

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：__109.02.20__

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 中文姓名： 李翊瑄 | 英文姓名(姓, 名): Lee, I Hsuan |
| 臺師大就讀科系所、年級： 華語系 三年級 | 臺師大學號： 40684207i |
| 修習國家： 荷蘭 | |
| 修習校名： 萊頓大學 | |
| 修習學院： 人文學院 | |
| 修習科系： | |
| 修習期間： 108 年 9 月 ~ 108 年 12 月 | |

二、修習課程名稱：

| 修習課程名稱 | 任課教授 | 學分數 | 學季/期 |
|------------------------|------------------|-----|------|
| Institution of the EU | Dr. J.Q.T. Rood | 5 | 秋 |
| Global Memory Practice | Dorine Schellens | 10 | 秋 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

一、準備篇

行李準備

個人需要在歐洲待上一整個冬天，所以基本上長短袖都準備了，荷蘭的冬天並不會特別冷(相比台灣的寒流)，但是騎車吹風真的冷，不會下雪。但是基本上大家都會到處玩所以大外套也是需要的。其實也不用帶特別多的衣服，在荷蘭購買衣服不會很貴，PRIMARK, H&M，還會遇到 Black Friday 等等打折季；像是去冰島之類的地方還是要有一雙靴子或是登山鞋比較好。（學長姊都是為了冰島買 palladium 但貨都是到冰島了後才到 XD）

如果有駕照，個人認為申請個國際駕照不是一個壞的選項，畢竟玩冰島和克羅埃西亞之類的感覺開車都比較方便。不過要記得攜帶台灣的駕照，因為國際駕照只有翻譯的作用喔！（雖然我們租車的時候他根本沒看...）

至於電鍋和吹風機等日常用句其實來這邊購買就行了，電鍋在亞洲超市有，看到最便宜好像 20 歐左右；吹風機則約 15 歐左右，在 3c 超市或是一般超市都找的到，也可以跟其他留學生買二手的喔！其他雜物推薦去二手臉書社團、萊頓的二手店及 IKEA 及 Action 購買。

住宿尋找

學校本身就有跟外面的住宿單位 DUWO 合作，而宿舍就在校園 10 分鐘腳他車車程。交換之前學校會提供住宿相關資訊給我們，也可以透過網路平台像是 idealista, airbnb 或是臉書 Leiden Student Housing 還有台灣人在荷蘭的臉書社群找住宿。推薦先來萊頓空出一個禮拜看房子，絕對不要先交訂金之類的，因為很多人被照騙了！但是也要做好心理建設，那一周會是你壓力最大的一周，基本上就是約看房、看房、拒絕等循環。我自己住的是 Smaragdlaan，兩人一間中間只隔著一個衣櫥，390 歐，算是最便宜的住宿。但是 500 歐保證金的繳交及退款都十分麻煩，從台灣到外國銀行的手續費十分多。更多的是，萊頓的退費需要 8 周上，意思就是你一定會花到一筆退款 500 歐的手續費。

體檢方面

建議先去做牙齒相關的檢查，才不會被牙痛困擾！身邊朋友的慘痛教訓！帶齊感冒藥以及胃痛等藥，不用去 farmacy 痛苦解讀荷蘭文。

二、學業篇

這個學期我各修了兩門課，學校要求最低 15 學分。基本上半的課都是英文授課，老師同學的英文都很強。期中是一個禮拜，期末通常都在兩個禮拜，若有特殊原因可以跟老師協調把期末往前調。非常建議大家選簡單的課就好，不要勉強自己去選較難的課。大概 Level 200 或 300 就差不多。這學期選了 Level 400 的 Institution of the EU，最後一個月都早九晚七的用拚學測的方式在拚期末考。而另一堂課則遇到了當地學生雷組員，期末非常痛苦。

三、社團篇

萊頓有社團活動，但是因為我沒有參加所以了解不多。但是學校會安排給交換生一些活動，尤其在某些地區有節慶的時候如 9 月啤酒節三天兩夜遊、布魯塞爾三日由、豪達一日遊等等。平常有瑜珈社團、跑步社團、語言交換社團，不過我都沒有參加到，有點可惜。

四、日常生活篇

在萊頓交通方面我都是買二手腳踏車，偶爾會搭乘公車，有當地銀行可以買記名的 OV 卡。

我有在銀行開戶，除了用匯豐的提款卡提領(荷蘭 ing 不用手續費，但是如果在法國等匯豐 atm 沒有手續費)。另外因為荷蘭境內較多使用當地銀行的機會，如 Jumdo、Action、Albert Heijn 等都不接受 Mastercard 或 Visa。

總花費

第一次到歐洲大陸，真的是撒開蹄子的趴趴走，我的旅行幾乎是一個月出去一到兩次，包含住宿的話一個月約 3 萬，六個月約 20 萬。因為我住宿一個月 390 歐，平常在巴賽大多自己簡單煮煮；出國玩都買廉航，住宿都是青旅為主；在聖誕節的時候去了相對便宜的東歐以及一大堆人一起住英國 airbnb，復活節大部分住同學的家，所以省了住宿費。

四、照片（如有，請提供）



教室



宿舍看出去的美景



大家在運河旁玩樂

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他

機票最便宜的時候其實是星期二三，星期天最貴。

去旅行的時候，我個人很推薦參加 free walking tour 了解當地的小故事或是歷史，基本上是給導遊小費的模式進行。很多交換生都會趁機會去冰島，個人認為十月去冰島是不錯的時機，還沒那麼冷，天也沒那麼晚暗，但是冰島真的是開車比較方便。十一月就比較容易遇到極端天氣，暴風雪什麼的，環島就比較危險。十二月的東歐偏冷，今年有超多台灣人在倫敦跨年，預購是11月左右，如果要去的話一定要記得搶票。五月底的東歐據說很熱，而希臘及羅馬不惶多讓。聽荷蘭的交換學生說三月初荷蘭南部有嘉年華、四月是荷蘭的鬱金香季。巴塞九月末有慶典、三月有；十月法國有白晝之夜、十二月德國的聖誕市集很厲害、克羅埃西亞的聖誕市集像電音趴、聖誕節假期的維也納歌劇依然有4歐站票，都是耳熟能詳的魔笛、糖果屋、天鵝湖等熱門歌劇，十一月初我們去葡萄牙瘋狂下雨；南法五月中時候會有影展，威尼斯在六到十一月時有雙年展，二三月有嘉年華。四月的復活節機票偏貴。