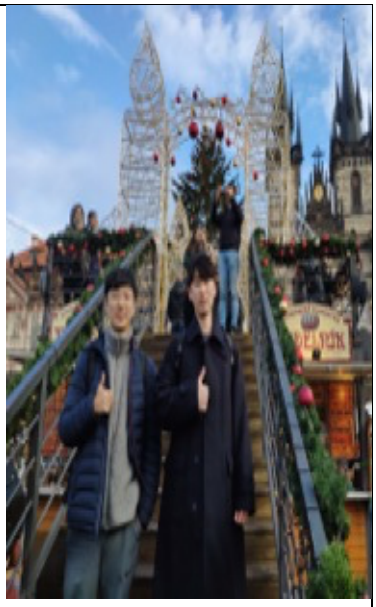
心得及建議事項

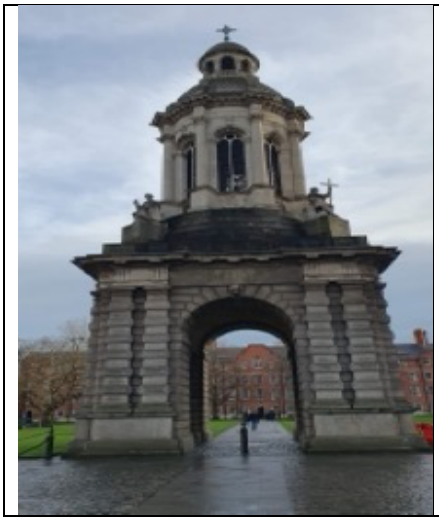
在歐洲交換最重要的是要儘可能跳出舒適圈，在安全合理的情況下，多嘗試多體驗，多享受當下。在當地會遇到來自世界各地頂尖高校的優秀學生，我特別喜歡跟他們交流想法，經常會有意想不到的收穫。
此外，這是一個很好的機會學習自我獨立，沉澱自己，暫時脫離成大繁忙的課業，並給自己更多時間去探索。你當然可以盡情玩樂，但同時也要思考你能從中獲得什麼。最後，把這些寶貴的經驗帶回台灣，用在求職找工作，或者分享給學弟妹，讓更多人受益。

附錄

Smaraghlaan 義大利室友	Amsterdam 參訪	德國漢堡見成大交換朋友
冰島夢幻極光之旅	匈牙利布達佩斯議會	斯洛維尼亞 Bled Lake
斯洛伐克 Bratislava	拉脫維亞 里加	愛沙尼亞 渡輪

芬蘭 戶外桑拿	瑞典 斯德哥爾摩	捷克 布拉格聖誕市集

		
波蘭 奧斯維辛集中營	丹麥 哥本哈根小美人魚	巴黎 羅浮宮鏡廳
阿爾巴尼亞 Durrës	義大利 羅馬競技場	梵蒂岡 聖彼得大教堂
愛爾蘭 都柏林三一學院	英國 倫敦	比利時 歐洲議會



西班牙 巴賽隆納 聖家堂	葡萄牙 里斯本 網紅電車