

# 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：2025/08/17

英文姓名(姓,名): Wang, An-Jou	臺師大就讀科系所、年級: 公領系大三
修習國家: 荷蘭	
修習校名: 萊頓大學	
修習學院: Humanities	
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: 2025年2月 ~ 2025年7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
Introduce to the History of the Netherlands	v. Kalmthout	5 EC	Spring
Western Visual Arts and Architecture - 2000 Part II	Lauritano, S.M.(Steven)	5 EC	Spring

### 三、心得分享

1. **簽證**：當時我選擇直接轉預計生活費給學校（最快速最方便的方式推薦大家！），學校審核通過後會送去 IND（荷蘭移民歸化局），核准後萊頓會寄 V number，再拿著這個去荷蘭在台辦事處登記（要記得預約時間）。
2. **文件**：出生證明跟國際駕照。出生證明的申請流程較為繁雜，可以參考以下網址（<https://willstudy.tw/nl-visa-application/>），個人是沒有使用到，大家可以斟酌一下要不要申請，因為整趟流程下來也是不少錢！國際駕照的話建議可以申請，如果有規劃去冰島、蘇格蘭高地、克羅埃西亞等等的地方都很適合自駕遊，體驗直接升級 UPUP!

#### □ 宿舍

我是住 Sigmaplantsoen (Studio)，是個很現代風的宿舍（有個人衛浴跟廚房 個人覺得沒有看到比這間更厲害的）。最喜歡的地方是每次長途旅行回來都有一種回家的感覺！費用的話當時是690歐一個月，但因為他是 Studio 所以有補助（每個月是256歐），這樣算下來一個月只要434歐非常划算！這裏地理位置也是很不錯，走去 Leiden Lammenschans 車站只要七分鐘，搭一站到 Leiden Central 就可以轉車去 Schiphol Airport。如果你有租腳踏車或買了一台二手車的話，他一樓也有室內停車場，整體來說非常方便，也比較不會被偷。只是唯一讓人覺得比較麻煩的是洗衣間有點距離，因為要提著超重衣服走過去想到就覺得累。

#### □ 學業

##### 1. Introduce to the History of the Netherlands

這門課帶我們從中世紀一路到十九世紀，依序討論荷蘭獨立戰爭、黃金時代的繁榮、法國佔領到近代化改革。課程會結合史料閱讀與理論背景，並延伸到文化現象，例如宗教寬容政策如何影響社會氛圍、城市化如何推動經濟發展，以及商業網絡如何連結殖民世界。期中作業是選三個主題寫心得（個佔10%），期末則考申論和簡答題(70%)，只要平時有跟上進度就能順利過關。

##### 2. Western Visual Arts and Architecture-2000 part II

這堂課主要是在看藝術和建築怎麼反映社會文化，例如群體肖像、靜物畫、歷史畫和展覽建築。透過這些作品，我們可以理解人們如何用視覺表現來呈現身份、權力、信仰和價值觀。簡單來說，就是透過畫和建築來認識不同時代的

人怎麼看自己、看世界。這是最喜歡的一堂因為這對我來說很新奇，也是沒有接觸過的領域！另外，這堂課的老師會上傳每週的錄影，所以如果因故無法到場也可以在家裡補課～評分方式是期中期末各50%，沒辦法順利達標老師也有提供其他補救方法！

## □ 迎新週 OWL week

這個應該算大部分國際生都會參加的活動，雖然整體流程不算順暢、活動安排也沒有很完整，但這是一個認識人的大好機會，而我也在這之中遇到了許多要好的朋友，也提早對萊頓有了初步的認識！

## □ 日常生活

### 1. 天氣

還記得剛來的那天，拖著兩個29寸22公斤的行李箱、一個4公斤手提跟一個隨身包遊走在萊頓的街頭上，風無情地吹著、全身浸泡在大雨之中、跌跌撞撞上了公車才終於有機會喘一口氣。那陣子真的是任由天氣擺佈，但很幸運的是下學期的天氣是由壞轉好，心情也會隨之舞動起來。到了四月，必須去看荷蘭盛開的鬱金香們，那時候也算是一整年天氣最好時候。五六月有時會飄一點毛毛雨，但氣候也算涼爽，也是挺舒適的月份。

### 2. 飲食

平常如果待在荷蘭我會自己煮，宿舍出來走路5分鐘就有很大間的 Plus！裏面目前還有大升級，熟食區多了許多亞洲料理，例如壽司、日式炒麵等等味道都不錯，是懶人救星。如果想念家鄉的味道荷蘭也有蠻多亞洲超市，可以去海牙的東方行找調味料，但我自己買了超大罐沙茶醬也只用了一次。

### 3. 銀行、電信

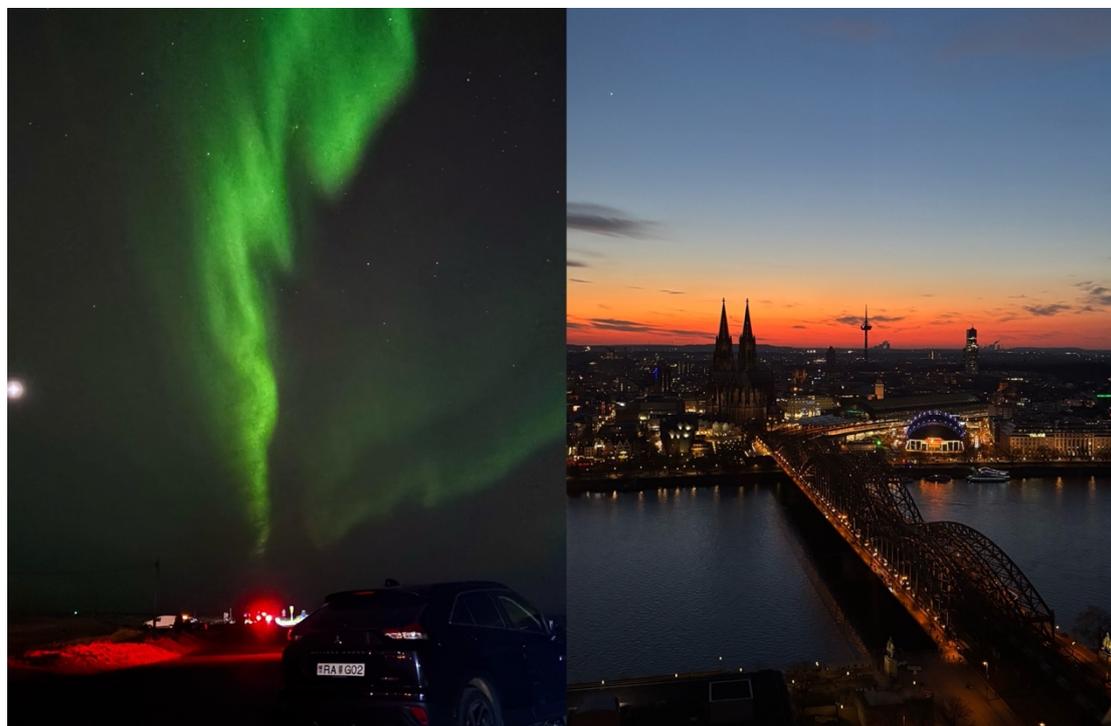
銀行推薦辦 ING、電信我們都是用 Lebara，但目前聽下來用 Orange 的好評最多！

## □ 講講話

先順帶一提，我覺得荷蘭最值得逛的是羊角村、風車村、庫肯霍夫花園、德哈爾古堡和梵谷森林 - 庫勒慕勒美術館（他在高費呂韋國家公園裡面，還可以騎腳踏車跟看🦌）。

在這一學期中（1/21-8/7）我總共去了 26 個國家，期間在臉書交換生社團上徵到很多很棒的旅伴，也結交到幾個知心朋友，在旅遊的期間如果有人在身邊跟你一同分享那份喜悅，那種幸福感實在無法用言語比擬。你會在旅途中遇見一些人，雖然此生再也不會相見，但卻會在心裡想念好多好多年。而最美的風景往往出現在最顛簸的車程之後。回到台灣時，12 小時感覺像是無止境的夢魘，但在旅行途中，它不過就是又一段巴士路程。總有那麼一個人會睡過早上六點的鬧鐘，而整間青旅的人都被吵醒了他自己都還在呼呼大睡（就是我）。計畫會每天改變，這也正是旅行的意義。讓旅程變得特別的，是人。到最後你會發現，留在記憶中的並不是那些完美的日子，而是那些你在混亂中慢慢解決、摸索出來的日子。所以，不要害怕去創造真正會留存一生的回憶。既然看到這裡，就別再猶豫了！

## 四、歐洲之美



冰島的極光和科隆的夜景



庫肯霍夫花園的鬱金香跟哈爾施塔特

## 五、其他

有任何旅遊或相關問題歡迎私訊我！

Gmail: [joanna.jj7@gmail.com](mailto:joanna.jj7@gmail.com)

Ins: \_ \_ \_anz