

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：_17/2/2025_

英文姓名 (姓, 名) : Lee I-See	臺師大就讀科系所、年級 : 東亞系大四
修習國家 : 荷蘭	
修習校名 : 萊頓大學	
修習學院 : Humanities	
修習科系 : China Studies	
赴外學期別 : 113學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間 : 2024 年 8 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
World Art Studies	Stephanie	5	2024-2025
Introduction to Contemporary China A	Schnider	5	2024-2025
Dutch Painting 1400-1950		5	2024-2025

(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）

行前準備：

不用太擔心，雖然可能都有耳聞荷蘭簽證很難拿但只要查好步驟就還好。Google 上搜尋都有一步步的步驟幫助你，所以只要照著做就好。建議提早申請還有買機票。基本上就是台北大地遊戲！建議查好每個地方的營業時間、申請時長等就不用多跑。

當初等交換結果下來之後馬上預約辦事處，但最早日期不知道為什麼只有八月初（卡超緊很搞人心態）；事後鄰近上網發現有較近的日期但也進退兩難；後續就是寫信也無果但超快就出來了！所以就順利飛8/20~

落地：

剛落地有點慌，因為商品都是荷蘭文看不懂，網路還有問題所以出門在外無網路.....（還有，很多商店五點到六點關，所以第一天的生活必需品可以帶一下如果抵達的時候比較晚的話！）荷蘭的英語普及率相當高，大家也都很有禮貌也願意協助，所以不用太擔心。反正人的適應能力超強的所以請相信自己吧！

先到的話可申請電話卡跟銀行。建議 REVOLUT（我還有申請 ING

跟 ABN 但到最後都沒有用到)。網路上查說很容易被盜刷的問題我是沒遇過，所以這方面就看個人評估。主要是匯率或是跟朋友轉錢這部分都挺方便的所以推。而且他不需要一定有居留卡才能申請（可以補交不是在申請的時候就需要你提供）！

關於銀行開戶、電話卡等，申請到一半一定會跟你說「你沒有拘留號碼不能申請」「你沒有地址不能申請」反正雜七雜八卡來卡去會超級躁。但是呢，每件事都一定有其他的解決方案，所以也不要緊張就多查查。至於居留卡的申請，萊頓官網也都有指示清楚，就多自己上網查查一定有步驟的。

關於日常生活用品，我是 DUWO 的宿舍，會提供一個大禮包有基本的廚具，夠用。

關於宿舍，DUWO 本身有點爛，但在荷蘭有宿舍真的是感謝感謝大感謝。在搶宿舍那天可以先把有想選的房間開幾個視窗，時間到了直接搶。那時候網頁大崩潰比演唱會還搞。我是 Hugo aka Shared Kitchen and Bathroom.....沒有房補☺我只能說，樓友的衛生習慣真的是令人大吐血，有時候比開驚喜包還刺激，所以就看各位的接受程度在哪。尤其是你一個月付他快七百歐 DUWO 包的衛生還做得不怎麼樣億整學期都在整修外牆大 block 特 block 你的

view 真的會火。還是有相當可愛的舍友存在的！請好好把握他並且當個文明人。(會說 DUWO 不怎麼樣還有另外一個原因就是我可愛的舍友直接殺去辦公室三次還是沒有改善任何狀況，厂厂)。

關於上課，China Studies 那堂從疫情到現在都是現上課，只需要到班三次。另外兩堂都一樣實體，沒有小組分組。所以這三堂都沒有跟其他學生交流到的經驗，小可惜。世界藝術史那堂雖然說是「世界」藝術史，但後面大多數聚焦在南美與非洲藝術以及各種當代藝術。Dutch Painting 上到最後會對博物館美術館有 PTSD 不過看到課堂上的畫出現在你眼前會很有意思。

關於生活，萊頓真的超美的（天氣好的時候）9月就會有大降溫出現，10月開始要糟糕了，11月之後簡直是 legendary 毀滅等級。可以趁買得到發熱衣的時候多買買，最後受不了在歐洲買了 ultra warm 錢包很痛（但保住一命了）。剛落地的時候已經體驗十分鐘換一次天氣 + 小颱風等級的風雨吹爆我了。但！還是要說！很多人說你只要帶防風防雨有功能性的外套就好，NO!你大可以美麗的好吧，住久了就習慣了根本無人在意（還是有不過我是說請盡量美吧）。歐洲衣服在黑五的時候其實沒什麼打折（實體店的部分，線上店挺多）。冬促（12月底到1月中）才是大開殺戒的時候！但是就那時挺

晚了所以看個人造化。超市超讚的，自己煮不會很貴（相較外食）。而且玩完一週歐洲之後發現荷蘭根本進貨一大堆各地的東西，超快樂。

關於玩，總之請利用自己學生 + 歐盟人的身份大玩特玩。只會後悔沒玩更多地方！！但如果你想多跟本地學生交流的話也好～可以參加 ESN 多在前期（8~10月）活動刷臉。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他