

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：2024/02/12

英文姓名(姓,名): Chen, Si-Hua	臺師大就讀科系所、年級: 英語系研究所英語教學組 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: 2023年09月 ~ 2024年01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	<u>Dr. C. van den Bergh</u>	5 ec	Semester 1
Dutch Painting 1400 – 1950: Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I	<u>S.M.M. Moine MA</u>	5 ec	Semester 1
Museums, Cultural Heritage and Collections	<u>Dr. L.K. Cosmo Ph.D.</u>	10 ec	Semester 1

(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）

一、學術方面

在這次的交換中，我選修了三門人文學院大學部的課程，課程難度大約都在100-200左右，為了更瞭解荷蘭文化及藝術，選修的課程大多為相關主題，課程名稱分別為 Culture and Society of the Netherlands: An Inside View, Dutch Painting 1400 - 1950: Introduction to the Art History of the Netherlands 及 Museums, Cultural Heritage and Collections，授課方式皆為 lecture，需要進行課前預習及課後複習，博物館的歷史這堂課則需另外進行兩次指定的博物館參訪，因此修習完畢可以獲得10ec 的學分，荷蘭文化與社會的課程在每一堂的課程中會再課前先有 email 通知下次的上課內容還有建議課前預習的影片，在每一次課程都有關於荷蘭各種文化、節慶、社會體制、政治、食物等等各方面的主題，可以用輕鬆的方式更加了解荷蘭，課堂要求是和小組共同完成 Vlog 和 Storymap 並不會太難，期末則是有一個只有選擇題的考試，但是考的內容比較細，還是需要好好上課和唸書。荷蘭藝術的課程讓我在到各大美術館時可以對自己所看到的畫作有更進一步的了解，我覺得課程內容扎實，老師的呈現方式也清楚有趣，只有期末考，內容為五個 essay question，老師會在期末前幫助大家複習，加上自己整理筆記和上課內容複習後考試不會太難。博物館的這堂課內容比較多一點，課前的閱讀量也比較大，但也是比較扎實的課程，在到歐洲各大博物館和美術館參觀時也會更有概念，我覺得是值得修但是比較累人的一堂課，有期中考和期末考，各佔比50%，包含有各種題型，需要好好的預習、聽講和複習。我覺得在這些課程中都獲益良多，是很棒的體驗！

二、生活方面

剛抵達荷蘭時會需要先到市政廳辦理 BSN，這個需要在台灣時就先提前到學校提供的網址進行預約，才不會太晚才能領取居留證(RP)，拿到之後要辦理一些銀行的帳號以及其他的帳號都會方便一些，電信方面我選擇的是 Lebara 的 Sim Only 方案，因為覺得他們家的 App 做得很方便使用，方案也很簡單易懂，但是也有其他的電信選擇大家可以自行查找一些資料再做決定。交通的部分去剛到時是直接先使用 Apple pay，接著再上網去申請 OV chipcard 的方案，我是選擇訂閱 NS 的離峰時間六折方案，這樣就可以省去辦卡費用7.5歐元，也可以在離峰時用比較優惠的價格搭乘火車。

荷蘭的生活步調不會太快，環境和生活便利性各方面大致上都很好，生活中遇到的人們也都很友善，平時認真上課念書，並把握空閒時到其他的城

市或者歐洲國家旅遊，前後一共走訪了14個國家，妥善利用時間，度過了很快樂的半年，也認識了不少來自世界各地友善的新朋友們。平時萊頓的店家可能會關的比較早一些，大概五六點左右，但是 Sigmaplantsoen 的宿舍附近 Plus 超市會開到22:00，萊頓是一個愜意但方便的鎮，到其他的鎮含海牙、阿姆斯特丹等等都不會太遠，大約是半個小時的車程，飲食部分如果外食會比較貴，所以大部分時候還是自己煮居多，服裝方面八九月剛到的時候還比較熱一些，還是記得得要帶上短袖的服飾，大約九月中下旬會開始變冷，夏天的天氣很好萬里無雲，可惜秋冬季節會開始有比較大的風和頻繁的兩，需要多加注意保暖及防風防雨，生活用品及購物方面除了一些實體店家之外也可以網購，實體商店的部分藥妝可以到 Etos 或 Kruidvat，小家電及生活用品可以到 Blokker 和 Hema，除了實體商店之外，也可以到網購平台購買，生活小物及衣物等等的話可以到 Temu, Amazon, Zalando, BOL, 等等網站訂購，但需要注意荷蘭的包裹寄丟或者被偷走的機率較高，若要避免這樣的狀況發生可以將包裹寄到住宿點附近的代收站點再自行前往領取較為保險。食物的部分，各大超市包含如 Albert Heijn, Jumbo, Aldi, Plus, Lidl 等等，亞洲超市的話可以找東方行、華南行或者線上平台 Ochama 購買，另外除了以上管道，也可以加入各大 whatsapp 二手物品交流社團或者從 Facebook marketplace 購買他人閒置出清的物品。

住宿方面我是住在 DUWO 的學生租屋 Sigmaplantsoen，宿舍房間內有微波爐以及剛開始能訂購一個新生禮包，裡面會包含有各種床具以及廚房和清潔用品，它是一棟比較新的住宅，有很多的交換生都住在這邊，可以交到不少交換生或者其他學位國際生的朋友們，如果是有個人的廚房和衛浴的 single studio 的話，可以申請荷蘭政府的住房補助，附近臨近車站為 Lammenschans，搭乘火車 NS 和公車都很方便！到學校上課(人文學院課程在 Lipsius)大約騎腳踏車十到十五分鐘的距離，另外，也有公車可以抵達，交通方面平時如果到其他的鎮會選擇搭乘 NS 火車，比較近的距離會搭乘巴士或者騎腳踏車，腳踏車可以選擇購買二手車離開時在賣回去或賣給其他人，也可以選擇月租類型的 Swapfiets 或者 Easyfiets，可能價格稍微高一些但是如果遇到一些需要維修的狀況都可以用 App 聯絡預約協助處理。

三、開銷概算：

- 荷蘭交換行前花費：
 - a. 師大交換保證金：5000TWD (繳交心得可退回)
 - b. 住宿代找費用：285 EUR
 - c. living cost: 4.900,00 EUR(匯款到學校帳戶作為財力證明)

- d. 個人英文版戶籍謄本申辦費用：100TWD(同一次 申請二份以上者，自第二份起每張收費15TWD)+個人英文版戶籍謄本認證費用：750 TWD
 - e. visa 申辦費用：210EUR
 - f. 宿舍費用：136,941 TWD(Sigmaplantsoen 105)
 - g. AON 保險費用：11,492 TWD (EUR 336,41)
 - h. 國泰航空來回學生機票 (含兩件23kg 行李): 37,822TWD
- 荷蘭生活基本開銷、交通費用、電信費用、生活用品購買、各項額外的購物及各地旅遊花銷每月平均大約2000歐元。另外有大約每月兩百多歐元的住屋補助回饋，離開前也可以透過一些二手平台把購入的生活用品及小電器轉手出售。

四、照片 (如有，請提供)

	
Orientation Week	Potluck Party with Friends
	
Leiden Ontzet Festival	Winter Solstice Party with Friends

五、影音檔 (如有，請提供連結)

無

六、其他

無