

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：114.01.31

獲補助出國年度： 113學年 上學期	
姓名：梁琇然	臺師大學號：61088016I
臺師大系所：大眾傳播所	
臺師大學院：國際與社會科學學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人 確認：該院無另訂其他結案要 求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：114.01.31

獲補助出國年度：113 學年 第一學期	
中文姓名：梁琇然	英文姓名(姓,名)Liang, Xiu Ran
臺師大就讀科系所、年級： 大眾傳播所 四年級	臺師大學號：61088016I
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：	
修習期間：113 年 8月 ~114年 1月	
護照入出境時間：	
出境：113年 8月 20日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：114年 2月 3日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Determinants of Human Behaviour	Dr. M.G.J. Mulckhuyse Dr. S. Uithol J.E. van Ketel MSc M. Boele J. Perschl	5EC	秋季課
Digital Media, Culture and Society	Dr. A.A.A. Mol Dr. W.L. Crist III	5EC	秋季課
Multicultural City Lecture series	Dr. J.E. Connor Dr. K.M. Kentel Dr. S.H. Rotmeijer MA	5EC	秋季課

(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）

學業方面：萊頓大學的課程分為講座（Lecture）和小組討論（Work group），前者以老師授課為主，後者則是以小組討論或合作完成作業為重。我選修的課程有些是純講座課，也有上完講座後接著進行小組討論的。我覺得這裡的學習氛圍非常濃厚，每週的閱讀量和作業都很扎實，同學們在課堂上有問題會毫不猶豫地提出討論，而老師也非常包容，尊重每位同學的想法，不會輕易評判對錯，更能接受同學提出反對意見。在這樣的學習環境下，我也逐漸開始勇於發言，並且發現其實不需要擔心自己表達得是否完美，因為這裡的學習氛圍讓你感受到，沒有標準答案，其實也是一種學習的價值。

在異地生活，結交不同背景、文化的朋友是很特別的體驗。萊頓大學為國際學生提供了許多活動，特別是在開學前的OWL週，我認為這是一個很好的預熱活動，現在時不時也會跟OWL認識的朋友約出來敘舊。OWL週的活動內容非常多元，我參加了許多之前從未嘗試過的體驗，例如劇場課、拳擊、社交舞、攀岩等，晚上還有卡拉OK比賽、桌遊、酒吧體驗等社交活動，還有遊船的行程。如果你熱愛社交，這些活動絕對不容錯過。此外，我建議可以加入ESN會員，不僅可以在FlixBus和Ryanair訂票時享有折扣，還能免費參加各種社團活動，例如：電影、瑜珈、藝術、球類運動等，CP值非常高，更可以快速建立社交圈！

住宿方面：在抵達荷蘭之前，最重要的就是要定期查收信件。只要學校或Duwo（與萊頓大學合作的住宿系統）寄出有關於住宿的通知或資訊的信件，千萬不要拖延，無論是繳費還是上網填寫資料，都要儘快處理。聽起來我們這一屆搶房又比上一屆更困難，可以預期這個情況只會越來越激烈，因為在荷蘭找房子真的非常困難，我周遭有不少同學到開學之

後還在疲於找房子，或是住在離學校有一些距離的地方，而交通開銷大增。

至於Duwo安排的宿舍，我覺得與網上看到的照片相差不大，感覺他們對維護住宿品質真的非常用心，經常會看到公共空間進行維修或檢查；如果有任何問題都可以直接在APP詢問客服，他們處理的速度非常有效率。

生活方面：我當時選擇將生活費匯入萊頓大學的帳戶，等開通了荷蘭銀行帳戶後，再請學校將款項匯入我的戶頭。每個月的固定支出主要集中在日常用品的採買、電信費用和搭乘大眾運輸工具的交通費（我覺得不要在荷蘭買一台腳踏車真的因人而異，也因你住在哪邊也有所不同）上。因此，建議可以善用荷蘭超市的APP，因為他們經常會有一些折扣活動。至於交通部分，也可以考慮購買荷蘭國鐵（NS）的訂閱方案，這樣能有效節省交通費用，尤其聽說新的一年荷鐵又打算漲價了。

飲食上，在荷蘭外食也相對其他國家更貴，所以這也是可以增進廚藝的機會！當想念家鄉味的時候，我蠻慶幸自己住在海牙的，家附近就是唐人街（價格相對其他異國餐廳便宜許多），還有亞洲超市。p.s.這邊的珍珠奶茶真的蠻貴的，且台灣品牌似乎只有COCO一間而已，基本上台灣學生最後都自己去亞超買珍珠回家煮了。

如果你是喜歡看博物館、美術館的人，可以考慮購買博物館卡。有了這張卡，基本上荷蘭必看的博物館都可以免費進場，像是國家博物館、梵谷博物館、安妮之家等，其實票價算一算，至少看五間就值回「卡」價了。我基本上有事沒事都會去博物館晃晃，也因為在歐洲外面上廁所都

要付費，這張卡也可以拿來當免費上廁所使用，雖然這個方法很偏門但很實際！！

最後，我覺得如果有餘力的話，學一點荷蘭文會對生活很有幫助。雖然大部分的荷蘭人英文都非常流利，聊天對話時可以隨時切換到英文，但像路標、搭乘公車或火車的螢幕顯示、書信往來以及超市商品標籤與自助點餐機，還是以荷蘭文為主。我剛到荷蘭時，每次去採買日常用品，都需要使用Google翻譯，一個一個商品對照翻譯，看似很簡單的購物都要花上半小時確認品項是否正確，這確實是剛開始時需要適應的一點。

四、照片（如有，請提供）



OWL活動的小組組員



OWL的遊船活動



參加ESN舉辦的萬聖節活動



與OWL組員參加聖誕市集

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他