

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 2024.02.15

英文姓名(姓,名): Lo, Ying Chu 羅映竹	臺師大就讀科系所、年級: 國際人力資源發展所碩士三年級
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: 人文學院	
赴外學期別: 112 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
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. Carmen Van den Bergh Mgr. Anna Krýsová	5 EC	112秋季
Introduction to Dutch Panting	Sarah Moine & Stijn Bussels	5 EC	112秋季

(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）

住宿：

我的住宿是透過 DUWO 提前在台灣就先匯好訂金跟簽訂合約，這是荷蘭當地類似學生房仲的機構，由 Leiden University 轉介的。我住在距離學校騎腳踏車約15分鐘的住宅區 Sigmplantsoen，步行7分鐘可以到連鎖超市 PLUS 和區間火車站(直達萊頓中央車站能轉車到其他城市)，10分鐘內有公車站，非常方便。我的房型是單人 studio，有自己的衛浴和廚房，這個房型比較貴但是可以申請荷蘭政府的租屋補助(我申請到的金額是每個月200多歐元)，算下來一個月的方租約為400多歐。房間內部的基本生活用具都有涵蓋，包括鍋碗瓢盆打掃用具等，很細緻貼心。DUWO 宿舍申請方式就是跟著萊頓大學的信件通知一步一步完成即可，校網也有相關說明。唯一需要注意的是，住宿的保證金一旦開放繳納就要立刻繳，才能確保盡早順利排到宿舍。

交通：

大眾運輸部分，可以去 NS 網站申請月票就會送 OV 卡(省下空卡製卡費)，每個月5歐左右的訂閱費可以享有非尖峰時段六折優惠，非為 OV 卡持有者的同行友人也可以共享這個優惠。即使如此，一個月個人的交通費(鄰近城市搭來搭去的車程)，還是可能會50歐起跳。扣款方式是綁定帳戶，每個月會寄電子帳單到信箱，固定日期扣款。持 OV 卡可以搭乘荷蘭各城市所有的大眾運輸，是當地必備，搭配 NS 月票會比上車直接刷卡划算。腳踏車在當地非常實用。萊頓有許多提供腳踏車租借服務的店家(例如:swapfiets)，也可以去一般的腳踏車店詢問老闆有沒有二手腳踏車可以買。

當地生活費用：

荷蘭消費算是不便宜，簡單的一餐可能都要抓到15歐左右，約台幣500元，所以我通常是早餐跟晚餐自煮，中午外面簡單吃。如果可以跟住得近的朋友分享物資會更省錢，因為這裡超市裡都是大包裝食物(例如:肉類，麵包等等)更便宜。衣物方面，建議可以帶一些舊的衣物，穿過之後直接丟在當地，省了回程的行李空間。而且各類生活物資其實當地都有賣，也沒有到貴得誇張。個人覺得真的不用帶太多，可以把空間留給伴手禮或是自己想帶去吃的亞洲食物。

氣候：

荷蘭的天氣多變，一天之內可能會同時經歷大雨強風冰雹強烈

陽光，建議穿著以洋蔥式穿搭為原則，可以帶或是在當地買一件防風雨的外套，比雨傘實用，騎腳踏車臨時碰到下雨也不用擔心(我帶的兩把折傘都在荷蘭吹壞了)。防水防滑的靴子也很重要，冬季還是偶有下雪只是不大。另外就是歐洲的天氣普遍還是比台灣乾燥許多，護唇膏跟護手霜都是必備。小小建議荷蘭當地和西北歐國家的旅遊可以盡量排在天氣還溫暖的時候，入秋冬再排南歐國家的旅遊。

學業：

荷蘭的老師都很認真，會有詳細的課程規劃跟目標，有些可能需要稍微預習一下會比較好跟得上(例如：Dutch Panting)，考試的部分個人覺得 Panting 稍難(申論題，畫作解析)，Inside view(選擇題)還好，然後這兩門課都沒有點名的習慣。萊頓校網都有詳細的課程簡介可以參考。萊頓選課系統在一開始沒辦法得知上課時間，萬一碰到衝堂才能再調整。若真的很希望後面還能再改，可以多選幾堂開學之後再退掉，但就要自己再去寫信處理。我的課程是排在星期一三五，對於旅遊計畫的安排來說較不方便。

語言：

荷蘭人的英語程度都蠻好的，在這裡可以幾乎說是無障礙地用英語溝通，日常生活上需要的溝通都不用太擔心。

參與活動：

開學前兩週有參加了 OWL，是萊頓大學的迎新週，個人覺得可以不用報名，因為報名費略貴，而且有許多活動還會需要額外繳交5-10歐的費用才能參加，但是一個可以認識許多國際學生的好機會。

這半年我去了許多歐洲國家旅遊，也在宿舍跟學校認識了許多來自不同國家的朋友，我覺得非常慶幸自己有申請交換，雖然前期的準備真的很辛苦也複雜，但一切都很值得。

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他