

葛洛寧恩是位於荷蘭最北的城市之一，離首都阿姆斯特丹仍有兩個半小時的車程。雖然偏遠，但是這裡是學生非常多的，具有朝氣的學生城。荷蘭當地人友善包容，而且每年來的國際學生也很多。所以也可以認識天南海北不同地方的朋友。

1. 各類文件準備

大概三月份的時候荷蘭學校會寄過來郵件。非常清晰的列出所有該做的事項和步驟。只需要按照郵件指示去完成即可。去荷蘭交換所需要準備比較快捷和清晰，不需要做過多擔心。

2. 衣食住行

- 衣著

由於學校所在城市緯度較高，冬天較寒冷。加上荷蘭天氣多變，下雨，強風，下雪在秋冬季是令人非常痛苦的事情。所以建議一定做足保暖的準備。另外，介於在露天經常遇到突然下雨的情況。具有防水功能的連帽外套，腳跟較厚的鞋子等可以多準備一些。

- 食物

荷蘭外食成本高，但是學校宿舍一般都會有廚房，而在葛洛也有大型亞洲超市東方行，以及國民超市 Albert Heijn。所以如果自己動手煮飯，並不會遇到太大問題。東方行的亞洲食物較貴，但在地超市價格不算誇張，更有些食物例如，牛奶，起司以及一些水果價格比台灣還要便宜。

- 住宿

可以透過 SSH，及學校提供的 housing office 去尋找（也會在學校郵件里了解）。介於荷蘭惡劣的天氣，建議找離學校最近的宿舍。不然騎腳踏車去上課是非常痛苦的事情。如果有朋友在當地也可以嘗試自己找房子，但是介於入學月份湧入較多的學生，會有一定的難度。

- 交通

葛洛的公共交通不發達。所以最好在到達之後去二手腳踏車市場買一輛腳踏車。價格在 60 歐- 100 歐不等。由於失竊情況嚴重，所以建議買一把好鎖。而去其他城市旅行，可以搭乘火車。買一張 OV Chip card 可以儲值搭乘火車。也可以做在地的 tram 和公車。此外，也可以去網上購買火車的一日票，或者去 FB 群組買團票。

3. 選課

葛洛寧恩選課是透過 PROGRESS 系統進行，非常簡潔明了。如果你是商學院，還可以使用 Nestor 系統。基本上你想要獲得的資訊，包括郵件，課程，成績，選課，院校通知都在這個系統裡面，非常方便。在商學院中以下課程是我覺得頗有意思的：

1. Sports economics：從經濟學角度去分析體育產業，非常具有趣味性。而且想要通過考試也不會太有難度。
2. Retail Marketing：教授會搭配在地的零售巨頭，例如 Albert Heijn 等的案例去進行授課。在學期中也會經常有業者來進行講座，搭配的閱讀材料也非常有價值，如對零售有興趣的同學可以考慮。
3. Franchising：和 Retail Marketing 一樣是比較專門的角度去剖析特許經營。並會搭配搭配業者演講，以及小班 tutorial 做個案分析，非常地有收穫。唯一不太理想的地方是每禮拜的兩節 lecture 分別在市中心和 Zernike 校區兩個不同地方。如果住的離學校近的同學都可能要騎上一段距離。

交換感想

出國交換，一定會遇到很多計劃之外的突發狀況。我覺得保持一個樂觀積極的心態非常重要。每一段歷練都是一次成長。不光是學業上，更是在異國他鄉獨自處理所有事情上。當克服了這些困難再回來，會發現自己變得更強大。

當然雖說有很多意外事件，但是我認為出國前做好規劃也是很重要的。先了解自己交換的目的，提前做好準備。例如課程的選擇，一些來歐洲時要立即處理的事情，一些基本的生活技能等。另外，交換期間會較台灣有更多自由時間。建議不要封閉在房間，而是走出去多看多聊多感受。在不同的環境和氛圍的衝擊下，對於自己也會有全新的感悟。

最後，祝所有學弟妹收穫生命中一段難忘的回憶。



（阿姆斯特丹風車村）



（布達佩斯夜景）