

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：2024.02.19

英文姓名(姓,名): TSENG,FAN-EN	臺師大就讀科系所、年級: 圖文傳播學系;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:	
赴外學期別: 113 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 2 月 5 日 ~ 113 年 7 月 5 日	

二、修習課程名稱:

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
Language use in the world	Aone van Engelenhoven	5ETC	春季
Developmental and Educational Psychology	Ili Ma	5ETC	春季

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等,約 1500 字)

學業

萊頓交換生是看不到課程時間的，因此在公佈選上的課程以後要記得登入學校系統檢查是否有衝堂，學分不夠的話要請人文學院幫忙 enroll 其他課程，才不會耽誤往後的文件申請。不滿意課表的安排也要在這段時間調整。

萊頓人文學院的 reading 偏多，一堂課一個禮拜通常有一至三篇的 reading，一篇約 20-30 頁，屬於期中期末考試範圍。荷蘭的上課模式是學生須在上課多花時間預習，課後多加複習。課程資訊會掛在 brightspace 上。

Language use in the world 是 200 的課程，平時上課型態是 lecture，課後提供簡報，並在期末釋出各週上課錄影。總成績由兩份學期書面報告+期末考組成。課堂上老師會介紹各種語系的規則和各語系的特點。

Developmental and Educational Psychology 是社會與人文科學學院的課程，一週一堂 lecture 加上一門討論課，總成績由期末報告、各週回答問題和小組報告組成。老師上課時講述清楚，沒聽清楚的部分也可以運用回放影片複習。複習課程時間較長 + 討論課時段為系統安排，課程整體讓我獲益良多

活動參與 我有參加 owl week，像是大型的迎新活動，對於初來乍到的交換生而言，是個認識城鎮、結交新朋友的機會。在 owl week 時也有社團博覽會，可以藉著這個機會加入學校社團。

另外可以參與人文學院的 buddy program，喜歡社交的同學不用太擔心，有許多活動可以參與。

在確認交換學校後也可以參與師大國際事務處的 buddy program，學校會盡量安排未來交換學校的同學作為交流學伴，我藉著這個機會認識的學伴後來跟我成為了很好的朋友，到了荷蘭也時常一起出門玩！

生活

住宿 荷蘭有嚴重的缺房問題，因此建議學校開放登記時立刻登記房源並且繳交仲介費用。我選擇居住於 DUWO 提供的住宿 Smaragdlaan，房型為兩人共用一個套房（含廚房和廁所），租屋費約 450 歐/月。

距離學校走路 30~40 分鐘，騎腳踏車 10~15 分鐘，宿舍外面有公車站牌，1 號和 2 號公車可以抵達 Leiden Centraal 和 De Vink 車站。

餐食 可以至當地超市(AH, Aldi, Jumbo, Dirk)購買三餐材料，購買當地食材價錢跟台北物價差不多，想購買亞洲食品可以去萊頓市中心的新世界、海牙的東方行或是使用 ochama 訂購，外食大多 15-25 歐不等。也可以到土耳其超市購買較便宜的菜和肉類。

交通

國內交通 荷蘭鐵路可以下載 NS app，軟體內可以購票和買月票方案，推薦一

到荷蘭可以先用軟體買網路票券，再購買月票方案(附記名黃卡)，搭萊頓往阿姆斯特丹兩趟就可以回本了。

由於住得離市中心比較遠一點，我有租 swapfiets 的半手煞半腳煞的六個月方案，一個月約 20 歐。

跨國交通 skyscanner、omio 快速查詢票價與往返方式，荷蘭廉航 ryanair, wizzair 搭飛機可以至 Eindhoven 機場搭機，easyjet 可以從 Schiphol 搭乘。搭乘火車可以購買 eurostar、NS international 等。過夜巴士可以搭乘 flixbus 和 blabla car。

電信 在 owl week 和 duwo 的禮包中都有附贈免費的 lebara 卡，可以下載 app 購買 simOnly 方案，目前測試歐盟國家（荷蘭、法國、比利時、芬蘭、丹麥、義大利、西班牙葡萄牙、中歐等國）、瑞士、英國，訊號使用皆無問題。

天氣 荷蘭的天氣不是普通的難以預測，可以下載 Buienradar 觀看接下來 15 至 2 個小時分鐘的降雨機率和今日風速。

銀行 在申請 MVV 時需要財力證明，需要匯一筆金額給學校/請銀行開立財力證明，我選擇匯給學校，並在台灣先申請好 revolut，一到荷蘭便可以上網填寫表格，約五個工作天就會匯到帳戶裡！

荷蘭大部分的商家都可以使用 applepay，身上可以帶一至兩個月的生活費現金，其餘用國際轉帳的方式轉進當地戶頭。

由於線上付款以 ideal 系統為大宗（無法使用 Master/Visa），部分商家僅接受 maestro 卡，可以選擇辦理 ING、ABN 等當地銀行（如果有申請房補的需求需辦理），或使用線上虛擬銀行 revolut。

語言 日常生活大多使用荷蘭文標示，但多半使用英語溝通。

行李準備：

- 盥洗用品與保養品可以到荷蘭當地採買
- 台灣的菜瓜布（荷蘭的菜瓜布都有海綿，很容易爛掉）、剪刀（荷蘭大部分的新剪刀有束帶綁著）、普拿疼、眼部藥品、腳踏車鎖、轉接頭

學生優惠：

申請 studentbeans 帳號，部分網站 + flixbus 有 9 折優惠。

建議擁有：museumkaart 一卡在手，不愁找不到廁所。

生活開銷概算（不計娛樂費用）

住宿 455+交通(NS weekend 38.95+Swapfiets 20) + simOnly 12 + 食物 400 × 6

個月+ museumkaart 75+保險 224+華航來回機票 1300（含改票費用）

$=(455+58.95+12+400) \times 6+224+1300+75=7154.7$ 歐

約 26 萬台幣

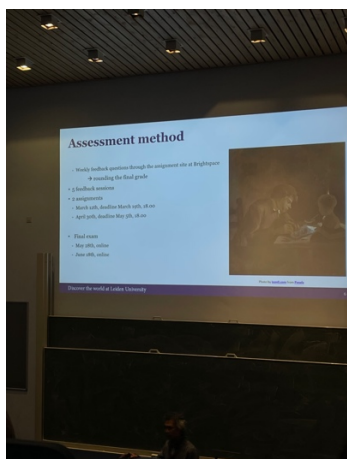
四、照片(如有,請提供)



在 Sport center 考試的盛大景況



陪伴我度過整段交換期間的小紅



文學院 0 樓上課場景



校內附設地下停車場



Arsenaal 空間內部

五、影音檔(如有,請提供連結)

六、其他