

**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：2025/08/03

英文姓名(姓, 名): Peng, Ching-Ting	臺師大就讀科系所、年級: 東亞學系碩三
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: 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
The Social Roles of Art in the Mordern and Contemporary Period	Paula Harvey	5 EC	Spring

(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）

● 相關文件辦理

出發前最重要的就是把簽證和各種文件處理好。簽證的部分，我是用銀行存款證明來當財力證明，準備好文件後交給萊頓，學校審核通過後會送去 IND，核准之後學校就會寄 V number 給你，再拿著這個去荷蘭在台辦事處登記就好。基本上照著學校流程跑就能完成，算是很制式的一關。

文件方面，我自己申請了英文版的出生證明、戶籍謄本，還有良民證。這些文件都要經過法院公證、外交部領事事務局，最後再送到荷蘭在台辦事處認證，整個流程跑下來雖然有點繁瑣，但只要提早規劃其實還好。另外我還辦了國際駕照和國際學生證，這兩個也真的都有派上用場。

到了荷蘭後，第一件事就是去市政廳登記，再去 IND 領居留證。登記完成後就能拿到 BSN number，有了 BSN 就可以去銀行開戶。我自己開了 ING 和 Revolut（Revolut 其實在台灣就能先申請，之後再補上 BSN 即可），用起來都蠻方便的。

最後一個小提醒是，離開荷蘭的時候要記得去市政廳註銷地址。如果當初有申請 DigiD，這個手續可以直接在線上完成，超級省事。<https://digid.nl/>

● 宿舍

申請宿舍時需要先付代辦費，Duwo 會依照繳交的順序安排住宿，之後會寄信通知於指定時間上網選房間。我選擇的是海牙的 Stamkartstraat，位於 Den Haag HS 車站附近，車站旁邊有 Jumbo 跟 Albert Heijn (AH) 超市，走路20分鐘可以到唐人街，生活機能很不錯；另外，房型為 studio，有個人的衛浴及小廚房，可以申請政府的租屋補助。

My Overheid：<https://mijn.overheid.nl/>

● 學業

1. Introduce to the History of the Netherlands

這門課主要是從中世紀一路講到十九世紀的荷蘭歷史，內容涵蓋政治、宗教、社會、經濟和殖民發展等面向。課堂會帶我們從荷蘭獨立戰爭、黃金時代，一直到法國佔領和十九世紀的現代化過程，去看荷蘭是怎麼一步步形成現在的樣貌。

老師上課的方式是結合理論背景、歷史事件和一次史料閱讀，有時候還會討論當時的文化現象，比如宗教寬容政策、城市化、商業網絡的發展等等。評分方式是期中作業跟期末考，期中作業是選擇課程的其中三個主題，並依照自身經驗寫出心得，期末考則是申論簡答題，基本上有認真準備一定會過。

2. The Social Roles of Art in the Mordern and Contemporary Period

這堂課有一個團體的小報告，期末考有選擇題跟申論題，是採 open book 的模式。上課內容主要是在探討藝術在現代和當代社會中的不同角色。課程內容很廣，從藝術社會學的理论基礎，到文化政策、策展、評論、觀眾研究、藝術市場、典範建構，甚至到所謂的「文化戰爭」都有涵蓋，對我來說很有趣也收穫很大。

每週的主題都會搭配指定閱讀，老師會先用理論和案例帶大家切入，再延伸到不同的社會脈絡去討論，比如藝術怎麼在政治運動中發揮作用、文化政策如何影響藝術生態、還有藝術市場的運作邏輯等等。整體下來不只是純粹談藝術，而是會把藝術放進社會、經濟、政治的框架裡去理解，蠻適合對藝術背後運作機制有興趣的人。

● 迎新週 OWL week

我覺得比起上課，迎新週反而是認識新朋友的好時機，我在荷蘭最要好的幾個朋友，就是那時候認識的。雖然報名費有點貴，整體流程也沒有很順暢，但活

動內容其實蠻豐富的，有冥想和音樂工作坊、各種體育體驗等，還帶我們去逛博物館和溜冰。（如果喜歡逛博物館，很推薦辦一張博物館卡，一年內幾乎可以免費進全荷蘭的公立博物館，非常划算）

● 日常生活

1. 天氣

荷蘭冬春之際氣溫偏低，二、三月的氣溫大概在5~10度左右，而且常常陰天或下雨，所以可以準備一些防水的外套或鞋子。到了六、七月，氣溫基本上會穩定在20度左右，但有風的時候還是偏冷。

2. 交通

在城市間的移動方式主要是依靠 NS，交通 OV 卡有記名和不記名兩種，記名卡要到 NS 官網申請，好處是不用一直儲值，NS 每個月會固定結算當月的交通費，直接從荷蘭銀行帳戶扣款。因為我住在海牙，課程卻都在萊頓，長期通勤交通費真的很高，所以很推薦有固定通勤需求的人辦月票（需要當地銀行帳戶才能申辦）。我自己是買非尖峰時段六折票，省下不少錢。

NS 官網：<https://www.ns.nl/en>

3. 飲食

在荷蘭外食不算便宜，一餐大約 15 歐起跳，所以我幾乎都是自己煮。宿舍有提供基本的廚具和調味料，日常下廚很方便。買食材的話我推薦 Jumbo 和 AH，生活用品可以去 Action、Etos 或 Kruidvat。另外，海牙有兩間亞超——東方行和華南行，想買亞洲食材幾乎都找得到。

● 旅遊

荷蘭境內有很多值得一去的地方，像鹿特丹、烏特勒支、馬斯垂克等，各有不同的風景和特色。還有許多很棒的博物館，例如梵谷博物館、安妮之家，都非常值得安排進行程。

在我一學期的交換期間，總共去了 23 個國家，很推薦加入 FB 的「台灣歐洲交換學生」社團，我就是在那裡認識到很多很棒的旅伴，有些到現在都還保持聯絡；交通方面，如果要在歐洲各國之間移動，我很常用 FlixBus，路線多、票價便宜，不過不一定準時。另外，我找交通工具時幾乎都會用 Omio，它可以一次比價火車、巴士和飛機，還能直接訂票。

如果在歐洲參加一日遊或體驗活動，可以用 GetYourGuide，從城市導覽、博物館快速通關，到一日遊行程都能直接預訂；訂餐廳的話推薦 The Fork，不只能線上訂位，很多餐廳還會提供 30% 或 50% off 的折扣，常常能用很划算的價格吃到評價不錯的餐廳。

四、照片（如有，請提供）



宿舍



國王節



樂高小鎮



風車村



庫肯霍夫花園



方塊屋

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他