

# 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\_ 20240212

英文姓名 ( 姓, 名 ): Huang, Yi-Shan	臺師大就讀科系所、年級: 國際人力資源發展研究所/碩三
修習國家: 荷蘭	
修習校名: Leiden University	
修習學院: Humanities	
修習科系: N/A	
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: 2023年9月 ~ 2024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	5ec	秋季
Dutch Painting 1400-1950: Introduction to the Art History of the Netherlands	Sarah Moine & Stijn Bussels	5ec	秋季
Dutch Debates – Topical Questions in Current Society, Culture I	Drs. Liesbet Winkelmolen	5ec	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）

#### 學術

選課部分基本上跟著學校來信的指示就不太會有問題，萊頓這邊有規定我們一定要修15ec，選課的同時也可以參考一下難易度，個人覺得荷蘭這邊的教學風氣蠻嚴謹紮實的，如果可以儘量選擇自己有接觸過的領域，上起課來比較不會那麼吃力。以我修的三門課而言，對我來說 Dutch painting 是最難的，因為我沒有接觸過任何藝術相關的課程，上課時常常會講到一些相關的歷史或是專有名詞，該堂課沒有任何的作業報告，就是以期末考（全申論題）作為整堂課的成績，當時準備起來真的偏吃力。另外兩門課算是 Dutch culture 的上下系列，不過兩門課的老師授課方式截然不同，難度也有明顯差異，culture and society 比較輕鬆有趣，報告是小組 vlog 可以去探索其他城市，期末考也不會太難；Dutch debate 則是每個禮拜都要讀 paper 及小組討論（教授會計算每次出席），雖然沒有考試但期中期末報告的比重非常重（30%/60%），真的是需要認真準備、花費蠻多心力才能通過的課，不過這三門課都讓我對荷蘭的文化、歷史、藝術背景有更深入的了解，從中也有提升英文聽說讀寫的能力，個人覺得過程雖然有些辛苦，但非常值得！

#### 生活方面

##### 1. 食

在荷蘭因為在外用餐很貴，有的也不太好，基本上都是煮飯居多，萊頓的亞超比較小，建議可以偶爾去海牙的亞超補貨。不過偶爾下課還是會去一些咖啡廳吃早午餐或甜點，這邊推薦幾間我覺得不錯的店：ann & max/cafe abel/pakhuis leiden//bormanborman 蘋果派：Madame marie (Leiden)/Winkel 73 (Amsterdam)

##### 2. 衣

在荷蘭有一件雨衣是必須，雨傘基本上沒辦法用（風太大雨傘會一直開花）因為常下雨風又大的關係，我自己覺得荷蘭的體感溫度相對其他國家低，但室內都有暖氣，還是需要洋蔥式穿法，建議準備防潑水的外套，手套跟帽子也是必須（不然手真的會凍傷！風吹太多頭也會痛）如果行李空間夠的話，可以帶一些暖暖包（那邊買不到），機能型的衣物可以去海牙的迪卡儂買，價格比較不會那麼貴，或是黑五的時候可以逛逛網路商店會有比較多折扣～

### 3. 住

當時爬了很多以前學長姐的心得，都有提到要趕快申請宿舍的部分，因此我自己也是收到萊頓的信之後很快就交了房仲費，根據當時選房的信件來看我應該是第一順位，當時最想要住的是 HKM 但因為網速不夠快，最後只有選到 Sigmplantsoen (宿舍真的很搶~)，雖然 Sigmplantsoen 房租很貴 (一個月680歐) 但因為是 studio 的關係所以可以申請房補 (youtube 上有申請教學) 一個月大概補助兩百多歐我個人已經覺得非常佛心。Sigmplantsoen 的生活機能算蠻好的，走路三分鐘就有超市 (星期日也有開)，五分鐘有公車站，旁邊有小火車站，騎車到學校大概十分鐘左右，而且非常新，除了費用比較高基本上沒有什麼缺點~

### 4. 行

在荷蘭除非真的非常會走路或是非常有錢，不然真的會需要一台腳踏車，因為荷蘭的交通也非常不便宜 (公車是用里程計費) 搭火車的話建議買記名 ov 卡訂閱他們的方案，離峰時段搭車有折扣。學校其實離火車站也有一段距離，沒有腳踏車真的會不太方便，身邊朋友蠻多腳踏車都是去 swapfiets 租的，我自己因為太矮:)那邊沒車可租，所以後來是去市中心的腳踏車店(delta fietsshop) 買二手腳踏車，回國前還有把車子賣回給老闆，也算蠻划算的~ (如果有打算在歐盟自駕，記得先在台灣辦好國際駕照！)

### 5. 育

整個荷蘭的博物館非常多，光 Leiden 就有好多個，非常建議辦一張博物館卡，大概去五個以上就回本了 (不然有些單次門票價格蠻高的)，有些博物館需要先預約才能進去，建議去之前先上官網確認一下~

### 6. 樂

如果是秋季班去荷蘭的話，十月初會有 Leiden 的市慶，市中心會搭建臨時的遊樂場，裡面的氣氛非常好，建議可以和朋友們一起去體驗看看。聖誕節左右也會有聖誕市集，但萊頓的比較小，建議可以去海牙的，海牙的聖誕市集很大也很漂亮，賣的食物跟小物也算多元！

### 開銷概算

我自己因為住的宿舍比較貴，加上我也去了蠻多地方旅遊 (十三個國家)，零零

總總（機票、保險、房租、生活費、旅費、交通費、購物...等）粗估花費應該有50萬台幣上下，因為每個人的消費方式、生活習慣不太一樣，開銷部分的話僅供參考，另外建議機票可以的話儘量早點買，或是避開特定時間，我當時因為太晚買機票就花了快六萬 QQ

**四、照片（如有，請提供）**

**五、影音檔（如有，請提供連結）**

**六、其他**