

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：_2025/7/26

英文姓名（姓，名）： Li, Jouyun	臺師大就讀科系所、年級： 光電工程學士學位學程，四年級
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） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2025 年 2月 ~ 2025 年 8 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
Urban development and planning	Kefford	5	春季
Global History	Arian	5	春季
Foundations of political economy	Henderson	5	春季

（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）

食：

在荷蘭的時候基本上我都是自己煮飯，如果一樣住 Sigmaplantsoen 了話走5分鐘內就有 PLUS 超市。除了 PLUS 以外我還會去 JUMBO 或 AH，至於亞超，因為我有課在海牙，所以下課會順路去東方行再回家。

衣：

剛到荷蘭時是一月底，天氣還是很寒冷，建議要帶一件防風防水的外套因為荷蘭會突然下雨，路上也沒有人在撐傘。厚重衣物可以準備幾件就好，因為這時候正好是荷蘭的打折季可以到這邊再買。

住：

在跑申請流程的時候就有地方可以申請 DUWO 的宿舍，會需要繳交一筆仲介費讓你在 waiting list 上等。雖然這跟選宿舍的排序沒有關係，但建議大家要儘早用完繳費，因為只要人數超過房間數量，後面的人不能保障會有住宿。我的宿舍是 Sigmaplantsoen，是個有自己衛浴和廚房的單人房，一個月租金大概是690歐，可以申請荷蘭政府的租房補助，大約一個月可以拿回256歐，算下來很划算！附近有公車站，班次蠻多的，跟一個火車站 Leiden Lammenschans，每小時有兩班車到 Leiden Central，去哪裡都很方便，只是最早大概5點才有車，末班12點多，如果要去機場了話要注意別買太早或太晚的航班否則只能叫 Uber。這裡比較不方便的是丟垃圾是需要垃圾卡的，要跟荷蘭政府申請，還有洗衣間跟 Common Room 在別棟，所以很少會有一起煮飯一起 party 的活動，是一個安靜的居住空間。

行：

我的課在海牙所以我都搭 NS 去上學，所以沒有租腳踏車。NS 交通費很貴所以我有買 OVchipcard，訂閱離峰時間打折40%的方案，只不過只有火車有打折，搭公車或 tram 是沒有優惠的。

學業：

這三門課中我最推薦的是 Urban Development，老師人很好，整體 Loading 不重，每周介紹一個城市，有期中期末考跟報告。考試是考申論題只要有讀書基本上輕鬆過，都是考每個城市的特點。報告了話會分組，各組選一個城市介紹，老師會每個城市都給很多 paper 讓你找資料，整體而言蠻輕鬆的。這門課所謂的 workgroup 就是各組的報告時間，是一定要去上課的，否則會要交報告或扣分。

至於 Global History，他不會規定學生要去上課，但考試是考選擇題，老師會在課堂上出 Kahoot 給我們練習，所以建議還是要去上課。考試方式是會在一個大教室，可以用自己的電腦但要安裝一個軟體防止作弊。考試是考選擇題，大約40題，答錯會倒扣。課程內容都蠻基本的，大約是中世紀到冷戰這段歷史。

至於 Political Economies，這堂課的閱讀量很多，有期末考跟兩份報告，加上一學期有6堂助教課是一定要到的。報告內容就是他每週給你的 reading，寫成心得。老師課堂上的內容其實我聽不太懂，所以最後我放棄了沒有去考期末考。

OWL WEEK

剛開始的 owl week 是認識新朋友的好機會，他會分組行動然後有很多 workshop 可以報名參加。個人感受上是沒有辦的很好，因為他太自由了，就算是同組成員也不會一直待在一起，很多活動都是自願參加再來，準備的午晚餐也都很難吃。唯幾個好玩的活動我覺得是溜冰跟晚上的 party 活動。不過晚上的 party 會到蠻晚的，要注意有沒有公車或火車可以回家，否則只能走路。

電信：

電信了話我是用 DUWO 付的電話卡再上網選自己要的方案，但 lebara 不好的地方是沒有吃到飽的網路，而且如果超過所選的流量了話會被罰50歐，所以建議大家要下載他的軟體並注意自己的流量。不過他好的地方就在於去其他歐盟國家網路都可以用，也不會限制你流量。

銀行：

至於銀行我有開通 revolut 跟 ING bank。Revolut 的優點在於刷什麼東西他都記錄的蠻詳細的，跟其他交換生轉帳也很方便，但要注意存的第一筆錢是唯一一筆不用手續費的，要刷大筆一點。ING 了話是因為我有租房補助，荷蘭政府會每個月把錢轉給我，所以需要荷蘭帳戶。大家記得要一到荷蘭或在台灣時就去預約申請 BSN 跟居留證，否則第一個月的租房補助有可能會拿不到。荷蘭很常在付款的時候用 ideal 這個平台，雖然真的蠻好用的，但有一次我買 KLM 的機票，我的錢卻不知道轉去哪了。ING 說我的錢轉出去了，KLM 卻說沒收到，至今還是未解之謎，但那麼多人轉了那麼多次也很少人在遇到，所以比較像特例。

交換生活很有趣也很不一樣，是個重新認識自己的好機會，推薦大家來體驗！

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他