

Tilburg University 交換生活報告

企管四 何佩璇 peipei2307@gmail.com

前言

這份生活報告依照 IEP 的規定分為學校及課程介紹、生活與文化交流、注意事項三部分，另有四篇電子報，分別介紹交換事前準備、荷蘭交通、姊妹校博覽會、出國旅遊四個主題。總共五篇文章主要是寫給已經申請上 UvT exchange program 的學弟妹，如果我的分享未臻完備，歡迎學弟妹寫信給我，祝福學弟妹都能有很棒的交換經驗。

學校介紹

(這部分每屆學長姐寫得都很清楚了，大家參考就好)

Tilburg 是荷蘭第六大城，有 20 萬人口，其中 3 萬人是大学生，除了 Tilburg University (UvT) 之外還有另外兩所大學 (Fontys University of Applied Sciences and Avans University of Applied Sciences)，可以算是一個大學城。

Tilburg University 成立於 1927 年，是一所跟政大很像的學校，偏重社會科學以及人文教育，目前體制內有五個學院，分別為：經濟與工商管理學院(FEB)、法學院、社會學與行為科學學院、哲學學院以及文學院，另有一獨立的神學院。其中跟政大商學院簽約的是經濟與工商管理學院(FEB)。

UvT 長久以來在國際排名居領導地位，多次被評鑑為荷蘭年度最佳學術機構，尤其在經濟領域被歐洲經濟協會列為研究排名全歐洲第一；在企業徵才部分則被德州大學達拉斯分校被評鑑為全歐洲第三。UvT 不僅在荷蘭、歐洲聲譽卓著，在海外亦頗負盛名，尤其是經濟與工商管理學院更是位於數項排名的榜首。該校成員經常是荷蘭政府諮詢公共政策的對象。附屬於經濟與工商管理學院下的經濟研究院，則被視為與哈佛、普林斯頓及芝加哥大學同等級的歐陸頂尖研究機構之一。

UvT 以國際化著稱，每學期招收來自超過 65 個國家、約有 800 位國際學生，其 Exchange program 也做得非常好。校園裡幾乎都是荷蘭文、英文雙語系統，甚至連圖書館的電腦裡都可以安裝繁體中文的輸入法，倉頡、新注音等通通都有。

這所學校雖然很小，但各項設施都算完善，有 sports centre、書店、餐廳、bar 等等，尤其圖書館是我最喜歡的，每個人都有一台電腦可使用，登入學號密碼後還有一個空間可以存放檔案在學校系統裡，非常貼心。除了硬體設施，小小的校園裡有森林、草地、噴水池等等，偶爾還可以看到兔子！

課程

UvT 規定交換學生至少選四門課，最多選五門 (不包含語言課程)，一門課代表 6ECTS(學分計算單位)。每個學院的課都可以修，像我只有選一門 FEB 的課，

但因為不是自己熟悉的領域，念起來有點吃力。建議學弟妹安排課程的時候要平均分配。

如何選課應該是交換過程中最困擾的事情之一了，排課表除了要考慮興趣、本身的能力和 workload 外，時間和評分標準也是很重要的因素。例如我把課都排在禮拜一到三，這樣四五六日就可以念書、做報告、休息或出去玩；而要注意評分標準的意思則是，首先國外的 freerider 數量大概是政大的三倍，再來有些教授會允許用報告分數彌補考試成績。講仔細一點就是滿分 10 分，通常要考試、報告都拿 6 分以上才算 pass，但有些老師會讓考試拿 5.5~6 之間，報告卻超過 6 的學生用報告成績彌補考試成績，所以也可以 pass。選到這種課通常壓力會比較小，建議學弟妹選擇這種課程。

除非是天資聰穎又以讀書為第一優先的學生才會覺得荷蘭大學的課程非常輕鬆，畢竟 1ECTS 代表 25-30 小時的 workload，也就是除了上課時間之外，每週至少要額外花 20 小時在預習課前讀物、做報告、複習、準備考試等等，當然這只是理論上的時數。UvT 大部分的課程課前閱讀的份量都很重，其中有些課如果沒有事先預習，會聽不懂上課內容。

生活

我將「生活」分成食、衣、樂三個部份介紹（「住」沒什麼好講，也可參考電子報第一期選宿舍的部分；「行」我特別拉出來在電子報第二期介紹，而「育」的部分則是上面已經提過了）。

食

荷蘭物價雖比台灣貴，但還是有很多東西比台灣便宜(例如乳製品)，如果自己煮飯的話伙食費其實並不高，尤其一群人一起煮更是便宜，只要出國前稍微學做幾道菜就可以了，就算你什麼都不會煮，超市裡也有很多微波食品，是偷懶時的好選擇。

荷蘭當地有至少 3 家亞洲超市，每一家都有各自的便宜貨，但最建議學弟妹去 Asiana superstore (<http://asianasuperstore.nl/>)，這間規模最大，價格多半也較便宜。在這裡幾乎什麼都買得到，甚至有包子粽子水餃苦瓜蒸籠等等。身為台灣人不可能半年都不吃米飯，雖然荷蘭每家超市都有賣泰國米但難吃到不行，所以我都去 Asiana 買日本壽司米，煮出來就跟台灣米沒什麼兩樣了。

Tilburg 有很多 open market，每個營業時間都不一樣，最廣為交換生熟知的兩個分別是禮拜四在 Westermarket(離學校很近)，禮拜六則是在市中心。Westermarket 的規模很小，市中心的比較大，所以我都是每個禮拜六早上會去市中心晃一圈撿便宜，或是買一些平常在超市比較買不到的東西(例如海鮮)。如果去市中心的 open market 一定要買一包炸魚條(kibbeling)，其中一家外觀看起來像白色車子的店最便宜又最好吃，一包 0.75 歐，去逛市場順便吃炸魚條是我和朋友們每個禮拜的固定行程！

衣

不管是秋季或春季的交換生都一定會遇到荷蘭的冬天。雖然地理課本上說荷蘭的氣候是夏涼冬暖，但所謂的冬暖還是有零下十度的時候，羽絨衣、毛帽、手套、雪鞋等等都是必備的，尤其如果不想在融雪的時候摔死的話就一定要買雪鞋。除了大家都推薦的”洋蔥式穿法”之外，非常怕冷的人可以在褲子裡面穿一層內搭棉褲或踩腳襪，就完全不會冷了！另外每天出門前我都會看 Tilburg 市的官方網站，右下角可以看到當下的氣溫；至於未來幾天的天氣預報我都會查以下的網站 (Gilze-Rijen 這個城市就在 Tilburg 的旁邊)。

<http://www.wunderground.com/global/stations/06350.html>

如果想減輕來荷時的行李重量，也可以考慮來荷蘭再買衣服，聖誕節過後有一波打折季，動輒半價的折扣千萬別錯過(雖然這樣回台時的行李就會超重了)。但是千萬不要以為羽絨衣也可以來這裡再買，這裡的羽絨衣都很醜而且最便宜的也要近三百歐，學弟妹切記要從台灣帶來！

樂

交換期間的樂子除了跟新朋友相處之外，應該就屬出國旅遊(請看電子報第四期)以及”ESN”舉辦的活動了。

關於 ESN 這個組織，之前幾屆學長姐都已經介紹得很清楚了，他們會負責為交換生舉辦 Party、Mentor Dinner、Ice skating、Excursion 等活動，喜歡跟外國人一起玩樂的同學只要定時參加他們的活動就不用怕無聊，就算是不喜歡交際應酬的學弟妹，我也建議至少一定要參加 Amsterdam 的 Excursion，因為價錢實在比自己去玩便宜太多，不去可惜!!

文化交流

UvT 每學期有大約八百位來自世界各地的交換學生，一定要藉此機會多認識新朋友。雖然我對於外國人每天 party 到天亮再睡到下午兩點的生活作息非常不能苟同，但學習互相尊重體諒也是很重要的功課。建議大家可以從台灣帶點小禮物，送給最要好的朋友，或是有人生日的時候就不愁沒東西可以送。我出國之前一直以為外國人會對筷子很有興趣，所以帶了幾雙過去，但後來發現由於中國餐廳太普及，筷子對外國人來說並不是很少見的紀念品，曾聽說有人帶「茭」過去送人而大受歡迎，學弟妹參考看看。在交朋友之餘，提醒學妹去 party 要注意安全，千萬不要喝醉了以免後悔莫及。

注意事項

基本上所有我想得到而前幾屆學長姐們沒分享過的注意事項都已經在電子報裡寫完了，字數甚至是本篇報告字數要求的好幾倍，因此只好來講些雜事，請學弟妹另外參考電子報裡的更多注意事項。

1. 學生保險

雖然歐盟規定交換學生一定要保險，但我個人是覺得不保也沒有關係，因為需要保險的原因主要是預防生病，但在荷蘭要看到醫生一定要一個禮拜以前先預約，所以根本沒有人會去看醫生。如果學弟妹一定要保險，學校官方推薦的兩家保險公司分別是 Lippman 和 AON，聽說 AON 的服務比較好，申請程序也比較簡單方便，價格則是兩家差不多，所以建議學弟妹選擇 AON。

(<http://www.students-insurance.en/index.jsp!language=en>)

2. 建議學弟妹把帶去荷蘭的行李中，較昂貴的東西的發票帶去

會這麼說是因為我的筆電在荷蘭壞掉了，還好有把收據帶過去才可以免費維修，另外如果有申請 AON 的學生保險，貴重物品失竊是可以申請賠償的，而前提當然是要有發票在身邊。