

一、交換學校 & 學制介紹

葛洛寧恩大學成立於 1614 年，是歐洲最古老的大學之一，也是荷蘭歷史第二悠久和第三大大學，葛洛寧恩是有名的大學城之一，整體的城市氛圍蠻年輕，治安也相當的不錯。葛洛寧恩大學的交換學生十分的多，它對於國際生而言也可說是相當友善。同時，葛洛寧恩大學也擁有 AACSB 與 EQUIS 的雙認證，學術研究和教學都非常的紮實！格羅寧根大學的教學風氣具有啟發性和高品質，課常中經常以小組作進行，並鼓勵學生主動吸收知識，提供足夠的空間給學生討論、激盪出不同的火花啟發新的思維。獨特的教學與研究向來是學校的核心動點，此項特色也展現在研究所的教學上。

荷蘭的學制和台灣不同的是，一個學期拆分為兩個 block，block a & block b，兩個 block 各自獨立，選課也是分開選，每個 block 結束前都會有期末考。在學校的網站上會清楚列出兩個 block 開設的課程，要特別注意的是並不是每個課程交換生都可以修習！在第一個 block 選課時，可以一次把兩個 block 的課選完。若是選擇分開選的話，就要特別注意 block b 的選課時間，漏掉的話就沒有課可以上了，非常嚴重，所以建議大家一開始就先挑好課程，有更改的話再上系統做調整。葛洛寧恩大學的課程通常包含正課 & Tutorial，類似於台灣的 TA 課，不過較特別的是我修習的課當中，正課都不點名但 Tutorial 都有需要簽到！。通常 Tutorial 會分成許多小班，會開放很多不同的時段，有些是老師會自動幫你 enroll 但有些是提供給學生們自己選擇。若有想要的時段必須在一開放 tutorial enroll 的時候就進到系統裡挑選，不然只能自動被排到未滿的班級。

二、選課系統 & 課程介紹

葛大所使用的是 Progress 系統，在上面加退選即可，只要在時間內都可以無限次的更改～

以下有兩門課程我認為很不錯，想要推薦給大家！

■ Behavioural Decision making

這是一堂分析消費者心理學的課程，老師會先讓我們在課前投票，投出個人在特定情境下的選擇，然後在上課時跟大家分享結果，並結合課程說明當週的心理學理論。我覺得蠻有趣，老師也很有熱忱！這門課有小組的分組報告，只能說這是相當吃組員的一項 project，我們必須發掘生活中需要改善或幫助的地方（也可虛構一個企業）運用所學的心理學理論，設計一

個行銷方案，解決問題。老師是希望可以用動畫來做最後的呈現，所以是相當需要耗費心力的一個報告，但我認為期末考試並不難，被當的機率比其他課來說還小！而且認真好好學的話可以學到蠻多的～

■ Behavioural Corporate Finance

這是一堂公司財務的課程，也有結合一些心理學概念，去解析了一些錯誤決策的謬誤，我覺得這堂課就更難一些了，要讀的 paper 不少，也有 case study 要做，全申論題的考試也是需要準備得更加精熟！報告的部分有分：case study & paper 整理解析，大約三四人組，也是蠻需要花心力的一門課！

三、生活及文化交流

■ 食

✓ 亞洲超市-東方行(Amazing oriental)

我在荷蘭的日子裡，幾乎 99%都是我自己煮，因為我很挑食不太習慣歐洲的食物哈哈，所以能不外食我就不外食！對我們亞洲學生來說，一定難免會想念家鄉的食物，我本人更是不能沒有烏龍麵&白飯，所以第一個要介紹的就是葛村的亞洲超市-東方行(Amazing oriental)

Cornus 騎車過去大概 8 分鐘或搭 10 號公車在 Riouwstraat 站牌下車！雖然裡面的食物單價都不算便宜，但有新鮮的魚可以買回家蒸，也比外面的餐廳用餐便宜許多，所以偶爾去補貨一次也是蠻不錯的！

✓ 一般超市-Albert Heijn、Jumbo、Lidl

在 Cornus 附近比較近的只有 Albert Heijn 和 Lidl。

AH 稍微貴一些，但是我認為食材都比較新鮮，尤其是肉類，所以我幾乎都是在 AH 採買我所有的食材～

記得第一次去可以跟結帳人員要 Bonus card，有時候有些食材會貼 Bonus 的貼紙或掛 Bonus 的牌子，結帳時要掃 Bonus card 才有享有優惠喔！

Lidl 比較便宜，但肉類很多都是絞肉，我覺得看起來沒那麼新鮮，選擇也很少，但若是想買麵包、甜點或罐裝飲料時，就比較可以買！

■ 衣

✓ Herestraat (街)

這邊算是葛村主要逛街的地方，聚集了 H&M、ZARA、HEMA 等等的店家，騎車從 cornus 出發真的比較遠要 16 分鐘 或 搭 10 號公車在 Zuiderdiep 站牌下車。那附近可以說是最繁華的地帶，除了逛街外也非常多好吃好玩的，特別推薦一間 Room ijssalon 冰淇淋店，便宜又好吃！

✓ Primark (店)

這邊算是便宜的大批發（？）賣場，料子不是很好但是價錢就非常甜，但常常衣服都亂疊，一個特賣會的感覺，常常要在衣服堆裡挖你想要的東西，除了衣服外也有賣包包配件等等，可以去逛逛看～

■ 住

✓ Kornoelje/Cornus

這個宿舍就是我住了六個月的地方，雖然不是我當初的第一志願，但還是度過了非常棒的一學期，總歸還是蠻喜歡的！要選這邊的話，我是建議住中樓層，因為電梯常壞掉，最好選一個不用爬太久的樓層。

好處大概是離 Zernike 校區近和是不需共用衛浴的個人套房格局，詳細的住宿比較會在電子報裡提供給大家！

■ 行

✓ skyscanner

歐洲間旅遊其實是相當方便的，想要窮遊的話就一定要特別關注廉價航空的機票，這時候就非常推薦大家使用 skyscanner，可以幫助你搜尋最便宜最划算的購票商，但有時候要別小心，非直接從航空公司購買的時候，權益保障就沒有這麼完全，所以大家要自行斟酌如何做取捨！

✓ Flixbus

除了廉航外也可以選擇跨國巴士，Flixbus 算是歐洲最常見的跨國巴士之一，坐巴士的好處是可以節省那些提前到機場的時間，夜巴的話更是又省下了一晚的住宿費用，如果有預算的限制就可以參考！另外提醒大家，如果是去治安比較不好的地方，盡量不要選清晨抵達或半夜上車的那種，那時候人流少，會比較危險，千萬不要為了省小錢讓自己受傷了喔！

四、交換一些小叮嚀和小分享

✓ 身體要保重

我剛到荷蘭的宿舍的隔天，很不幸的，就馬上發高燒，果然一驗就發現自己確診了，當下真的是非常的無助，因為現在的防疫政策都是自主管理即可也不建議出外就醫，所以這段日子我都是靠著帶來的常備藥，有什麼症狀就吃什麼藥，瘋狂地喝水休息度過的。大家一定要記得帶足量的藥，出國前也要去打該打的疫苗，不要忽視生病的痛苦QQ

✓ 在外隨時謹惕小心

雖然在荷蘭時其實都蠻安全的，但今天如果去了南歐、法國等治安較不好的地方，一定都要時時刻刻小心，注意隨身物品也注意自己的人生安全。種族歧視也是一個幾乎一定會遇到的問題，有可能會被挑釁也有可能會被騷擾，不管怎樣，請注意自己的安全！

✓ 不要勉強自己社交

開學的第一週 ESN 會舉辦 Introduction week。你會被分配到隊伍裡，在這一個禮拜裡面，你可以跟世界各地不同國家的交換學生互相交流，幾乎都是跟這個隊伍一起行動。Introduction week 的每天都會有不同主題，culture day, movie night, sport day 等等，可以說是擴大交友圈的好時機。但其實一個禮拜密集的活動是非常耗費社交能量的，對我來說，就會是有點壓力的行程，所以一開始我其實很擔心！但由於確診的關係，我完全沒有參與到那一週的活動，後來我才發現，其實對我來說反而是鬆了一口氣，有時候認清楚自己想要的是什麼，用最舒心的方式生活，才是最重要的！

如果有任何問題，或想了解更多，歡迎與我聯繫！

蔡沂珊 friend1627@gmail.com