

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減
版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2020/01/18

中文姓名： 潘采均	<input checked="" type="checkbox"/> 年度學海飛颺 <input type="checkbox"/> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 英語學系文學組 碩四生	
研修國家： 荷蘭	
研修校名： 萊頓大學	
研修學院： 人文學院	
研修科系： 人文學院所屬科系之課程	
研修期間： 108年 9 月 ~ 109年 1 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Masters of Chinese Philosophy	Dr. Paul van Els	10	Fall, 2019
How the World Makes Art	Prof. dr. C.J.M. Zijlmans Dr. W.J.L.M. van Damme Prof. dr. S.P.M. Bussels	5	Fall, 2019 (Block one)

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

我將心得分成幾部分來談，希望可以讓之後要去的同學對荷蘭有更深層的了解，也能緩解即將出遠門的焦慮與不安。

出門前幾週：

- (1) 跟著萊頓信件，預先處理好所有流程，如：線上文件繳交、宿舍登記、宿舍保證金繳交、簽證辦理…等。可搜尋萊頓大學網站：Leiden prepare your stay。
- (2) 準備必須與備案文件，如：萊頓寄出之入學通知函、師大成績單、護照（含正面、照片頁、簽證頁）、財力證明文件、學生保險證明文件、兩寸大頭照…等。建議把所有可能用到文件都掃描成電子檔放在雲端，要用就有。
- (3) 可上臉書加入「台灣人在荷蘭」等相關社團，或和其他師大赴萊頓交換的同學取得聯繫，可彼此有個照應，或互相追蹤是否有訊息未收到的情況。
- (4) 若是萊頓大學這裡辦事較慢，可以「有禮貌」的寄信叮嚀，很多時候因國際交換學生多，萊頓人員會忘記寄信。別忘了爭取自身權益。
- (5) 建議可辦張信用卡，遇緊急事況時有個備案。另外若是出門旅遊，訂房、或到其他國家等，用信用卡還是比較方便。當然若是只在荷蘭，當地銀行卡就已十分便利。
- (6) 若有信用卡，將信用卡交易密碼改成信箱收取！這很重要，不然到了國外發現密碼都會寄到台灣電話裡面，但你在荷蘭已經換電話卡，等於收不到訊息，到時還要花時間和台灣銀行溝通，會比較麻煩。
- (7) 保學生保險。不是強制，但出門在外，強烈建議大家保個平安。我是保學校建議的 AON Student Insurance。
- (8) 上外交部登記國人赴外、留下國外居住地址、電話等，發生緊急狀況時好獲得協助。

住宿方面：

- (1) 在出國前一二個月，萊頓大學會先透過 DUWO（當地租屋公司）為學生找尋適合的房型，可以依個人喜好排列房屋順序。
- (2) 我所住的是名為 smaragdlaan 的社區，月租 390 歐/月，為最便宜的房型，兩人一間。內有兩人使用的衛浴、小廚房，兩人的使用空間會以衣櫥巧妙的隔開，保有個人隱私。房間內坪數非常足夠！
- (3) 學校在入住時會提供學生一組床單、被、枕頭組，也有一套簡易的廚房用品設備（內有一煎鍋、一湯鍋、湯匙、叉子、開罐器、沾板、攪拌匙等），因此不須擔心。當然品質會較差一些，像我拿到的枕頭是棉花完全變形的，因

此我後來又買了一個記憶枕；而鍋具的材質因為薄，也非常容易燒壞，而造成表面塗層剝落，後來也是為了食的安心，我也另買了一不沾鍋。

- (4) 此社區離市中心騎車約十五分鐘，算比較郊區，平時非常安靜，但機能又十分健全，騎腳踏車不到三分鐘就有商店街聚集，如 jumbo 超市、etos 藥妝店（類似屈臣氏）、麵包店、primera 書店（提供包裹收取與信件服務）等。平時騎到萊頓人文學院上課地點與圖書館約十分鐘。以位置、舒適度、經濟考量來看，smaragdlaan 簡直是完美！
- (5) 其他宿舍的房型資訊可搜尋萊頓大學網站：Leiden housing。

交通方面：

- (1) 9292 APP，提供荷蘭境內所有的交通資訊，你只需要輸入出發地、目的地、以及預定出發時間、（更詳細一點可以選擇你想要的交通工具，有火車、公車、捷運、地面電車、渡輪…等），系統就會自動列出所有的選擇，會顯示站名、月台、搭乘時間、中間經過的站、以及這趟旅程的票價。可設定語言，設定好之後，記得把軟體關掉再重新開啟，才會從荷蘭文轉化為英文。
- (2) OV-chip，即我們在使用的悠遊卡，所有的交通工具都可以使用這張卡，有些交通工具甚至無法使用現金交易（如公車），因此有一張 OV 卡是必要的！OV 卡有兩種形式，匿名卡與個人卡；雖然持有 OV 卡的價錢已經有打折扣，但持有個人卡、並搭配購買 season tickets 方案，更可以買到離峰六折的票價！強烈建議辦理個人 OV 卡，可以省下非常多的交通費。更多季票的優惠在荷蘭國鐵網站上都有列出。
- (3) 若在讀書之餘小出外遊玩，可注意荷蘭國鐵的官網，有時荷蘭國鐵的跨國火車會釋出非常優惠的票價，像是從阿姆斯特丹到科隆，只需 25 歐元。搜尋：ns international
- (4) 必備腳踏車！荷蘭的交通費極為昂貴，一趟公車都要台幣 35 元以上、火車則是動輒台幣 6-700 元（可能只是高雄到台南的距離！），能省則省，不然會在交通費上花了很多冤枉錢。腳踏車是非常省錢的方式，同時到教室上課、市中心、宿舍、或簡單的超市之間往返也都非常方便，這裡的路也都設計得很平穩、交通號誌清楚、且車輛也極為禮讓行人與騎士。在荷蘭騎車，轉彎時記得加上手勢，比較安全！另外要注意車子一定要安裝前後車燈，在荷蘭，若是沒有車燈會被罰錢的！腳踏車可以找月租 (easy fiets, swapfiets 等)、或是直接向車行 (如 budget bike) 買二手車。我是後者的方式，因安全考量又多加了手煞與買大鎖，總共 115 歐元（車子本身是 95 歐）。車況非常好，也非常好騎。若到時要回國，可賣給下屆學弟妹、或再轉賣回給車行。

食物方面：

- (1) 連鎖大型超市如：Jumbo, AH。可以多嘗試這邊的當地食物，例如荷蘭奶製

品非常有名，可以試試牛奶、起士、乳酪、優格等；或是當地產的水果，無籽葡萄、荷蘭蘋果、莓果類等都便宜又好吃！

- (2) 萊頓也有很多間異國風情的蔬果雜貨店（如：butchery Mabroek, Meltem Lekker en Vers 等），裡面都可以找到亞洲、東南亞、印度香料等各種調味料，同時也都有新鮮又便宜的蔬菜水果可以挑；而最重要的一家：Toko New World，則是萊頓一家亞洲超市，可以在這裡找到幾乎所有的調味料！大家可以來這邊挖寶，有乾香菇、枸杞、紅棗、米酒、醬油、香油、枇杷膏、海帶芽等，應有盡有。若要更多選擇，則可以跑遠一點、位於海牙的東方行(Oriental Market)，或是阿姆斯特丹南的韓國日本超市(Japanese-Korean Delicatessen Shilla)。
- (3) 萊頓在週三、週六於市政廳後方的運河兩側有戶外市集，可以找到蔬菜水果攤、海鮮攤、堅果攤、與其他雜貨零食等，價錢非常便宜！也可嘗試荷蘭特產：鱈魚 (haring)，像生魚片一樣，非常好吃！

學業方面：

(1) 萊頓的課程有分等級，Level 100-600，100 約大一程度的課、200-400 約大二以上、500-600 為研究所課程；一學期則有分為 block1 與 block 2 兩時段，大部分的課都是包含兩個 block，即從九月開學到聖誕節前；少數只有一個 block 的課程，例如 block1，則是從九月上課到十月中結束。要注意，只有一個 block 不代表量會比較少，因為學分數和有兩個 blocks 的課同樣是五學分，一個 block 的課程通常是一星期要上兩次課。

(2) 荷蘭的美術/博物館的經營與策展，一直是該國的強項；萊頓大學的藝術課程，也是世界數一數二。若大家修課沒有明確方向、又想要和當地文化有所聯繫，我認為修幾堂有關藝術的課會是很好的選擇，像是 How the world makes art, Dutch Paintings 等，都很推薦。其一是你到博物館或美術館會更清楚畫作緣由；其二是大部分課程為大一程度，難易度適中，但也非常精彩，且與當地深入對話。

(3) 以我而言，我原本目標是修三門課，並希望與我的碩士論文相關；但因為交換生能選修的課程有限；再者，我有興趣並想旁聽的課，多以荷蘭文授課，比較可惜。由於我還有個人論文的書寫計畫、與國內教授的工作，最後我選定一堂大學程度、一堂研究所程度，共兩門課程。

a. 藝術相關課為 How the world Makes Art，level 100，block1，為 lecture 形式，為大一美術系學生的必修課程。有主要講師，但也會有幾名課外講師，從不同角度切入世界各層面的藝術，以及回答一個大哉問：何為藝術？我認為這堂課十分有趣與深入，可從不同角度了解「藝術史」的建構與解構。

b. 另外一堂課為 Masters of Chinese Philosophy, Level 500, 為 Asian Studies 開設的研究所課程，seminar 和 workgroup 形式。這堂課的份量非常之重，雖然和

我研究所的課差不多，但因為是國外語境，我認為給我的壓力比在師大來的大很多。但這也是我希望自己能突破與克服的地方。在這樣的小班制（十人，且只有我是亞洲臉孔），發言是必須的，每人每堂課會輪過至少兩輪；每週都有兩樣功課 (homework & assignment)，期中會有 oral presentation（採學術論文發表形式進行），以及期末 term paper（c.f. 4000 words）。萊頓的漢學極富盛名，也是歐洲數一數二的研究漢學的機構重地，我一直認為在西方語境下學習中國哲學（諸子百家）是非常迷人的事情，且同班選修的同學皆是拿到 Asian Studies 學士學位的碩士生，換言之，他們對亞洲文化已有深層的了解。處在他們之中、且作為唯一一位亞洲臉孔、和傳統東方文化與思想有著深層聯繫的台灣人，我認為在這樣的環境下學習可能是一生只有一次的體驗。由於這堂課需要花費極大心思，我最終決定修兩堂，而還有一堂我非常感興趣、且上課老師十分風趣有條理的 History of Modern Philosophy，則選擇旁聽方式。

(4) 荷蘭大學本來就以給分嚴格出名，所以看到分數時不用氣餒，七左右就算不錯了，八以上很好，九以上則是十分罕見、極為優秀！荷蘭也有一個特別的機制，期末成績若不理想(不及格)，學生可以 resit，就是再重考/重交報告，老師則會依第二次的嘗試打分，我認為是非常理想的機制。

(5) 萊頓大學會有公開的 Master Open day，我去的時間是在十一月初舉行，會為大學生講解萊頓的碩士課程相關資訊，若未來想至國外繼續申學的人，不妨參考。

生活方面：

- (1) 辦張博物館卡，非常值回票價！當然，也有實用性，就是不用到外頭找廁所。
- (2) 可辦張荷蘭當地銀行卡，在荷蘭幾乎不用到現金，只需要帶張卡片非常便利！Rabo Bank 是和萊頓大學合作的銀行，其他像是 ING, ABN 等也都有同學辦。我自己是用 Rabo bank，使用上非常方便，開戶、付款操作、提款、轉帳等也都很流暢。
- (3) 人都到國外了，不妨多享受歐洲的文化底蘊，若想要省錢玩，其實荷蘭本地也有非常多值得到訪的景點，推薦給大家：Maastricht, Haarlem, Den Haag, Delft, Amsterdam, Eindhoven, Rotterdam, Otterlo (National Park of Hoge Veluwe), Aalsmeer (Aalsmeer Flower Auction), Deventer, Zandaam 等，都是很值得去的城市。各城市節慶或活動資訊可上荷蘭觀光局網站查詢：www.holland.com。我因為這樣參與了很多當地盛事，常常自己跑到特屬於當地的文化慶典裡，於我而言是極為珍貴的回憶。

回國前與後：

- (1) 可搜尋：Leiden check out procedure page，跟著學校指示，按部就班完成事

項，如：市政廳註銷住址、銀行關戶、宿舍清理與巡視、宿舍鑰匙歸還…等。

- (2) 在學期末學校會開始詢問交換學生是否申請成績（發送電子郵件），記得注意信箱，並向萊頓申請紙本成績單。
- (3) 可以和下學期赴萊頓交換的同學聯繫，提早確認可交接的物品，就不用帶太多東西回國，也可讓東西再循環利用。
- (4) 回國後完成應盡義務，如：返國心得登陸、成績單繳交等文件繳交，與配合國際事務處宣傳交換事務等。

交換事前/生活開銷：

事前	交換期間（歐元）
<ol style="list-style-type: none"> 1. 師大赴外交換線上報名費 500 元 2. 保證金 5000 元（事後歸還） 3. 萊頓住宿保證金 350 歐（無法退還） 4. TOEFL 成績申請紙本與寄送 20 美 5. 荷蘭居留證 620 歐 6. 萊頓宿舍預先繳交 1040 歐（頭月房租 390 歐+契約費 150 歐+房屋押金 500 歐）押金之後退 7. 國泰航空來回學生機票 29500 元（因出發前流感高燒，更改機票時間，更改費 1600 元） 8. 報名萊頓 OWL 迎新會 85 歐（因流感錯過迎新，但無法退費） 9. AON 學生保險 259.51 歐 10. 師大學雜費 11401 元 11. 出發前雜支 約 8000 元（更換眼鏡、民生用品等） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每月房租費 390 歐/共繳五個月 2. 二手腳踏車 115 歐 3. 鍋鏟、沾板、吹風機、平底鍋、記憶枕等。約 66 歐 4. 博物館卡 64.9 歐 5. 超市食材購買，約平均一星期 15-20 歐 6. 課堂教科書，約 60 歐 7. ns 交通費，約每月在 100 歐左右（已是持個人卡、打六折的情況下。） 8. 寄四箱包裹回台，運費共約 400 歐。 9. 其他雜支（外出旅遊、紀念品、書、特殊展覽等門票）約八萬台幣
事前支出 約十二萬元	交換期間支出 約十五萬元
	總支出 約二十七萬台幣

* 獎學金補助：

教育部學海飛揚 六萬台幣

萊頓大學研究生獎學金 600 歐*五個月，共 3000 歐元 共補助 約十六萬

本來我個人打算是將預算壓在十五萬內，但實在是有太多料想不到的支出。我個人也不是太常花錢的人，交換期間的外出旅遊只到過德國與比利時，其他皆在荷蘭境內。但我是秉持著能省則省、該花則花的想法，生活上是過得健康舒適就好、每一餐也都是自己下廚，但該去的展覽、該體驗的事物會盡量不錯過；另外也因為我生長於大家族的關係，出門前許多長輩都有贊助一些讀書基金，也會想著要帶份禮物回家，因此回國前在紀念品上也花費許多。

事前的支出我皆是以個人的工作存款支付，所以到出門前的確算歸零了；之後幸賴家人贊助、教育部學海、及萊頓大學所提供的獎學金，以及我在交換期間也還有國內研究助理的工作收入，收支算是平衡，回國後也還有存款。整體看來，家人的贊助約在六萬，其餘是我以自己工作的收入及獎學金負擔的。我自己的心態是認為到了研究所階段，已經該為自己的選擇負責；雖然家中並無經濟壓力，但能為自己的選擇承擔一些責任，我認為也是必須的。因此我會希望這次赴外的支出能盡量自己承擔。也非常非常感謝能有這兩筆獎學金，能讓我在學習之餘不需擔心。

會說的這麼細只是想鼓勵大家，不要因為交換的可能花費而退卻、或因要準備各種文件、程序等而打消念頭。出國學習確實能帶來思想上的成長，與自我的實現，在心靈層面是非常滿足的；發現自己能解決這麼多事情，無論學業或生活上的問題，也會為自己感到非常驕傲。只要事前好好規劃，就能為了目標達陣。出了國回過頭看，也才會更發現世界的遼闊、自身的渺小、家人的溫暖、與臺灣的美好。很多事情在相比較之下，總是珍貴許多，也才能體會其中的重要性。

隻身在外難免會遇到很多困難，就像我第一天扛著兩大行李箱，在萊頓火車站不知何去何從的窘境(因流感高燒不退而晚出發，沒趕上萊頓這裡集體接送的時間，得自己張羅車站到宿舍的路途，且還沒有領到宿舍鑰匙!)，請教火車站服務處的櫃檯阿姨，得到了非常詳細的資訊，也收到了非常實用的話：“All you need to do is ask!”我想，沒有什麼事是沒辦法解決的，只要有著足夠的勇氣、與和善的態度，旅途上的每個人都很樂意幫忙。重點是，你也要相信自己能做到。

祝福大家，都能收穫滿滿，得到你想獲得的知識與力量！

四、照片（如有，請提供）

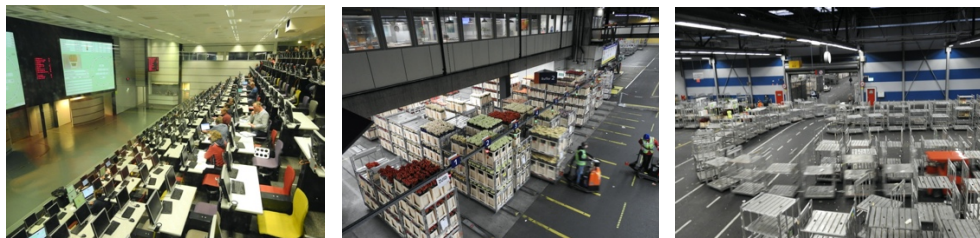
Smaragdlaan 宿舍內部



10/03, 10/04 萊頓城慶（解放日）



阿斯米爾花市（全世界最大花市！）



11/16 萊頓聖尼可拉斯節 (聖尼可拉斯進城)



11/16 愛因荷芬(Eindhoven)燈光節



12/14 代芬特爾(Deventer)狄更斯節

