

國立成功大學
培育辰星學者獎學金出國報告書

報告名稱：赴荷蘭萊登大學交換成果報告書

出國期間：2023/08/20-2024/01/20

研修國家：荷蘭

研修學校 / 機構：萊登大學 Leiden University

學院系所：文學院 外文系

學制、年級：學士生 五年級

姓名：吳映璇

中華民國 113 年 01 月 23 日

中文摘要

雖然只有短短一學期的交換，但前前後後實際上需要花一定的時間在完成相關手續流程或是出國前事前作業的資料查找。從決定申請交換學生計畫，到揭曉錄取的學校，再到出發前的準備作業，接著是抵達後的適應，以及最後的啟程返國，我曾在這些準備過程的階段找資料找到眼花撩亂，尤其在這次的申請過程中，發現可能因疫情後相關規定有所更改，所以有些流程跟手續會跟前幾年的交換生心得有所不同，因此在這份出國報告書中，我的重點想放在各個階段需要完成的申請流程，提供我自己在整個過程的心得，也希望這份整理出來的資料能提供給有計畫到荷蘭交換的同學做為參考！內文首先會介紹我選擇荷蘭萊登大學作為我第一志願的原因，接著介紹整個交換過程處理到的相關手續，分別就出國前、研修期間與離開荷蘭三個時間點分段介紹，最後會總結這段交換旅程對於我的啟發。一學期的交換學生身分，即使時間非常短暫，但卻讓我收穫滿滿的成長與回憶，在每個階段，我都學到了很多，不僅僅是專業上的知識，還有跨文化溝通和解決問題的能力，這次經歷對我來說是一個難忘且寶貴的回憶，也讓我更加勇敢面對未來的冒險。希望這份出國報告書能為正在規劃到荷蘭交換的同學提供實用的參考，減輕準備過程中的壓力，更順利的啟程交換生活。

Abstract

Although the exchange program lasted only one semester, there was a considerable amount of time involved in completing the relevant procedures and pre-departure preparations, such as researching necessary information. From deciding to apply for the exchange program to receiving acceptance, and then preparing for departure, adapting upon arrival, and finally returning home. Particularly in this application process, I discovered that there might be changes in regulations due to the pandemic, leading to differences in procedures compared to the previous years. Therefore, in this report, I aim to focus on detailing the application processes required at each stage, providing insights based on my own experiences throughout the entire process. I hope this compiled information can serve as a valuable reference for students planning to exchange to the Netherlands. The content will first introduce the reasons why I chose Leiden University in the Netherlands as my first choice. Following that, I will outline the procedures involved in each stage of the exchange process, including pre-departure, the study period, and departure from the Netherlands. Finally, I will summarize the inspiration gained from this exchange journey. Despite the brief duration of the exchange student status for one semester, it has been a period of significant growth and memories for me. At each stage, I acquired not only academic knowledge but also cross-cultural communication skills and problem-solving abilities. This experience has become an unforgettable and precious memory for me, encouraging me to face future adventures with greater courage. I hope this report can provide practical guidance for students planning to exchange to the Netherlands, easing the stress of the preparation process and facilitating a smoother start to their exchange life.

目次

一、 目的	5
二、 過程	5
(1) 出國前	5
(2) 研修期間	7
(3) 離開荷蘭	10
三、 心得及建議事項	10
四、 附錄	11

一、目的

交換學生是我大一進入外文系時在聽到學長姐分享的交換講座中便放在心裡的計畫，然而因為疫情影響，一直沒有實踐這個計畫，在經過多方面的考量後，我決定延畢一學期實現這個當初的夢想！荷蘭作為我交換目的地的首選國家，我在出國前便有所聽聞荷蘭人對於多元文化的接納態度，也非常好奇這個與水緊密共生的國家是如何發展成一個如此進步與創新的社會，另外這片土地散發出的人文風采也是我想親身體驗的，最後，荷蘭國民的高英語水平也是我所考量的因素。作為荷蘭最古老的大學，萊登大學擁有相當深厚的學術底蘊，我這次前往修讀的人文學院也是萊登大學創校的學院之一，當我在外文系修習有關語言學的課程時，就有教授曾推薦我萊登大學的語言學相關課程，因此在這次的交換過程中，期許自己將能夠獲得更多對於學術方面的成長，並享受一段豐富而充實的交換之旅。

二、過程

(1) 出國前

成大校內的手續完成後(繳交申請資料→確認錄取學校→繳交保證金)，接著就是等國外學校端的聯絡，以下列出重要申請流程的時間(以112年秋季班為例)：

1. 約在二月底會收到萊登學校的 email 通知，說明如何開通 ULCN 的帳號(類似學生帳號)，接著是有關 uSis 網站(類似 Moodle)上傳交換所需資料，選課也是在這個階段進行。需要注意，如果想要學校幫忙安排住宿，這個階段要繳交一筆宿舍處理費，越早繳交到時候可以優先選宿舍，如果有選到宿舍，此筆費用是不會退還的，如果沒有選到才會退還，有關住宿方面相關訊息以下會更詳細說明。
2. 約在四月中會收到有關申請簽證(Visa/MVV)的通知，也是在 uSis 網站繳交相關資料，收到資料後萊登學校會協助跟荷蘭移民局申請，成功申請完後學校會有 email 通知，這時候要到「荷蘭在台辦事處」網站預約時段，到辦事處現場完成手續後，辦事處會在護照內頁貼上簽證的貼紙並郵寄到家。建議收到學校申請簽證的通知就盡快上傳資料，因為行政手續會花一段時間，我當初等到六月底才收到最後的確認信，因此我會建議可以先預約辦事處的時段，因為暑假很容易額滿。

申請簽證這個階段比較需要注意的是有關財力證明的部分，學校有提供兩種方式：先匯款給學校，等抵達荷蘭開完荷蘭銀行帳戶後學校會把錢匯回；或是申請自己在台灣的銀行帳戶存款證明。我自己是選擇後者，雖然看前幾年的心得有蠻多人分享荷蘭移民局審查很嚴格，有很多間台灣的銀行的存款證明可能因為文件格式的關係都沒有被審核通過，但今年我自己覺得可能有放寬審核，我自己是用台銀，另外聽其他交換生有用國泰跟永豐的也都有審

核通過。先匯款給學校的好處就是到當地後，荷蘭帳戶裡的歐元會很夠用，所以大家可以自行衡量。

3. 約在六月中可以在 uSis 網站下載錄取通知書；線上選宿舍也大約是在這個時間。
4. 約在七月底會進行課程註冊，如果有衝堂需要加選或是棄選會在這時候辦理。個人經驗分享，在二月底用 uSis 選課的時候就盡量多選一點，因為我當初選的很多課程最後都被文學院拒絕，而且審核的作業流程其實蠻久的，所以我當初到七月底最終課程確認的階段就遇到衝堂所以學分不夠的狀況，加上這時候很多課程都是額滿的狀態所以不保證可以加選到想修的課。

基本上以上就是出國前有關萊登學校方面會需要進行的作業流程，以下是其他需要辦的：

1. 出生證明：出生證明是抵達荷蘭後需要到所居住的市鎮進行登記會需要的資料(以下會更詳細說明市政廳登記的流程)，需要注意的是每個市鎮規定不同，我當初找到的資料是居住在萊登的話不需要用到出生證明，但我後來才發現我選的宿舍位置是位於萊登旁邊的另一個小鎮，而那個小鎮有要求出生證明，因為出生證明的申請流程有點繁瑣，建議提早確定好是否需要此文件！
2. 學生保險：當初看到網路上有之前的交換生分享因為台灣的保險額度跟荷蘭不太一樣，所以保險起見我是選擇學校推薦的 AON 學生保險，基本上大多來歐洲的交換生也都是用這間的保險，而且所有申請都是線上申請，手續很簡單易懂！以下分享個人實際的理賠經驗，因為剛到荷蘭的時候生病所以去看了家醫，大約17歐元的問診費 AON 是全額理賠的。
3. 金融類：我自己是帶兩張台灣的簽帳金融卡，一張 Master 一張 Visa，其中一張有開外幣帳戶，是我主要消費使用的卡，另外一張是作為備用卡，出國前要記得開通國外刷卡以及跨國提款的功能；另外歐元現金的部分不用帶太多，因為荷蘭基本上每間店都以刷卡交易為主，我當初帶的歐元現金在開完荷蘭當地的銀行帳戶後進存進去該帳戶了！

除了出國前需要跑的手續以及申辦的資料外，在出國前若能做足作業，例如學習日常荷蘭語、了解當地生活模式與文化等等面向的了解，抵達荷蘭後可以更快適應環境，更好的享受交換體驗！以下列出當初自己在出國前做的事前準備：

1. 學習基礎荷蘭語：萊登大學的語言中心有提供荷蘭語入門的線上免費課程，可以多加利用！完成此線上課程後也可考慮在抵達荷蘭後到外語中心報名後續的課程。

2. 查詢日常生活所相關的資訊：例如抵達後如何申辦當地電信、採買宿舍用品、交通等等方面的資訊，以下也會更詳細說明！
3. 出國登錄：外交部網站有提供出國登錄服務，可在啟程前登錄緊急聯絡資訊，如果當不幸有天災或是急難事件發生時，駐外館處能夠立即聯絡並提供協助，讓出國有更加全面的安全保障。

(2) 研修期間

以下列出抵達荷蘭後要做的事：

1. 市政廳註冊：抵達荷蘭最重要的手續就是到市政廳註冊，要到居住地的市鎮廳進行註冊，如果跟我一樣宿舍是選 De Zeven Provinciën 這棟的話，是屬於 Voorschoten 這個小鎮的，網路搜尋關鍵字「居住的市鎮名字+Gemeente」就會找到市鎮廳的網站，以 Voorschoten 為例，進行市鎮廳註冊要先在官網預約時段，之後到現場會需要填一些資料，完成手續後，過幾天會收到一張裡面有 BSN 號碼的信件，BSN 號碼就相當於在荷蘭的身分證號碼，非常重要！後續像是註冊家醫或是申請銀行帳戶都會需要用到！
2. 註冊家醫：萊登學校的網站有提供一個可以用地圖搜尋家醫的診所地址，基本上可以從地圖上找自己居住小鎮的家醫，然後聯絡是否可以註冊，有些家醫不接受短期學生，有些則是額滿。如果跟我一樣是住在 De Zeven Provinciën 這棟宿舍的話，我自己是註冊【Huisartspraktijk Farsi】這間距離宿舍走路10分鐘路程的診所，到診所網站線上填寫好個人資料後，註冊成功會收到診所的 email 通知。
3. 電信：當初 DUWO 宿舍的迎新包有送一張 Lebara 電信的預付卡 (Prepaid 方案)，我是先使用這張預付卡，等裡面額度差不多用完後，就到 Lebara 網站申請 Sim only 方案，變成月租的方式，Lebara 網站設計的很簡潔明瞭，操作上不會有什麼問題，基本上就是選擇自己每個月想要的網路數據量(沒有吃到飽!)，如果之後發現數據不夠可以隨時使用 app 儲值，另外如果想要維持一開始使用預付卡的號碼也是可以的，只要在申請 Sim only 方案時填寫要延用舊號碼即可！
4. 申請房租：如果是住 studio 才符合可以申請荷蘭租屋補助的條件，所以如果有跟人共用房間、廚房或是衛浴都是不行申請的，申請的方式很簡單，前提要先拿到 BSN 號碼跟開好荷蘭帳戶，之後到 DigiD 網站申請，DigiD 有點類似自然人憑證，可以線上處理很多

跟政府相關的事情，我自己實際的申請經驗一個月大概可以拿到約200歐元的房補！

5. 荷蘭帳戶：荷蘭的三大銀行分別是 ING、ABN、Rabo，網路上最多人推 ING，我身邊許多交換生也都是申請 ING，但我自己在申請 ING 遇到一些問題所以最後選擇申請 ABN，申請過程跟使用到現在都沒有什麼問題，申請學生帳號都是免收年費的，另外荷蘭的銀行開戶用 app 即可開戶，不用跑到實體銀行，相關的資料都會以郵寄的方式到宿舍，按照信件指示開卡即可！要注意在荷蘭存款是會收手續費的，我當初把帶來的歐元現金存入帳戶就有被收一筆手續費，但我聽使用 ING 的同學說 ING 好像有免費存款幾次的額度，這方面大家在自行考量。
6. OV 卡：荷蘭的交通真的非常方便，搭乘公共交通運輸工具就可以到荷蘭各地旅遊，另外大城市還會有路面電車(例如海牙、阿姆斯特丹、鹿特丹...)，而 OV 卡就是荷蘭交通的神卡，就像悠遊卡的概念，基本上所有交通工具都可以刷 OV 卡搭乘。OV 卡有分不記名卡(藍色)跟記名卡(黃色)，我自己覺得其實可以不用買藍色那張，因為信用卡/金融卡也可以直接刷卡搭乘，藍色卡還有卡片餘額要超過20歐才能搭乘的限制。因為記名卡會綁荷蘭帳戶(我身邊的交換生朋友有綁 Revolut 的也可以)，所以我建議在辦記名卡前就先用台灣帶的信用卡/金融卡搭乘就行。記名卡的不同在於有綁銀行帳戶，會每月直接從銀行扣款，所以不用受限於低於20歐不能刷卡的限制，另外可以到荷蘭國鐵(NS)的官網訂閱方案，像是我是訂閱一個月付約5歐然後可以享受離峰時段(平日00:00 - 06:30、09:00 - 16:00 和 18:30 - 24:00 以及週末和公眾假期全天)車票六折的優惠，此優惠僅適用 NS 火車！
7. 學生證(LU 卡)：學校約在七月初會發 email 通知 LU 卡的申請流程，需要上傳大頭照跟填寫荷蘭地址，之後學校會將 LU 卡寄到所填寫的地址，考量到我的宿舍租約是八月中才開始，我是出國前幾天申請，大概在我抵達荷蘭一星期內就收到卡了，之後就是按照說明開通卡片即可。
8. 領取居留證(Residence permit/VVR)：約在學期開始會收到學校 email 通知領取居留證的時間，時間學校會提前通知，要記得把那天空下來，因為是各所學校統一起發放，所以現場人真的超多，我那天跟朋友在烏特列支的荷蘭移民局辦公室外排了將近三個小時的隊才拿到，雖然學校有請我們填時段，但當天真的太多

所荷蘭大學的學生同時都要拿居留證，所以人流很難控制，建議可以填早上時段然後一早就搭車去拿。

其他有關生活日常的介紹：

1. 超市：荷蘭的生鮮超市選擇很多，包括 AH、JUMBO、Dirk、ALDI 和 LIDL 等連鎖超市。AH 是最常見的超市，門市規模分為三種：火車站常見的 to go、一般店舖和最大的 XL 店。另外 AH 提供 bonus card(類似會員卡)，在結帳時使用可以有特價商品的折扣，可以在櫃台索取實體卡，也可以透過下載 app 使用。JUMBO 基本上與 AH 相似，Dirk 則是提供相對便宜的肉類，並常有折扣優惠。ALDI 和 LIDL 是德國的超市品牌，在歐洲各國都能找到門市，主要以倉儲式超市為特點，因此價格較低。如果是想找亞洲的食材或調味料的話海牙有東方行跟華南行，萊登市中心也有一間小間的亞超叫做新世界。另外剛抵達荷蘭時可能會需要買一些居家用品，常見的門市如 HEMA、blokker 或是 Action；藥妝用品的話可以去 Kruidvat、Etos 或是 Holland & Barrett。
2. 宿舍：萊登並沒有自己的學生宿舍，而是跟荷蘭的租屋公司 DUWO 合作，在 DUWO 的網站上可以看到跟萊登大學配合的棟別，在選宿舍前可以事先了解每棟宿舍在的位置以及評價，我自己是選 De Zeven Provinciën 這棟，當初在看之前台灣交換生的心得發現多數人都是選 Smaragdlaan 這棟雙人房的宿舍，雖然當初因為找不到太多有關 De Zeven Provinciën 這棟的心得所以有些擔心，但我現在真的非常推薦我住的這棟宿舍，這棟宿舍距離火車站只有5分鐘的走路路程，如果有選海牙校區的課通勤就會非常方便，另外這棟宿舍位於萊登附近的小鎮，環境很清幽，天氣好的時候很適合沿著步道散步，呼吸清新的空氣跟欣賞自然景色，另外超市的距離騎腳踏車不到10分鐘就到，採買也非常方便！在附錄的部分會放上宿舍內部的圖片跟宿舍周遭景色提供參考。
3. 博物館卡：推薦喜歡逛博物館的人可以辦一張荷蘭的博物館卡，這張卡可以在一年內免費參觀荷蘭多達500間左右的博物館，知名的博物館如國家博物館、安妮之家、梵谷博物館等都可以使用博物館卡參觀。我很喜歡荷蘭博物館的設展方式跟解說導覽，平常只要有閒暇時間就會挑幾個博物館參觀，度過充實的一天！
4. 腳踏車：荷蘭真的是一個很適合騎腳踏車的地方，有規劃完善的腳踏車道，而且基本上都是平地地形所以騎起來也不費力，還可以有綠野風光可以欣賞。到荷蘭後可以選擇買二手腳踏車或是選

擇用租借的方式，我自己是租 Swapfiets 的腳踏車，是月租型的腳踏車，非常適合來半年的交換生，萊登火車站附近就有一間門市，所以取車跟維修都相當方便！

(3) 離開荷蘭

交換的旅程即將畫下句點，帶著滿滿回憶回台灣的同時也要記得完成離開荷蘭前需要辦的手續，以下列出我自己的離荷事項提供參考：

- 取消市政廳登記
- 取消家醫
- 取消房補
- 取消記名 OV 卡訂閱方案
- 關閉荷蘭銀行帳戶
- 取消 Swapfiets 訂閱方案並歸還腳踏車
- 取消 Lebara 電信方案
- 寄回居留證
- 下載成績單

三、心得及建議事項

半年的交換學生旅程在不知不覺中就來到終點，親身體會到為何之前在看其他交換生心得時，大家都會說這個過程短暫卻又美好的像一場夢。在寫下這份出國報告書的同時，一一回憶了從成大校內申請、到出發前的準備，再到踏足荷蘭後的學業和生活適應，也看到自己在每個階段成長的痕跡。身處文化、語言和飲食等各方面皆異的國度，一開始的不適應是必然的，對陌生環境的不熟悉，卻也成為我深入了解荷蘭的契機。從最基礎的荷蘭語問候開始，學習當地人的生活哲學，漫遊在每座荷蘭城市中發現歷史的軌跡，每一步都使我漸漸融入這片土地。我想我會非常懷念在充滿綠地的周遭漫步的寧靜時光，回憶起騎著自行車穿越各個運河的上學日常，以及體驗到荷蘭人對生活美學的追求與態度。最後非常感謝父母的支持，成大的交換學生計劃，當然還有辰星獎學金，讓我在這次跨越了9500多公里，飛行了超過12個小時，從台灣來到荷蘭，在這裡展開了一段豐富而難忘的時光，這段交換生的時光將成為我人生中一個不可或缺的章節，也會是珍藏在心裡的寶貴回憶。

四、附錄



市集常見小吃生鮮魚



市集常見小吃炸魚



超市買的鬱金香



國民甜點炸麵團



荷蘭冰雕節作品



運河夜景



著名景點羊角村



著名景點小孩堤防



宿舍外風景



宿舍附近公園



「荷事生非」茶與起司活動



藍瓷博物館展品