

# 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：2025年2月11日

獲補助出國年度：113 學年 上 學期

姓名：胡芷瑜

臺師大學號：61186005I

臺師大系所：國際人力資源發展研究所

臺師大學院：國際與社會科學學院

基本核銷文件：

- 國外學校之修業成績單影本
- 心得報告紙本及電子檔
- 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）：

- 無另訂其他結案要求或文件
- 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成

院戳

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

# 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：2025年2月14日

獲補助出國年度：113 學年 第一學期	
中文姓名：胡芷瑜	英文姓名：Hu, Chih Yu (Ruby)
臺師大就讀科系所、年級： 國際人力資源發展研究所 碩三	臺師大學號： 61186005I
修習國家：荷蘭	
修習校名：萊頓大學	
修習學院及科系：交換生只能研修萊頓大學Humanities課程	
修習期間：2024 年 9 月 ~ 2025 年 1 月	
護照入出境時間： 出境：2024 年 8 月 21 日 入境：2025 年 2 月 6 日	無使用自動通關

## 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
Culture and Society of the Netherlands; An Inside View	Anna Krýsová	5 ECTS, Level 200	2425-S1
	<p><u>課程介紹</u></p> <p>介紹荷蘭的方方面面，歷史、文化、節日、水利工程、人口、政治、經濟等，上課以聽課為主，成績計算如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 30% 小組作業: 結合上課所學與組員前往荷蘭自選城市探索並製作城市介紹影片，還需設計海報及城市地圖</li> <li>● 10% 互評: 同學間評分其他兩組小組作業</li> <li>● 60% 期末考: 上機選擇題，考題非常多細節題</li> </ul> <p><u>適合對象</u></p> <p>#好奇荷蘭一切 #學業不過份追求 #喜歡剪片紀錄生活 #團隊合作</p>		
Memory and Decolonization	Gerlov van Engelenhoven	10 ECTS, Level 200	2425-S1
	<p><u>課程介紹</u></p> <p>課程針對殖民歷史、族群記憶進行反思及思辨，上課學生回答問題大於聽課，成績計算如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10% 平時作業: 每周讀25頁不等的文章並回答開放性問題，只有Pass/Fail，完成10次作業即10分全拿</li> <li>● 45% 期中: 三題組擇二，每題組3題開放性問答，依問題思辨性及難度有不同配分，每題組大約寫一面A3</li> <li>● 45% 期末: 同期中</li> </ul> <p><u>適合對象</u></p> <p>#英文能力C1以上 #閱讀及口說能力極強 #對歷史、殖民有興趣 #喜歡辯論 #擅寫開放性問答 #期中期末不想太花時間準備(思辨題，不考facts and numbers)</p>		

### 三、心得分享

#### 簽證MVV(貼護照上的Visa)

提供萊頓大學財力證明及文件(直接轉錢給學校是最方便的)→學校會幫學生向IND打招呼→等待萊頓大學寄Vnumber (此時可先 <a href="#">提早預約</a> 在台辦事處的時段)→至荷蘭在台辦事處登記、交文件，當天護照會被收走→護照掛號直寄到家(也可自領)	
	IND: 荷蘭移民歸化局 Immigratie-en Naturalisatiedienst, 在荷蘭停留超過三個月以上都必須與 IND 打招呼
	荷蘭在台辦事處Netherlands Office Taipei(NLOT), 地址：臺北市松高路1號13樓之2 (遠雄金融中心); 服務時間：星期一二三 9:00am ~ 11:00am <u>一樓大門進去找服務櫃檯, 告知要去荷蘭辦事處, 換證拿感應卡, 入閘門坐電梯到13樓</u>
	常見文件：護照正影本、六個月內2吋證件照2張(需符合 <a href="#">格式</a> )、入學許可信、無犯罪聲明書、財力證明、醫療保險購買證明、出生證明(記得先跑認證)等需在臺灣的荷蘭在台辦事處驗證之文件等(非全部都必要)並攜帶足額認證文件所需費用(2024年一項文件\$930)
	出生證明等認證流程：戶政事務所或出生醫院申請英文版的出生證明或英文版戶籍謄本→法院公證→外交領事處認證→荷蘭在台辦事處認證(與MVV同時繳交就不用跑兩趟)

#### 簽證確定後訂機票

- 阿聯酋航空學生輸入折扣碼享9折及行李40公斤優惠，去回程都需出示學生證
- 如杜拜轉機八小時以上可參考[杜拜轉機服務](#)，享免費住宿加免費三餐

#### 抵達荷蘭領取VVR (Resident Permit/ Verblijfstitel)正式居留證

入荷後至市政廳(City Hall)申請居留簽證，才能合法居留荷蘭，在歐盟境內的效用幾乎等同護照。申請文件按各個城市公告為準，登記完成後得到BSN number (類似身分證字號，供看醫生、就業等使用)	
	申請BSN需要文件：護照、MVV、租屋合約(需有地址)、六個月內證件照、護照、大學/研究所入學證明、出生證明 (依各城市需求，需在臺灣的荷蘭在台辦事處認證過) (以各年度有所不同)

## 其他文件準備（花費以2024年為例）

- 線上申請 Revolut，用臺灣號碼辦，之後轉給荷蘭號碼，BSN number 可事後補
- ISIC國際學生證 \$400+\$80郵資（也可自領），享學生交通票優惠等
- 信用卡都綁 Apple Pay或Google Pay
- AOH 保險 \$11,260
- 國際駕照 \$250
- 良民證

時間軸僅供參考，也可自行轉換成下學期時間線

2023年11月27日	交換師大校內甄選截止收件	學校通知 ▾
2023年12月16日	師大交換學生錄取學校放榜日	學校通知 ▾
2024年2月26日	申請英文出生證明(戶籍謄本) \$100（可晚點申請）	文件申請 ▾
2024年2月29日	收到萊頓提名、Leiden Portal開放登入及宿舍申請信（宿舍記得用最快的速度申請及繳費）	學校通知 ▾
2024年3月2日	申請宿舍，繳 \$9,919（不會退款）	學校通知 ▾
2024年3月6日	拿到英文出生證明(戶籍謄本)	文件申請 ▾
2024年3月8日	地方法院公證 \$750（現場領）→外交部領務局認證 \$400	文件申請 ▾
2024年3月11日	以下資料線上繳交給萊頓大學 <ul style="list-style-type: none"><li>● 成績單</li><li>● 申請動機</li></ul>	繳交資料 ▾

- 護照影本
- 英文證照證書

2024年4月9日	選課結果出爐	學校通知 ▾
2024年4月12日	收到 Offer of Admission, 開始繳交： <ul style="list-style-type: none"> <li>● Passport information</li> <li>● Antecedents certificate</li> <li>● Proof of sufficient funds</li> <li>● Visa/residence permit fee of €228; \$7,907</li> <li>● Housing 保證金 €285; \$9662</li> </ul>	學校通知 ▾
2024年5月28日	電匯生活費至萊頓指定帳戶 €6255; \$221,004 (抵荷後申請轉回歐洲帳戶)	繳交資料 ▾
2024年6月5日	學校收到Visa的錢後通知已將案件送至 Dutch Immigration (IND)	學校通知 ▾
2024年6月6日	進入宿舍排隊名單信Housing waiting list	學校通知 ▾
2024年6月11日	臺灣時間18:00搶宿舍	文件申請 ▾
2024年6月12日	收到Vnumber	學校通知 ▾
2024年6月24日	匯宿舍費 \$98,017	繳交資料 ▾
2024年8月6日	至臺灣荷蘭辦事處申請簽證、申請萊頓學生證	文件申請 ▾

## 別人有提起&沒提起的行李打包建議（以入冬的下半年為例）

防風防水保暖外套、防水背包、防水靴及保暖毛帽、耳罩	<ul style="list-style-type: none"><li>● 荷蘭的風沒有在開玩笑，沒有防風等於沒穿衣服</li><li>● 全身濕搭搭回家也是日常（至少上半身要防水）</li><li>● 在荷蘭Zara及Stradivarius買得到不太貴的防風防水保暖外套，我買到價格在 \$1,000~1,600</li><li>● 在荷蘭幾乎沒有人撐傘，風大+騎車可能也撐不了</li></ul>
快乾內搭	<ul style="list-style-type: none"><li>● 即是很冷的冬天，騎腳踏車還是會讓你爆汗，裡面全濕又外面冷爆，要好好照顧自己</li><li>● 也不知道是臺灣的腳踏車太好騎還是腳踏車王國的腳踏車太難騎，如果Ubike用1分力就能前進，荷蘭的車大概需要100分力，在臺灣可以先鍛鍊大腿肌</li></ul>
不用帶太多現金	<ul style="list-style-type: none"><li>● 信用卡幾乎到處都能用，綁手機支付更是不用帶錢包</li></ul>
感冒藥	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如果沒待過歐洲很高機率抵達後會得小感冒，看醫生也不太方便，感冒藥可多帶</li></ul>
國際電壓吹風機、少數乾糧	<ul style="list-style-type: none"><li>● 可略，不過剛抵達可能就直接到宿舍休息，17:00後也很少有店開著（以住萊頓非車站附近為例），帶小型吹風機及乾糧方便抵達宿舍後吃飽洗洗休息，吹風機也可以在旅行時帶著(如果住青旅是你的選擇)</li></ul>
備用手機	<ul style="list-style-type: none"><li>● 萬一手機故障還有一支手機支援</li><li>● 也可一支插荷蘭sim卡、一支插臺灣sim卡，刷臺灣卡常需簡訊驗證，也要記得開海外能收簡訊</li></ul>
攜帶燈/高瓦數燈泡	<ul style="list-style-type: none"><li>● 剛到可能會不習慣歐洲偏暗的燈光，如念書想要多個燈補光可以帶個USB燈、小夾燈之類的</li></ul>
適應旅行國家衣物	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如南歐9、10月仍偏夏天；北歐帶雪衣褲；瑞士帶登山鞋等（如在臺灣已經有）</li></ul>

## 抵達荷蘭後的奇葩建議

辦電信	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lebara電信 €12享15G網路、250分鐘通話、150封簡訊</li><li>● 本人手機有點故障，網路都收不太到 (iPhone 11以下機款可考慮換機) 但身邊朋友用都覺得不錯</li></ul>
買玻璃容器食物	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如果收納需要小容器，可以去超市買布蕾、義大利麵醬、盒裝餅乾，吃完就當小物收納盒、花瓶等使用，離境丟掉也不可惜，也不用占行李額</li></ul>
買充氣床、毛毯	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如果房間剛好很大，有考慮接待朋友可以趕快去Action買可以用好用滿半年再二手賣掉</li></ul>
租腳踏車	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如果身高夠高可以參考Swapfiets租車，我身高166cm，座椅調到最低對我來說也偏高，默默的被腳踏車桶了半年 (不過我是坐穩後再起步的人，不會先踩踏板滑行再上車)</li><li>● 租車好處不用處理修車問題，可自行評估</li><li>● 我買六個月Loyal subscription 平均一個月 €19.91，也可考慮一個月一個月租，如果宿舍地理位置方便，也許會因為入冬太冷&amp;腳踏車不好騎就不想騎車了</li><li>● 可不用花買€3失竊險，有鎖好就不會失竊，如果腳踏車不見可能是<u>誤停禁止停車區</u>被拖吊，被拖吊後車是不留痕跡的消失，可以上<a href="#">網站</a>找有沒有自己的車，罰金 €26 (也可能是因為我剛好租到不好騎的車，以上建議只提供參考)</li></ul>
辦博物館卡	博物館卡很貴，但絕對非常值得辦，路上臨時想上廁所也可以找博物館去

## 旅行建議



以下整理旅遊書不會特別提及但我很喜歡的景點，敘述不多也沒附上照片，保持神秘感，由你們親身體會囉，提到日期資訊可能會因年份而有不同，請自己再查資料喔。也歡迎與我分享你們的所見所聞，如果我的建議有幫助到你也歡迎跟我分享喜悅：





IG: rubyhu.tw ; Email: chihyu2202@gmail.com

點此[連結](#)開啟Word docs檔， 點擊地點可直接連結Google Map

荷蘭小撇步：

- NS (App): 查火車班次月台， 旅行距離長人數多很適合直接在App上買團票， 有訂閱方案的朋朋也可以從App傳折扣碼給沒有訂閱方案的朋朋， 享6折
- 同站進出火車站是不會被扣錢的喔， 火車廁所免費， 進去後記得要按鎖門鍵門才會上鎖
- 9292 (App): 查詢荷蘭公車， 地圖可連結google map
- GVB (App):: 阿姆斯特丹交通全搞定， 可線上買一日票、團票等
- 荷蘭各城市官網: 荷蘭各城市幾乎都有網站， 追當地節日， 如：[2024Gouda](#)
- Albert Heijn (App): 荷蘭AH超市， 想買優惠商品一定要有會員
- 去羊角村記得在10月底前去呦， 再來冬天就太冷了， 船不會行駛
-  Zuiderzeemuseum  Museum Hoorn-Medemblik 這是我遺憾沒有去到的博物館， 似乎有季節性， 請要去荷蘭交換的朋朋代替我入冬前去吧

萊頓 Leiden	 Madame Marie 試試這間蘋果派還必須加點他們的手打奶油
	 Molen De Valk 博物館卡用起來， 走進大風車內部， 陡階梯小心
	 Wereldmuseum Leiden 對殖民有興趣可以好好逛逛這間博物館， 還有解謎集印章的可愛活動， 集完還可以去地下室自助兌換獎品
	 CORPUS Experience 不適用博物館卡， 票價高昂但可見習西方世界的開放教育， 導覽設備很不錯， 融合國中整年的自然課
	 WAAG 萊頓有很多活動在這裡舉行， 例如：10月3日的萊頓國慶日在餐廳可以領免費的鯡魚+麵包（需在9月中左右登記）， 歷史故事請看 <a href="#">這裡</a> ， 10月1日開始整座城市就會變成遊樂場， 不要錯過
海牙 The Hague	 Noordeinde Palace 9月第三個星期二是海牙王子日， 大約中午皇家從皇宮出發到劇院發表宣言再返程在皇宮陽台與民眾揮手

	<p>📍 Temporary House of Representatives of the States General Handelingenkamer 是世界最美的圖書館之一，只在歐洲遺產日開放（9月第二個週末）</p> <p>📍 Peace Palace 📍 International Court of Justice 可去國際法院旁聽公廳會，純粹覺得看國際法庭出庭是個很新奇的體驗而已 我自己只到 📍 International Criminal Court 國際刑事法庭參觀跟聆聽公聽，讓我知道劇裡面演的都不是真的</p>
阿姆斯特丹 Amsterdam	<p>📍 OBA Oosterdok - Public Library 資源超讚的免費圖書館，七層樓高風景美，免費廁所要順便上好上滿</p>
馬斯垂克 Maastricht	<p>📍 Van Wijck   wyck 好難得在荷蘭有好吃的東西，特地來馬斯垂克的聖誕城，很浪漫，可以跟其他城市來個兩日遊</p>
法肯堡 Valkenburg	<p>📍 Velvet Cave 需要門票入場的史上最酷洞穴聖誕市集，記得帶博物館卡，逛出來後可以去隔壁的城堡遺跡</p>
格羅寧根 Groningen	<p>📍 Forum Groningen 公共圖書館，大落地窗太美了，請一定要到頂樓一覽這座城市的浪漫，推薦夕陽時間去，我看到粉色天空</p>
烏特列支 Utrecht	<p>📍 The Railway Museum 在聖誕季博物館會變身浪漫溜冰場，博物館卡+預約就能入園溜冰，裡面還有其他三大酷炫設施要記得玩到</p>
<p>比利時小撇步：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 26歲以下在<a href="#">Youth Holidays</a>期間旅行超級省，€19玩一週無限次搭乘</li> <li>● 比利時北部（布魯日、根特）說荷蘭文；荷蘭南部（布魯塞爾）說法文</li> </ul>	
布魯塞爾 Brussels	<p>📍 European Parliament 歐盟總部免費預約參觀怎麼能不去，如果時間有限橢圓形會議室 (Hemicycle) 最值得去</p>
根特 Gent	<p>📍 Boat in Gent 很不貴的遊船€10左右，約50分鐘，有有趣導覽</p>
	<p>📍 Giuseppe's - Pizza Forno a Legna 道地的義大利披薩</p>

安特衛普 Antwerpen	<p>📍 Mas Museum 不用逛博物館，走上頂樓欣賞超美360度風景，夏季時間（4月1日-10月31日）頂樓開到晚上11:30</p>
	<p>📍 Fish A'Gogo 念念不忘的海鮮</p>
盧森堡小撇步： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 沒人在乎的小國但是好值得去完比利時再路過一下，很美很守秩序的國家</li> </ul>	
盧森堡 Luxembourg	<p>📍 2 Rue du Fort Olisy 青旅的晚餐很好吃耶，濃湯超好喝喝到飽，每天口味還都不同</p>
法國小撇步： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不要相信任何地鐵上的人，只相信穿著地鐵背心的工作人員</li> <li>● 若想去聖心堂附近畫家村給畫家現場畫畫的話記得多帶點現金</li> </ul>	
巴黎 Paris	<p>📍 Palais de Chaillot 沒辦法形容的美，21:00開始整點鐵塔閃亮亮</p>
	<p>📍 Berthillon 開心果口味冰淇淋會讓你墜入愛河</p>
	<p>📍 Café des Anges 請在早餐時段去嚐嚐他們的法式吐司</p>
	<p>📍 Pharmacie du Forum Des Halles 買藥妝推去這間買，坐落在超大購物城裡面，來不及去Outlet可以這邊入手想要的衣服、鞋等，附近的 📍 Boutique Aroma-Zone Paris Forum des Halles 也可以看看</p>
丹麥 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冬季來很濕冷，推薦帶羊毛襪，才不會從腳底冷上來</li> <li>● 沿著河邊走會看到路邊的三溫暖可以入境隨俗體驗一下</li> </ul>	
哥本哈根 Copenhagen	<p>📍 Next House Copenhagen 很多社交活動的青旅，很適合獨旅的夥伴，床位的開洞設計睡起來舒適又保有隱私</p>
	<p>📍 Skt. Peders Bageri   📍 Andersen &amp; Maillard   📍 Hart Bageri 來到丹麥就是Pastry推薦起來啦，Hart有許多分店</p>

## 實用App及網站

貨幣轉換器	不用煩惱要乘以多少，把幣別選好直接無腦換幣，也新版iPhone內建計算機也支援這個功能
非常準	導入航班直接掌握航班即時資訊（甚至比機場廣播還即時）
TEMU	相當於蝦皮
Marginnote	讀paper超強App，選取文字一鍵生成心智圖（還可以在心智圖內新增錄音、照片等）、一秒連結google, google scholar, google translator 等 (完全不用離開app)，買斷機制，提供參考
NotebookLM	AI網站，Paper丟進去自動生成Podcast更好理解，考試救星
Dazz 相機	用手機拍出底片相機感
小紅書	上車才開始找行程救星
Omio	超強比價App，同時羅列火車、巴士、飛機不同時段價格

## 離境

- 繳交離境資料給市政廳（離境手續相關信件會寄到你的學校信箱）
- 2024年的我直接去萊頓市政廳櫃台拿紙本資料，現場填完直接交，也能免費使用市政廳的影印機印居留證

## 四、FAQ

### Owl Week要繳很多錢值不值得？

看看自己是否有「喜歡社交、喜歡體驗不一樣生活」的動機，我很喜歡認識人，對我來而言超級值得（特別是回頭看真的很懷念那些日子）

在新生週會認識超級多不同國籍的人，會在很短的時間創造很多美好回憶，學校也會安排一系列的活動，像是KTV、頂樓bar、遊船、戶外barbecue、草地野餐、Kpop Dance、攀岩、戶外瑜珈、運河SUP等等

新生週結束之後我們小組也都持續有聯絡，辦potluck（每個人帶一道家鄉料理並介紹自己的國家）、聖誕節玩Secret Santa，體驗最歐洲的聖誕交換禮物，也從這些世界各地的朋友得到當地人的旅遊建議、我也在他們回國期間去他們的國家找他們、也交到很知心的好友

### 出發前可以準備什麼？

- 多學幾道臺灣料理、多認識臺灣（也包含政治、歷史、民族等等）
- 養好足夠的體力、免疫力
- 在臺灣就要先銘記安全健康絕對放第一
- 敞開心胸，需要你的open-minded才能好好認識與自己文化相異的人事物，擁抱任何沒嘗試過的事情

### 在國外要記得

- 如果發生萬一需要協助除了找身邊的人，在國外的臺灣人也是你重要的人脈（即使你們不認識）社群一發臺灣人絕對會團結起來幫你的
- 隨時提高警覺，不要輕易相信任何人，夜深不要出門
- 祝大家交換順利，歡迎與我分享任何，也終身讓你們諮詢

IG: rubyhu.tw

Email: chihyu2202@gmail.com

Name: 胡芷瑜 Ruby Hu

歡迎往下收看我的交換收支表

### 開銷概算（以荷蘭生活半年為例）

宿舍(Smaragdlaan)	\$98,000	固定費用(租車、電信、洗衣)	\$ 8,500
日常用品	\$12,000	保險	\$11,300
外食	\$10,000	日常飲食(自己煮食材)	\$16,000
荷蘭交通	\$19,000	娛樂(含博物館、郵資)	\$19,000

合計： \$193,800

### 旅行開銷（括弧內註記當地花費比例較高的項目）

有些旅行花費異常的低是因為：

在義大利有家人、在符茲堡有交換的朋友、在阿拉伯使用阿聯酋轉機服務

巴塞隆納、馬德里7日 (機票、高迪建築門票)	\$21,000	米蘭 威尼斯 曼托瓦 維洛納  費拉拉19日(威尼斯登三島)	\$12,000
都柏林3日(機票、食)	\$13,500	哥本哈根 馬爾摩4日(食)	\$13,500
巴黎4日(住宿、食)	\$16,000	布魯塞爾 根特 布魯日 安特 衛普4日(住宿)	\$ 9,000
里斯本 波多7日(住宿)	\$12,500	布魯塞爾聖誕1日	\$ 3,000
慕尼黑2日(啤酒節)	\$ 9,000	盧森堡2日(食)	\$ 5,500
符茲堡 班堡4日(交通)	\$ 4,000	杜拜(紀念品)	\$ 500

合計： \$119,500

### 出國交換資金來源提供參考

大學學校工讀	\$100,000
碩二實習一年(扣每月\$5,000生活費)	\$100,000
企業儒鴻獎學金	\$100,000
碩一擔任學伴、TA、RA、優秀研究生獎學金	\$ 50,000
出國交換獎學金	\$ 50,000

合計： \$400,000

“如果我們有勇氣追求，所有的夢想都能成真”

—Walt Disney