

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： 115/02/17

英文姓名（姓，名）： 施子涵 Shih, Zi-Han	臺師大就讀科系所、年級： 教育學系 大五
修習國家：荷蘭	
修習校名：萊頓大學	
修習學院：人文學院 (Humanities)	
修習科系：人文學院 (Humanities)	
赴外學期別： __114__學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 114 年 9 月 ~ 115 年 1 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Culture and Society of the Netherlands; An Inside View	Bergh, C. (Carmen) van den	5 ECTS	2526S1
Imagining Media: Infrastructure, Information, Interface	Willemars, I. F. D. M. R. (Ilios)	5 ECTS	2526S1
Dutch Painting 1400 - 1950: Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I	Schepers, T. M. G. (Talitha)	5 ECTS	2526S1

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

學術：

我選了以下三堂課，都是 lecture 課

Culture and Society of the Netherlands; An Inside View：

這堂課不會很難，就是在介紹荷蘭的歷史、文化、制度等等各個面向，我覺得上這門課也有助於讓自己更認識、融入荷蘭。只有期末考，沒有期中考(期中考周會放假)，期末考只有選擇題，不過有一個 group project 要做，就是要整組作出一個荷蘭城市的 Vlog，但老師也沒有要求要剪得很專業，時長也沒有限制，而且還可以藉由 group project 認識新朋友，我覺得算還不錯(因為我的課都是 lecture 課，基本就是上課、下課、回家，不太有機會認識班上的同學。)

Imagining Media: Infrastructure, Information, Interface

也是只有期末沒有期中考(期中考周放假!)，pre-reading 有時候蠻多的，但老師上課基本上也會講 reading 的內容，上課內容很理論，我覺得就是社會學的領域，有修過社會學相關課的人應該可以蠻習慣的。

期末考大致上為簡答題跟申論題，不過考的內容其實都是老師上課教的內容和上課簡報，所以要 pass 其實不會很難，而且 pre-reading 反而不太是考點，上課簡報比 pre-reading 檔案內容重要很多，要讀期末考記得不要讀錯方向(簡言之，其實可以讀上課簡報和上課內容就好，pre-reading 心有餘力再說。)

Dutch Painting 1400 - 1950: Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I

這堂課有關荷蘭的藝術史，老師幽默風趣，也是只有期末考，沒有期中考(放假)。

上完這堂課會對荷蘭的藝術史有很全面的認識，期末考型式有簡答題、選擇題、申論題。

基本上就是要把上課教的畫作之作者年代名稱背景等等背熟，所以考前要將畫作資訊與上課內容做個整理(可以用表格形式或是 flashcard)，方便複習。

語言：

來荷蘭交換不太需要擔心不會講荷蘭語，因為真的大家普遍都會講英文，也沒有遇過因為你不會講荷蘭語而歧視你的狀況，目前覺得荷蘭人服務態度普遍都

算蠻好的。日常生活中比較麻煩是買東西看標籤要一直翻譯。

參加活動：

我有參加迎新 OWL WEEK，推薦參加，因為剛來什麼都不知道、誰都不認識，迎新可以让你交朋友(好玩不過也很累)。

我有訂閱 USC 的 membership，大約半年 90 幾歐，可以免費上很多舞蹈、瑜珈、健身課程，還有可以租羽球、桌球、排球場等等，也有健身房、游泳池可以去，如果喜歡運動的可以訂閱~(但是 sport center 從宿舍騎腳踏車過去要 20 幾分鐘，從學校大概 15 分鐘，所以要把自己可能會懶得去的可能性加進去再考慮要不要買…)

住宿和租補：

荷蘭住宿蠻短缺的，記得在填萊頓申請資料的時候，那個系統裡有一個先繳一筆費用以確定登記排住宿，記得要早一點繳，這樣你才會在 Waiting list 裡面的前面一點。

確定有排到搶住宿資格之後會用 email 寄信告訴你什麼時候要搶住宿，因為我蠻早就繳費，所以我搶住宿蠻順利的，但太晚繳費可能會造成搶住宿順序被排在後面，或是甚至沒有資格搶宿舍，就要自己找房子了。

我住的地方是 DUWO 公司下面的 Sigmaplantsoen，我看很多學長姊都推薦這間，實際入住後覺得這間確實是在地理位置上各種方面都很不錯，騎腳踏車約 10-15 分鐘會到上課的地方，公車站走路 5 分鐘，火車站走路 8 分鐘，超市走路 4 分鐘，走路 3 分鐘也有餐廳(雖然我都没吃過)。

我住的是單人 studio，衛浴、廚房都是獨立的，而且房間其實超級大，如果接待朋友要打地鋪，基本上可以睡三個人以上不是問題，這間宿舍本身附的床架床墊本身也很大(感覺是單人加大，嘗試過可以睡兩個人)

租補：

在荷蘭 Studio 可以申請租補，以 sigmaplantseon 來說，補助下來其實住 studio 比你住雙人房還划算。

但是，要申請租補，一定要記得要**提早拿到 BSN(市政廳登記入籍)**，越早越好(秋季班的請你 8 月底就去拿!!!)，因為申請租補是要你拿到 BSN 的下一個整個月份，才會給你租補。

因為我就是 8/17 入住，9/16 才拿 BSN(政府才這時才認定你住在荷蘭)，所以租補不會給我九月份的，他會從十月開始給，等於我少領了一個月的租補，大虧爛!!!

我的房租一個月約 714 歐，荷蘭政府一個月補助約 278 歐。

天氣：

荷蘭天氣除了八月底剛來的時候可以感受到很舒服的夏天與大太陽以外，從九月中開始，天氣就會轉涼，很常突然下毛毛雨或是陰天，荷蘭有時候也會有超級大的陣風(真的感覺會被吹走，我還看過有人騎腳踏車因為風騎到跌倒)，所以如果是秋季班來的，夏天衣服還是要帶，但就不用帶太多，天氣蠻快就轉涼了。

而荷蘭也不會很常下雪，整個冬天大概下過三次吧，但就是那種下一下下而已(不太會積雪)。

另外，建議可以帶雨衣來荷蘭，騎腳踏車會用到！

不過其實我覺得陰天的荷蘭(只要不要下雨跟吹大風)，其實還是很愜意舒服，很偶爾還是會有大太陽的日子！

然後荷蘭的天氣真的以多變出名的，是真的會一個小時換一種天氣的那種，我曾經遇過四個小時內，從大晴天變大陰天飄毛毛雨，又突然大晴天然後又飄毛毛雨，會短時間內變來變去。蠻神奇的哈哈，來了就會體驗到！

飲食：

在荷蘭基本上很少外食過，都是自己煮，自己煮也比較省，所以如果全部都是自己煮的話，一個月的飲食開銷大概一萬以內就可以。我自己只有旅遊才會外食，但就算有旅遊的狀況下，飲食開銷大概一個月也就一萬出頭，沒旅遊的話應該八千多。

荷蘭一般超市就可以買到很多東西了，但如果要亞洲類的食物可以去萊頓的 Toko 買(但比較小間)，或是去海牙的東方行、華南行(大間亞超選擇多)。

交通：

荷蘭大眾交通真的蠻貴的……

所以人人一台腳踏車，蠻推薦可以租一台或買一台二手腳踏車，平常上下學都會用到(如果公車上下學大概 2-4 歐一趟)，去超市採買或是去市區等等的都會騎到腳踏車，而且荷蘭是腳踏車王國，腳踏車道規劃的也不錯，路上車子也不會太多，騎起來很舒服很 chill，還可以沿路看風景。

腳踏車我在萊頓蠻市中心的 delta fietsshop 買的，但我完全不推薦，我跟朋友們都覺得老闆很坑錢，這邊帮大家防踩雷……。

公共交通的部分主要就是靠 NS 跟公車，在 NS 上面有很多不同的月票方案可以選擇，如果你是會在假日待自荷蘭玩的人，可以申請假日免費方案，會非常划算。如果是假日會出國的人，可以選擇離峰六折方案。

荷蘭交通有多貴呢？以去阿姆斯特丹沒有任何方案的情況下為例，單程約一個小時，票價約 13 歐(四五百台幣)……，來回的話就要八九百了，超可怕，所以可以依照自己的情況選擇交通方案。

買了方案之後會附贈一張 OV 卡，荷蘭交通其實蠻簡單也跟台灣蠻像的，就是公車鐵路都是上下車都要刷卡，記得下車也一定要刷，不然會被多扣錢到最後一站，比較麻煩的是有些鐵路的站不會有柵欄，刷卡機就一根在那裏(很容易被忽略)，所以自己要記得找刷卡機刷卡！如果上車錢沒刷到卡，被查到票，罰金會超級無敵貴。

旅遊：

這半年去了超過十個國家旅遊，來到這裡也會發現大家旅遊的習慣也差很多，有些人超級 J，有些人超級 P，每個人習慣不同，一開始來還不知道要去哪玩，也不用太緊張，我也是到了荷蘭之後才開始規劃的。

不過提前規劃還是有好處的，因為歐洲的交通大部分都是浮動的，而且越早買有機會越便宜。我去了十多個國家，基本上都是窮遊，交通大部分都仰賴 FLIXBUS、Regio jet(但可能只有東歐才有)和廉航(推薦用 Skyscanner 查機票)，而機票跟車票都是越早買有機會越便宜。

而 FLIXBUS 真的就是幾乎整個歐洲都有，為了省錢真的大部分只要能搭 flibus 的都搭，最高紀錄搭過 15 小時從丹麥到荷蘭的車。

而我也很常搭夜車(例如晚上 11 點上車，早上 8 點抵達)，可以省住宿費還可以一醒來就開玩(省時間)，不過就是睡在客運上，所以還是要看個人能不能忍受。

旅遊住宿部分我通常都是住青旅或 airbnb 省錢，也可以試試在 Threads 或是台灣歐洲交換學生臉書社團徵沙發，有機會可以省更多住宿錢。

我的旅遊規劃方式，如果是城市類型旅遊，就會是先訂好來回交通住宿，其他頂多是熱門景點門票會先買，不然就是旅遊當下看心情走。

如果像是冰島這種自然景觀類型，就建議要提早規劃旅遊行程。

旅伴的部分，我有些旅行是跟外國新認識的朋友出國，有些是跟台灣朋友，有些是獨旅，有些是在臉書社團或 threads 上徵旅伴。感覺每一次的旅行都可以

不用太設限，我來歐洲前也完全沒有獨旅過，但藉著這次交換的機會，很推薦可以試試看獨旅，可以很隨心所欲地玩，還可以順便訓練自己問題解決的能力。

而我在網路上認識的台灣旅伴，也是在歐洲交換的學生，我們因為一起旅遊變熟，後來我們還互相去彼此交換的城市玩，真的是很不錯的體驗。

大部分人在網路上徵旅伴的體驗心得都還蠻不錯的，可以試試看，不過網路交友還是要小心~~

而跟外國朋友一起出遊也很棒，可以透過旅遊變得更熟，也可以體驗不同國家人的旅遊習慣。

在歐洲交換出國旅遊真的偏划算，窮遊的話一趟五天的旅行大約可以抓一、兩萬就可以，除了像是北歐、冰島、瑞士比較貴。

旅遊是一件很開心的事，但還是要評估自己的體力和財力，千萬不要為了旅遊而旅遊(例如，覺得來交換就一定要集滿很多個國家)，在自己交換的國家裡深度體驗生活、交朋友等等也是很不錯的選擇，因為旅遊雖然可以體驗新的事物，但長時間交通移動、排行程、走路等等，都會非常消耗精力與體力，更不用說在旅遊時感冒的話會更崩潰，所以就算是來交換，也不要一下子排太多旅遊，真的會很累，也會玩得不開心，更是需要花一堆錢。

開銷：

以下金額僅為大約金額，供參考用

基本開銷項目	大約花費
房租五個月(含租補)	103000
簽證	9100
機票來回	44000
OWL WEEK	3000
飲食費五個月(含旅遊時的飲食)	58000
荷蘭交通	16500
保險	10000
網路	2400
日常生活用品	11500

以上基本開銷：257500

其他開銷像是：

旅遊開銷(窮遊 13 個國家)(不包含飲食費，飲食費已涵蓋在上面)：約 132000

服飾：約 5500

還有像是伴手禮、娛樂費等等其他雜支粗估 10000

總開銷約為：405000

大約四十萬左右

不過每個人交換情況不同！個人旅遊生活與購物習慣都會影響最後總花費，故以上僅供參考！

四、照片（如有，請提供）

萊頓漂亮的照片：



迎新週：



與外國朋友們的晚餐聚會：
(荷蘭食物 party)



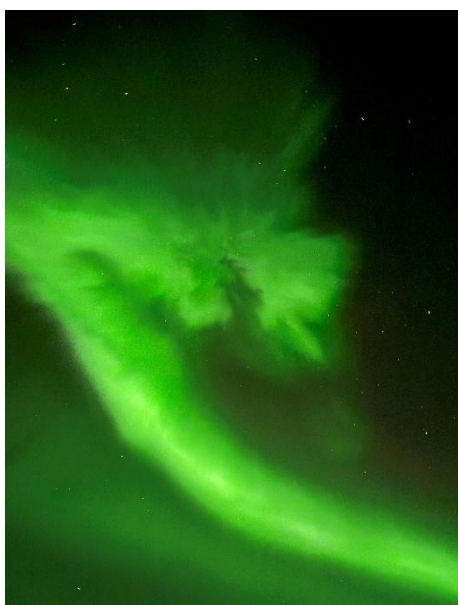
(韓國食物 party)



參加學伴的婚禮(土耳其裔荷蘭人的土耳其式婚禮)



旅遊(冰島)：



與外國朋友們的旅遊：



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

其他旅遊相關資訊可以去我的
IG:s.zihan_621 的限動精選看看