

# 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：113/8/13

英文姓名(姓, 名): TSAI, YU-FANG	臺師大就讀科系所、年級: 學習科學學士學位學程 四年級
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: 無	
赴外學期別: 112 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 ~ 113 年 8 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
Arts and Material Culture of Japan	Dr. D. Müller	5 EC	2024-Spring
Nation, Community, Self: Questions of Culture in South and Southeast Asia	Dr. S. Poddar	5 EC	2024-Spring

(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）

#### 1. 課業

在申請簽證時，學校會要求交換生須修習至少15EC，因此建議選課期間多選幾堂課（多於五堂較保險），免得可能因為課程名額不足而選不到課，後續能選的課會更少，簡言之就是只能選剩下的還有名額的課，較高機率不會是自己有興趣的，所以盡量於選課前研究好當學期的課程內容、難度及是否符合興趣等，可以稍微留意的是課程有分 level 100~600，原則上難易度由低至高，但我認為它是參考用，還是要看過課綱的上課及考試方式來評估自己的能力。

我最後共選了三堂課，但其中一堂因為與預期不符且內容對我來說較艱澀，所以期中過後未繼續修習，不過這也與萊頓交換辦事處出的烏龍有關，原本我選的 Introduction to the History of the Netherlands 無預警被取消，後來得知是我被系統漏掉所以無收到通知，硬生生少了一門課修，開學後辦事處才幫我加選並強制改成 Topical Course Art and Commerce: Painting and the Market 1400-1700 這門課，這堂課老師會帶領大家認識荷蘭於15至18世紀繪畫產業興起的背景及脈絡，期中期末考皆為申論題。

另一堂 Arts and Material Culture of Japan 是介紹日本的藝術史，由於我對日本文化本身就有興趣，所以選了這堂，老師是十分親切且喜歡和同學互動的，課程較入門不會太難，平時沒有作業，考試是在萊頓的體育中心舉行，用學校提供的電腦作答，選擇題及申論題都有，基本上考前有準備的話是會及格的，我推薦這門課！

Nation, Community, Self: Questions of Culture in South and Southeast Asia 這門課是這學期第一次開課，所以老師似乎還在摸索上課方式，是小班制，每次上課老師都非常積極的帶領大家討論，並會不斷詢問我們的看法，十分要求學生要在課堂中

發言，雖然我覺得這門課非常的難，但收穫滿滿，老師會在每週帶大家探討東南亞與南亞地區的文化、社會議題，可能因為平時較少接觸相關的資訊，所以難有共鳴，並且老師會用相關主題的文獻作為討論的素材，十分考驗學生對學術研究的思辨能力，同時這也是我認為人文社會學科相較理工科困難的地方，一個社會現象涵蓋政治、宗教、藝術等文化層面，往往沒有正確答案，若要透徹地了解它並從中提煉出自己的想法，需要花不少心力鑽研其中。

經過這一學期的修課後，可以深刻體會到荷蘭的學術型大學非常看重培養學生的學術底子，也就是閱讀大量論文及撰寫學術文章的能力，還有在課堂上是否能夠和其他同學交流意見，雖然剛開始會感到些許壓力，不過也是很好的磨練，藉這個機會讓我好好省思自己在大學這四年來的求學過程，也觀察台灣與荷蘭大學生上課的差異。

## 2. 住宿

荷蘭的住宿一直都有短缺的問題，因此盡早找好自己半年的安身之處十分重要！透過學校委託的 DUWO 找房是相對有保障且簡單的方式，我是住在靠近萊頓市區的 HKM，走路15分鐘可以到學校、5分鐘到附近超市、20分鐘到萊頓中央車站，當然也有公車可以代步。而我住H棟的單人套房，約7-8坪，有附家具、廚具、寢具和簡易的打掃工具，月租€823 (basic rent: €484, 47; service rent: €338, 96)含網路、水電費，可以申請房租補助，房補的申請條件要特別注意，須滿足單人房含衛浴、有荷蘭銀行帳戶及不同年齡有不同的房租上限要求，以我來說，每月可以得到€265的補助。

住 HKM 的優點是離學校、車站、市區近，所以平時幾乎沒有騎腳踏車的必要，我當初也是考慮到自己不太會騎腳踏車，所以選擇 HKM；缺點的部份是偶爾會有其他住宿生辦 party，可能比較

嘈雜，但不至於太干擾日常生活。另外想提醒 H、K、M 各棟的格局不太一樣，住 K 棟的話較容易遇到床是架高在浴室上面的情況，建議一定要在排宿舍志願前做好功課！

不同宿舍有各自的特色，可以視自己的需求選擇，記得留意 DUWO 開放排志願的時間，時間到一定要快、狠、準、下好離手，才不會最後沒得挑，甚至遇到選不到房的窘境。若順利選到宿舍後，需要在規定時間內先繳齊前後約三個月的房租（視租期而定），舉例：我的租約是租1/27-8/5這段時間，我就要先付1/27-1/31、2月、7月、8/1-8/5這幾段時間的房租。

### 3. 休閒娛樂

整體來說，我非常喜歡荷蘭的生活步調，尤其萊頓是個景色宜人、有深厚文化底蘊的小城市，總是在天氣好的時候看到人們遊船、逛市集、野餐等，來到荷蘭後我才發現原來可以這麼愜意的享受生活、親近自然。

我喜歡荷蘭不同城市有各自獨特的風景和建築設計，唯一的共同點是「河」而荷蘭就是一個被潺潺流水環繞的浪漫國度，從萊頓來往各城市都很方便，通常都是搭國鐵 NS，若有購買月票或團體同行會有優惠。

另外，很推薦買博物館卡，一張卡約70-80歐，在一年內可以暢遊各大博物館、美術館，荷蘭有非常多博物館，擁有豐厚的館藏，有些是歷史古蹟改建的，每間都很有特色，但門票不便宜，所以建議入手博物館卡！不過還是有些博物館沒有涵括在內，參觀前需要查好資訊。

最後，想感謝師大的國際事務處、我的家人和飛來荷蘭找我的朋友們，完成我的交換學生夢！這半年來就像人生的奇幻之旅，為自己在陌生環境中的成長感到欣慰，也很開心在旅行中結交了朋友，很感謝這一切得來不易的體驗。

#### 四、照片（如有，請提供）

##### ➤ 我的房間



##### ➤ 人文學院、圖書館



##### ➤ 荷蘭特色食物：炸鱈魚 Kibbeling、焦糖煎餅 Stroopwafel



## 五、影音檔（如有，請提供連結）

無

## 六、其他

- 交換生交流管道：台灣歐洲交換學生社團

<https://facebook.com/groups/408048249394045/>

- 關於 BSN 需不需要出生證明

網路上有些資訊說需要事前在台灣辦好出生證明，不過荷蘭不同地區的市政廳對申請文件的要求不太一樣，像萊頓市政廳是不需要出生證明的，所以給未來確定要來萊頓交換的同學做個參考，當然保險起見也可以事先處理好，建議可以看學校針對這方面的指引：

<https://www.universiteitleiden.nl/en/education/international-students/prepare-your-stay/town-hall-registration>