

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2/2/2024

英文姓名 (姓, 名): Lin, Chia-Wei	臺師大就讀科系所、年級：英語112
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：不分系	
赴外學期別： 112 學年 (民國年) 上學期	
修習期間： 112 年 9 月 ~ 113 年 1 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Culture and Society of the Netherlands: An Inside View	Dr. C. van den Bergh & Mgr. Anna Krysova	5	1
World Art Studies	Stéphanie Noach	5	1
Dutch Painting 1400-1950	Sarah Moine and Stijn Bussels	5	1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

在萊頓的五個月帶給我非常多的收穫和感想，想分享我覺得我交換生活裡最重要的部分，希望可以給在做決定的同學一些想法上的啟發。

荷蘭生活

當初會選擇萊頓作為交換的地方其實最大的動機是自己對於荷蘭城市的嚮往，很喜歡他們到處都是運河、腳踏車、和有大窗戶的房子。到了當地發現其他好處像是英文溝通、交通便利、城市乾淨整潔等，整體而言我非常喜歡荷蘭這個國家。萊頓 Leiden 也是我目前荷蘭裡最喜歡的城市，小小的大學城、非常漂亮、適合居住，好玩的地方不多但是離 Amsterdam 和其他城市搭火車也才半小時，因此整體對我來說算是非常完美。許多人抱怨荷蘭的天氣不好很常下雨，但其實室內都有暖氣，只要冬天出門有一件 puffer 羽絨外套和圍巾手套，都不會覺得太冷。而我其實很喜歡這裡變化莫測的天氣，有時候刮大風大雨下一分鐘就大晴天，即使下雨天騎車很容易全身濕透，或風大到快騎不動，但所有人各種天氣下都騎著腳踏車在城市裡穿梭的時候，對我來說這樣的天氣很浪漫。而從台灣到荷蘭，一開始會覺得真的沒有什麼好吃的食物，尤其晚上想吃熱食的時候很難買到，但學會在荷蘭買菜煮飯之後漸漸就習慣了，之後幾乎不太再因為食物而困擾。總之和台灣這麼便利的地方比起來，生活上一定有一些需要適應的地方，但只要把心態放好，多學習，都不是什麼大問題，很快就住得很舒適了。

Hugo de Grootstraat 宿舍

在這五個月之間交到的朋友除了本身師大一起過去的台灣同學以外，兩個朋友是 OWL week 同隊認識的，其它最重要也最親近的是 Hugo 宿舍的樓友。當初選宿舍時就以能認識朋友為前提，優先考慮 Hugo single room，因為共用廚房和衛浴，每天和其他 14 個樓友時不時會聚在一起聊天、一起煮飯、一起辦活動，是我在交換生活裡最珍貴的回憶。這幾個月間我也和西班牙朋友一起旅行去柏林，和法國樓友一起去她在法國羅恩的家，聖誕節時和捷克樓友去布拉格玩，有在地嚮導的旅遊和一般旅行不一樣，更加貼近當地生活，對我來說很有意義。想到這裡覺得自己真的很幸運遇到這些好朋友，他們讓我的交換生活非常溫暖，也讓我在對萊頓這個地方有更深的感情。

旅行和體驗生活

大老遠從亞洲來到歐洲，難免時不時會覺得要多跑幾個國家城市才值得，但後來在想法上有所改變。交換的五個月之內去了義大利、比利時、柏林、倫敦、巴黎、布拉格、盧森堡等地方，我發現好的旅遊有時可遇不可求，除了要和對的旅伴一起，心態上也要夠從容。況且時間有限，四處旅遊的同時也代表比較少時間在萊頓悠閒地過日子，也少了一些和樓友相處的珍貴時間。最後一個月我幾乎都待在荷蘭，有點捨不得離開這裡的朋友和生活，所以後來去幾個城市也沒有那麼重要了。

結語

對我而言，交換是意外收穫非常多的五個月。除了學習獨立和適應生活，我覺得最多的收穫是在想法上的改變。和樓友每天聊天的過程之中，我接觸了很多來自歐洲各地的文化和想法，從食物和語言，到對於學業工作生活的想法，無形之中我覺得對於未來生活的想像和決定都非常重要，也許某一次的對話就是一個 life changing 的想法在腦袋裡萌芽。人生可能不會有第二次像交換這樣的機會純粹去體驗某個地方的生活，如果你還在考慮要不要花時間去交換，我覺得就去，make the best out of it，就會非常值得。

四、照片（如有，請提供）

