

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. 09

英文姓名 (姓, 名): Chung, Tzu Yu	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: 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 09 月 ~ 2025 年 02 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. C. van den Bergh	5 ec	Semester 1
Dutch Painting 1400 – 1950: Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I	Dr. T.M.G. Schepers Ph.D	5 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

這學期總共修了兩門課，Culture and Society of the Netherlands: An Inside View 主要在介紹與荷蘭相關的大小事，老師上課不點名，slides 都會上傳到平台上，期中是自己找組員拍影片以及做 Storymap 介紹荷蘭某個城市的水文化（每年主題不同），期末考是全選擇題，有將 slides 看過的話不會太難。Dutch Painting 則是介紹與荷蘭相關的重要畫家及畫作，雖然老師上課不點名，還是建議到課堂上聽老師講解（老師上課蠻幽默有趣），因為評分只有期末考且考試形式稍難，包含 Identify Artworks (artist, title, date, culture), Exam Question, Visual Analysis, Compare and Contrast，還是需要到課堂上記筆記及平時好好念書，在逛博物館時看到畫作也會更有共鳴。

二、生活方面

在荷蘭基本上都是到超市買食材自己煮（住 Sigmplantsoen 的話對面就有 Plus 超市，附近也有便宜的 Lidl 超市，也可以到海牙的亞超東方行或是 Ochama 網購填飽亞洲胃），下課後也經常和朋友相約到某個人宿舍一起煮飯吃飯，都是自己煮的話可以省下蠻多伙食費。在萊頓外食一餐約15歐，想嘗試的話推薦荷蘭鬆餅（Pannenkoekenhuis de Schaapsbel 或 't Pannenkoekenhuisje Oudt Leyden），若在阿姆斯特丹推薦 The Pancake Bakery！跟荷蘭朋友聊天時他們說荷蘭人通常也都是自己煮居多，較少外食，若外食通常是與朋友聚會，所以他們會覺得自己去餐廳吃飯很奇怪，也算是有趣的 culture shock。

八月底剛到荷蘭大約20度左右，這時候天氣還很晴朗，但風非常大，建議可以帶幾件防風的外套，也要多把握好天氣在荷蘭逛逛！十月開始就會頻繁下雨加上颶風，體感溫度會比實際氣溫還低，需要多加保暖，也可以多買幾件發熱衣，非常實穿之外出遊也省下帶厚毛衣的行李空間。住宿方面學校跟 DUWO 合作提供學生宿舍給交換生，只要跟著學校步驟且手速快大部分都可以搶到宿舍。這學期住的是 Sigmplantsoen，是有個人廚房和衛浴的 single studio，房間內空間非常大（所以常常成為下課後與朋友聚會的場所 XD），有個人的廚房和衛浴的 single studio 的話還可以申請荷蘭政府的住房補助（一個月房補約279歐），宿舍在一個小社區裡，社區內就有超市、咖啡廳、酒吧，也有公車站和火車站 Lammenschans，整體住起來覺得 cp 值很高，環境也非常舒服！

平常在荷蘭都是搭公車和火車居多，荷蘭的交通費用較為高昂，

火車訂閱 NS 的離峰方案可以折扣價搭乘，且可直接獲得一張免費的 OV 卡。前人推薦可以租或買腳踏車，但因為經常出門旅遊且秋冬荷蘭天氣較差，所以這學期就都沒有租腳踏車。

整個交換期間除了在荷蘭體驗當地文化，也走出荷蘭感受世界的廣大，前前後後總共去了 17 個國家，在旅途中遇到了許多奇人軼事，也結交了來自世界各地的朋友。有幾趟旅行是有旅伴，也安排了幾趟獨旅，建議在旅行前先確認旅伴的金錢觀與旅遊價值觀，以降低旅行完就友誼小船翻覆的風險。可以在新生週時辦 ESN 卡，會提供四趟瑞安航空的優惠（含 20kg 托運行李），還有 Flexbus 的九折優惠卷，可以節省不少旅行的交通費。總結來說，交換真的是非常難得的人生體驗，也許一輩子很難再有機會空出半年的時間在國外長時間旅行、生活，跳脫舒適圈外也更能懂得珍惜台灣的便利。

三、開銷概算

- 行前花費
 - 師大交換保證金：NT\$5,000（繳交心得可退回）
 - 師大註冊費：NT\$11,386
 - AON 保險：€56.7/month（NT\$1,985/month）共 NT\$10,120
 - Housing Fee：€285（住宿代找費用）+rent for Aug, Dec, Jan（NT\$63,010）
 - Living Expenses：€6,250（匯款到學校帳戶作為財力證明）
 - 國泰航空來回學生機票（含兩件 23kg 行李）：NT\$34,690
 - Visa/residence permit fee: €228
 - 出生證明（兩份）NT\$115
 - 外交部認證 正本+影本 NT\$600
 - 簽證+認證費用 NT\$930
 - OWL week（新生週）：€100（約 NT\$3,571）

- Sep, Oct, Nov rent: €687.24 x3 = €2,061.72 (NT\$72,160.2) (without rental allowance)
 - Rental allowance from Sep-Jan €1,395 (about €279/month) = NT\$48,825

- Living expenses in NL: NT\$65,000

- Total travel expenses: NT\$248,293

四、照片（如有，請提供）



typical Dutch snack



Erwtensoep (Pea soup)



Sjoelen (table shuffleboard game)



Leiden OWL week

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他