

剛抵達的一些流程(我在 Tilburg 的第一天)

Welcome Day

註冊日當天到 Tilburg Universiteit 火車站時，會有校方人員在月台迎接大家，如果你看到一群拖一堆行李的人，就放心加入他們吧！雖說大學離火車站很近，校方還是很貼心地準備接駁車，把大家載到 Academic Building，也就是 Welcome Day 的場地。

在這裡，有許多諮詢攤位準備好回答交換生的問題，例如：ESN(下面會介紹)、學生保險、電信、健身房...等，更棒的是，有一個前人遺愛攤位擺滿各種家居用品免費拿，這些都是之前交換生帶不走的東西，剛好可以給下一屆用，這個循環使用的概念真的很讚！

除了逛攤位拿免費小物，也要記得在這邊領取宿舍鑰匙，學生證則是在圖書館的櫃台領取。

租腳踏車

unibike: [Professor de Moorplein 283, 5037 DP Tilburg](https://www.unibike.nl/Professor-de-Moorplein-283-5037-DP-Tilburg)

這裡租得到比較低的腳踏車，不過這種腳踏車數量少，建議早點去租，租約三個月起跳，每個月大約15-18歐，根據車型有所不同。老闆吉米人非常 nice，他家的狗狗也很可愛。

買電信方案

我選擇的是 Lebera sim only 方案，使用起來蠻順暢，網路到其他歐洲國家也都能使用。抵達 Tilburg 的第一天，學校會送一包 welcome bag，裡頭會送 Lebera 電信卡。裝上電信卡後，需要下載 Lebara app、開通門號。在選購訂閱方案時，建議在 app 上操作，因為我和朋友在網站上購買都出現付錢卻沒網路的問題，但有另外一位朋友直接在 app 買就很順利。

申請 BSN

通常在離開台灣前，學校會提醒你在市政廳官網預約時間申請 BSN，類似荷蘭身分證，因為空額也不多，越早預約越好。申請 BSN 需要住宿合約的影本，須單面列印，可以在台灣先印好，省錢又保險。申請完 BSN，過個兩、三周就可以到校內 Student desk 領居留證了。

荷蘭日常生活

購物

Tilburg 的生活機能蠻好的，宿舍附近走5分鐘就有一家大超市，走10分鐘即可到達一個小商圈，騎腳踏車約15分鐘就能抵達市中心。以下介紹幾家在荷蘭常去逛的店。

超市(荷蘭的牛奶、起司、優格、生菜都比台灣便宜很多，可以多吃一點)

1. Albert Heijn: 離宿舍走路約5分鐘，門口咖啡機有賣一歐拿鐵(非每家門市都有)。超市商品打折時，需要掃會員條碼才能獲得折扣，記得下載 AH app 才有會員條碼。
2. Jumbo: 離宿舍騎車約5分鐘，打折商品不須額外掃描會員卡，結帳時會自動扣掉。想把大鈔換小鈔的人也可以來這裡的人工櫃台結帳，目前遇過唯一自動收錢/找錢的櫃台，我的100歐鈔票都是在這裡解決的(歐洲商店不太收面額大的鈔票，如 50 100 歐)。

雜貨店 Action: 文具、清潔用品、旅遊裝備、零食...，甚麼都有賣的店，重點還很便宜，瑞士巧克力一條不到一歐！到提堡第一天需要補貨生活用品來 action 就對了。

藥妝店

1. Holland & Barrett: 在提堡市中心，保健食品、保養品、藥品很多種，常常推出買一送一，平價好選擇。
2. Etos: 在提堡市中心，類似屈臣氏，防曬、清潔用品蠻常打折的。
3. Kruidvat: 宿舍附近的小商圈有，販賣多種藥品、保養品等，這裡的零食有時候比超市還便宜。

推薦大家有空可以去市中心，非常好逛！除了各大品牌服飾店，還有很多文青小店、二手店 vintage 跟迪卡農(旅遊裝備好夥伴)。另外，每周六在市中心也會有市集，就像是菜市場，在那邊可以買到很便宜的蔬果跟肉，也有許多熟食攤位，非常推薦烤雞跟炸魚，在市集快結束時(約14:00-15:00)去買，有機會遇到跳樓大拍賣，有次我就買到三大包番茄一歐、兩大盒葡萄一歐，真的很便宜！

活動

文化: 提堡大學為交換生舉辦不少活動，像是 welcome party、International Café 還有各種文化講座等等。我曾經參加過一個介紹荷蘭窗戶文化的講座，還有一個交換生交流會，目的是聚集來自不同國家的交換生，彼此分享交換經驗，也會有未來有計畫交換的同學到現場問問題，多參加活動除了可以認識不同人，學校也會送些免費小禮物。

娛樂:喜歡 party 的人,在提堡幾乎每個月都有不同主題的 party,可以追蹤 Tilburg Party Society 和 ESN Tilburg 的 instagram,這兩個組織常常舉辦好玩的團體活動,交換生也可以參加。

運動:我是一個超喜歡運動的人,加上健身房離宿舍走路只要三分鐘,健身房大概是我在提堡第二常去的地方(除了我的房間)。健身房會員要要付費的,可以選擇單次/單月/六個月付費,最好的是運動資源超級多!除了健身之外,還有瑜珈、各種球類、溜冰、游泳、桑拿等多達30幾種運動可以選擇,讓我覺得這筆費用超級划算。如果不確定自己想想加入會員,學校提供兩次免費體驗的機會,可以去看看健身房環境再決定。

大眾運輸

先說,荷蘭交通超級貴,公車一趟就 2 歐起跳,火車票價也是歐洲國家算高的,建議多多利用雙腿跟腳踏車。交通卡 OV-chipkaart 在火車、公車、地鐵(不同城市是不同公司經營)都可以刷,每個月會結一次帳,所以也「不用儲值」,搭乘時記得刷進刷出即可。

1. How to get my OV-chipkaart? 考量到會在荷蘭走跳半年,我辦了一張記名式 OV-chipkaart,因為跟著 NS subscription(請見 2.)一起訂,所以不需額外付卡片費用。你也可以選擇到車站買不記名式 OV-chipkaart,但一張卡要 8 歐超級貴。
辦卡步驟 1) 下載 NS app 選擇 subscription 折扣方案 2) 填好卡片資料及寄送地址,過一兩周就可以在信箱找到 OV-chipkaart 了。
2. What is NS subscription? 因為荷鐵票價實在貴得要命,NS 公司有販售一些訂閱方案,也就是讓你花錢買「折扣」,注意是花錢買折扣不是買票,車票錢還是要付,可以付的較少而已。大家可以關注 NS 最新消息,有時會有 subscription 的優惠,以下是我曾購買過的兩種方案。由於優惠較為複雜,詳情請參考[這篇](#)。
 - a. 週末出遊月票:付一個定額(34.5 歐,有買過半價的),周末火車搭到飽,公車/電車還是要付錢
 - b. 非尖峰時段出遊月票:訂閱費 5.6 歐,訂閱期間的非尖峰時段的車票都打六折,尖峰時段:平日早上六點半至九點、下午四點至晚上六點半、假日,尖峰時段要付全額