

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:2025/02/14

英文姓名(姓,名): CHEN PEI FAN	臺師大就讀科系所、年級: 生命科學系 大五
修習國家: 荷蘭	
修習校名: 萊頓大學	
修習學院: Humanities	
修習科系: Humanities	
赴外學期別: _113_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: 2024年 9月 ~ 2025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
Dutch Painting 1400-1950: Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I	Dr Talitha M. G. Schepers	5	上學期
Culture and society of the Netherlands: An inside view	Dr. Anna Krýsová	5	上學期
Japan in the 21st Century	Dr. Aya Ezawa	5	上學期

(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）

（去荷蘭之前）

提名：師大在一月中會通知提名作業及申請流程說明會，同一間交換學生是一起提名上去的，而提名後萊頓確認完才會提供接下來的申請作業，所以能盡早完成越好。提名完成大約一個多月後收到萊頓的通知，可於 usis 上繳交申請資料+選課+房屋 fee+簽證，基本資料申請完成就會拿到入學許可了。

簽證(MVV/VVR)：荷蘭的簽證有分為短期簽證(MVV)及長期簽證/居留證(VVR)，在荷蘭待3個月以內申請 MVV，3個月以上就要申請 VVR，而我們兩者都要申請，到荷蘭後再領居留證即可。萊頓會協助辦理，也是在 usis 繳交資料申請即可，只要跟著申請流程走基本上不太會有問題。申請時會要提交財務證明，我當初是把生活費直接匯給萊頓，學校會在你到荷蘭後會讓你填一個申請表，之後會把錢匯到你的歐洲銀行戶頭。萊頓確認完申請資料後(大概交完資料一個月後，會寄信告知)會向 IND 提交簽證和居留證申請，IND 申請完成後，會拿到你的 V-number，可以向荷蘭在台辦事處預約申請 MVV 的時間(要記得提早約)，申請完一周後便會拿到 MVV(會郵寄到家)，就可以出國囉！建議機票還是可以先買，畢竟越早買越便宜，不要等到簽證申請完再買，因為我當時拿到 MVV 都快七月底了。

租屋：荷蘭的租屋短缺，可以選擇自己找房子或由學校配合的租屋公司(DUWO)幫你找，但不保證一定有，沒選到會退費。為了省去找房子的麻煩我是選擇後者，流程是在 usis 上繳交 housing fee EUR 285(有點像仲介費)，繳完會通知你在 Waiting list for housing 上，之後就等 DUWO 通知選房。選房的前一周會通知選房時間，選房當日早上(台灣時間)才可以註冊網站(ROOM)，下午(台灣時間)上 ROOM 搶房子。之前的學長姐有說越早繳交 housing fee 越容易搶到想要的房子，我自認已經算很早繳交的了，但還是很難搶，總而言之就是先搶先贏(像搶演唱會門票一樣)。我建議還是提早繳交 housing fee(畢竟不清楚這背後機制是什麼)，然後在網路好一點的地方選，事前選房子時要多留幾間備案，大家都想選到萊頓的房子，但還是要留幾個海牙房子當備案。我當時就只有挑幾間萊頓的，然後最後都被搶完就隨被選一間沒看過的海牙房子。順帶一提，只要你住的是 studio 就可以申請房屋補助(要注意年齡限制)，但要 BSN 號碼及荷蘭銀行帳戶才可以申請，而補助會在你領取 BSN 的下個月才会有，因此要盡早預約領取 BSN 的時間及辦一個銀行帳戶。

住宿：我選到的是在海牙的 Stankartstraat，房間蠻大的，但沒電梯，但就在車站 Den Haag HS 車站和海牙大學旁邊，附近也有走路就到的超市和賣場還有租腳踏車的店，生活機能算是相當不錯，這一帶也有很多 DUWO 釋出的房源，我很推薦住這一帶。雖然當初覺得選到海牙的住宿運氣很差，但住了半年後我覺

得當初很慶幸可以住在海牙！海牙相對萊頓來說更都市化一點，騎腳踏車到市區也很快，市區也很多可以逛的店(鞋店、服飾店、電器店)，也有兩三間東方行，買東西很方便。而我的選課情況是只要去萊頓上兩天課，通勤的壓力沒有很大，再加上我常常出國去玩，住車站附近拖行李去搭車也相當方便，所以我對意外選到的住宿蠻滿意的。

選課：萊頓大學規定要選滿15ECTS，因此我選了三堂5ECTS的課，每堂課都是2小時的課。

Dutch Painting 1400-1950：老師蠻可愛的，很活潑，上課會介紹各時期的藝術家，只有期末考，上課不點名，期末考以筆試進行，前一週會進行複習，考試內容是上課講過的畫，有分三部分：(1)寫出畫的時間、作者、名稱(2)選一張畫分析內容(3)比較兩張畫。上完真的有比較了解歐洲著名的藝術家和繪畫，去博物館會比較有概念，我覺得蠻有收穫的！

Culture and society of the Netherlands：介紹荷蘭社會和文化，上課不點名，有期末考+小組報告，期末考選擇題，考上課內容，小組報告則是要拍一個vlog，不難而且可以認識不同國家的同學，也可以有機會更認識荷蘭不同城市，我覺得上完有更了解荷蘭，課程氛圍也蠻輕鬆的，推薦。

Japan in the 21st Century：介紹21世紀的日本社會學，有期中期末考，都是簡答題+申論題，且都有最低要達到的分數，每周要閱讀文獻並繳交作業，個人覺課程標準得有點小困難(所以其實我最後沒過⊗)我覺得課程蠻有趣的，也可以多了解日本社會，但要斟酌自己的負荷選課！

保險：我是保 AON 保險，在官網申請付款即可。

銀行：我是用 Revolt，因為在台灣就可以辦理 Revolt 的帳戶了，之後到荷蘭在繳交 BSN 號碼即可。而我還有另外申請 ING 銀行，為了領房屋補助，若沒有要領房補的人其實 Revolt 就很夠用的，到歐洲各國刷卡也沒什麼問題。

(到荷蘭之後)

BSN：類似台灣身分證號碼的東西，記得要提前預約你住的城市的市政廳，不然很難預約，帶著他要求的申請文件去即可拿到。

居留證：到荷蘭後會寄信通知你預約領取時間，依照預約時間去領取即可。

電信：若你是在 DUWO 申請的住宿，在住宿包裡面會送一張 lebara 的 sim 卡，所以我是直接使用他送的，再到官網選網路方案就可以了。

腳踏車：我是租 Swapfiets，他分店很多，而且可以免費維修+如果腳踏車不見但你鎖的鑰匙留著只要負擔部分賠償即可。我覺得有腳踏車在市區移動真的會比較划算，畢竟公共交通還是比台灣貴了不少，但我其實到冬天就很少騎了，因為真的好冷，而且我又到處去玩很少待在荷蘭，因此還是要先評估這半年交換的生活再考慮要不要租。

家醫：註冊你住宿附近的家醫，以免看醫生找不到醫生(雖然我註冊後都沒使用過)。國外看醫生雖然比較貴，但真的很不舒服還是要去看醫生，如果有保保險基本都可以理賠。

OV-card：荷蘭的交通工具都可以用信用卡刷，非常的方便，但常用公共交通通勤的人建議可以辦一張實名的卡，除了比用信用卡刷便宜，還可以再 NS 官網訂閱每月方案，我自己當初就有訂閱方案，非尖峰時期搭乘有折扣，還有假日無限次搭乘的方案(假日長跑荷蘭各城市玩的可以買)。但我有個小陷阱，就是你在網路上申請完方案後，要記得去車站裡的機台按領取才會真正啟用，我當初就是忘記啟用又白刷了好多錢。

美術館卡：我有買，去了好多荷蘭美術館都免費，很划算。

(離開荷蘭前後)

成績單：自行在 usis 自行下載即可。

市政廳：在線上用 Digid 申請註銷地址即可，房補也要記得取消。

電信：在官網或打電話終止。

腳踏車：歸還並停止訂閱。

DUWO 住宿：把房間清理乾淨，物歸原狀，把鑰匙還還去即可。

NS 訂閱：在官網取消，也要記得到機台領取才算真正取消喔。

銀行帳戶：在 APP 上關閉。

居留證：可以回台灣在寄回 IND，因為過海關時可能會要你出示。

整體心得：我覺得來交換是我做過最好的決定，讓我體驗到了很多不一樣的生活，認識了很多人，也是個很好的機會學習獨立，在交換的期間我也去了十二個歐洲國家遊玩，歐洲的居留證真的很好用，且若年紀低於25歲基本上去很多博物館都有歐盟學生票，現在來玩真的是最優惠的時間！我很慶信自己有機會還有勇氣去看看這個世界，這半年也讓我學習到很多，也打破了很多我對外國的幻想及成見，真心建議有機會一定要來交換看看！

四、照片（如有，請提供）

上學都會經過萊頓的橋+風車



漂亮的海牙市區



五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他