

# 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：2025/07/22

英文姓名(姓,名): Shin-Rou,Kuan	臺師大就讀科系所、年級: 圖文傳播系四年級
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:	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113年 2月 ~ 113年 6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
Music: Introduction Jazz History	Wojtek Justyna	5 ECTS	113下
Arts and Material Culture of Japan	Dr. Doreen Mueller	5 ECTS	113下
Introduction to the History of the Netherlands	Prof. Ton van Kalmthout (coordinator)	5 ECTS	113下

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### 1. 住宿：

學校本身沒有宿舍，主要是透過外面的租屋公司申請，是一個叫做 Duwo 的平台～

郵件會由萊頓大學這邊提供住宿申請的時程，郵件也都有很詳細的寫到如何申請，什麼時候可以開放房型瀏覽，所以請大家好好根據自己的需求研究想住哪種房型！我當時整理了所有心得中提到的宿舍優缺點，雖然沒有抽到最理想的一間，但我挺喜歡我最後選上的宿舍！

因為荷蘭非常的缺房源，所以一定能盡快搶到就一定要搶！我記得越早預付訂金，就越早可以申請宿舍名額（據說有兩梯次），我是在12月多的時候搶宿舍的，聽說是第二梯次！

💡這邊要提醒大家在選宿舍時，注意以下兩點！：

(1) 請在網路好的地方搶 🖥️

我當時在師大圖書館搶，大家也知道師大的網速==

原本想要 Sigma 的 Studio 都被搶走了 最後只能生無可戀的選 De Zeven

Provience 68

(2) 點選宿舍只能選一次 😊

即使宿舍被搶走，再看下一個房型時，也請**務必仔細確認後再點選**！我當時因為網路太爛、手速不夠快所以就半放棄的想說隨便點一個，有房住就好（因為記得之前心得有看過沒有選到房的有可能會被勸退不要去交換...）

結果我最後選到了在0樓（也就是地面第一層）然後共用廚房的房型，剛開始去真的超級不適應><

**機票什麼時候要買？不確定宿舍開始入住的時間怎麼辦？**

機票建議是可以在收到萊頓那邊的入學許可後，就可以開始上網查航班了。而我機票很早就買好了（越早買越便宜!!），當時是和要一起去荷蘭的師大同學一起買1/21華航直飛阿姆斯特丹的，不過因為 Duwo 宿舍在我們買完機票後說1/24才開放入住，所以我們到的時候先一起去住一間飯店叫做 IBIS 離 Leiden Central 車站非常的近，走路兩分鐘而已，附近還有 Jumbo 超市，很方便！剛到時若不確定該怎麼準備晚餐，可以請飯店幫忙加熱超市的微波食品！

當時怎麼抵達宿舍的呢？

1/24一早，因為那時候還不太熟悉搭公車，所以我就直接去 Leiden Central 搭火車到 De vink，才一站而已（四分鐘），提著行李再走到宿舍也非常的近！

## 2. 交通：

因為我不會騎腳踏車，剛好住的宿舍又是距離學校最遠的，所以這邊提供幾個不需腳踏車的替代方案😁

### (1) 公車 🚌

55 - 我通常都搭這一台，因為他到 Lipsuis 系館十幾分鐘以內，很快！

14 - 這個也會到 Lipsuis 系館附近，但是有點繞，通常搭車要快二十分鐘

班次查詢：APP- 9292, Google map 都會顯示

### (2) 火車 🚆

De Vink 車站，距離宿舍走三 ~ 四分鐘非常近！去海牙、機場、其他大城市

( 阿姆斯特丹、鹿特丹、烏特勒支 ) 都方便到不行！

班次查詢：APP - NS

### 3. 學業：

我有根據課程的分級程度去選擇課程，由易到難會是100~500，而我總共修了三門課，分別是：

#### (1) Music: Introduction Jazz History

這一堂老師人很好，沒有考試，只有最後的期末作業。老師的課綱是隨著爵士樂的時間發展來做介紹的，每一堂課都會播放不同的爵士樂，請同學們聽、做筆記，並分享自己聽到的感受。整體來說，只要繳交作業，課程難度不算高。

#### (2) Arts and Material Culture of Japan

這一堂我覺得稍微硬一些，因為它期中、期末都有考試，考試內容也都是平常上課老師提到的內容。老師很認真，也教的很仔細，簡報的最後也都有重點整理，所以考試前複習起來會挺有效率的！

#### (3) Introduction to the History of the Netherlands

這一堂的架構就比較零散一些了，因為每一週上課的老師都不太一樣。這門課只有一個作業要寫，還有期末考試，考試前有複習，作業有交就不會有什麼太大的問題！

另外期中、期末、補考考試都是要註冊才能考試的，期中與期末考試，

學校通常會自動幫交換生註冊，如果要補考的話要記得寫信給授課教授

註冊！

#### 4. 社交：

剛去的時候有辦新生週，OWL week 是最好認識新朋友的時候，我聽我的

樓友們都在那個活動交到很要好的朋友們，所以推薦大家可以參加，然後多

認識新朋友！不過因為我自己覺得 OWL week 的行程有點零散、有些資訊

比較不清楚，再加上我那時候有其他事情卡到，所以我參與度不算高，就沒

有在 OWL week 上結交到好朋友了～

不過我在宿舍有認識幾個朋友，我們會常常一起出去玩或是旅行，宿舍辦的

building tour 和 party 也有機會讓我們認識新朋友的！

另外我比較想分享我誤打誤撞選到的宿舍，我是住68 B，我跟另外七位室

友共用廚房，因為整個 flat 只有我一個亞洲人，所以一開始對於要常常使用

英文、跟上他們的語速，加上適應他們的 small talk 文化，花了一段時間。

不過最後我就慢慢習慣共用廚房的生活，也和他們在這半年度過了一段快樂

的時光！

#### 5. 生活：

超市：

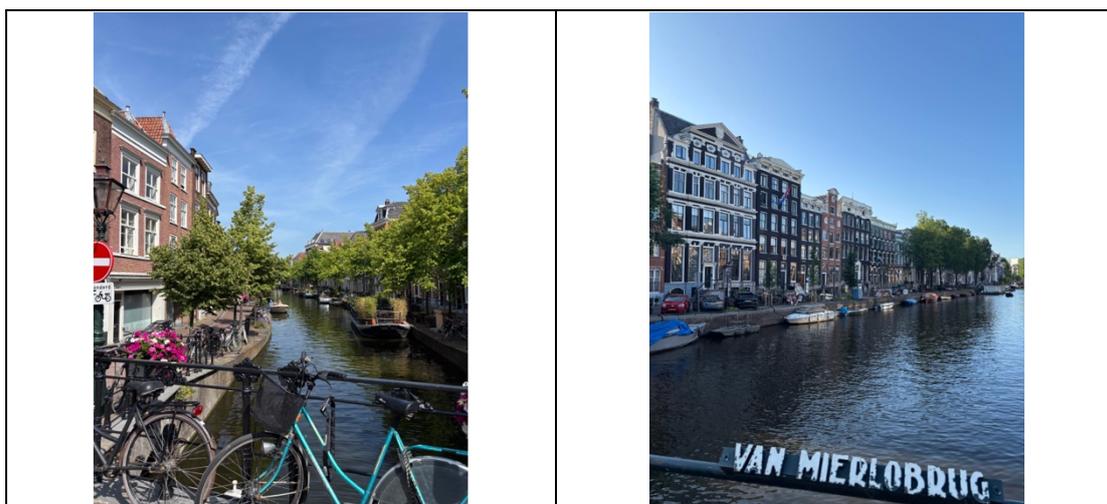
宿舍附近步行約五至十分鐘就有 AH 和 Dirk，因為 Dirk 比較便宜所以我很常在這邊買東西，而 AH 則是有比較多選擇，不過兩間剛好就在旁邊，所以可以都去！

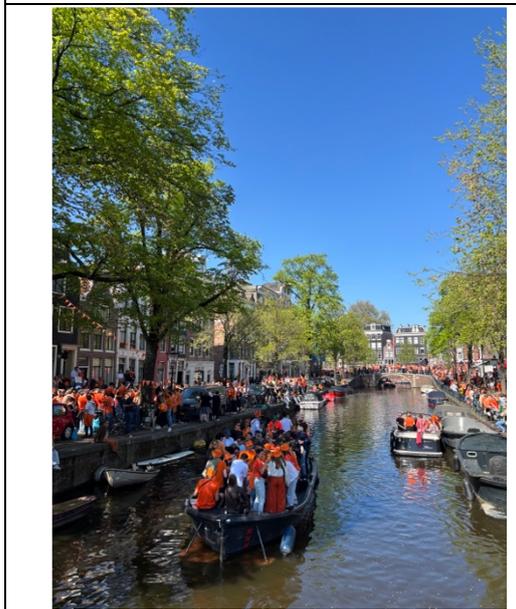
日用品：

我們宿舍大概在第二週的時候會陸續開放 storage room，可以去裡面拿前租客留下的東西，印象中我朋友有掏到幾個不錯的水壺和碗盤！

不過我都還是會在 Action 和 Hema 買日用品，Action 有一個很好用的全身鏡，是必買的日用品之一！

#### 四、照片 (如有，請提供)





五、影音檔 ( 如有，請提供連結 )

## 六、其他

以下是我的 notion 連結，有更多關於交換的資訊我都會放在這邊！

[https://www.notion.so/17c5fe36cf098034a255eb11941fce9b?source=copy\\_link](https://www.notion.so/17c5fe36cf098034a255eb11941fce9b?source=copy_link)

[y\\_link](#)