

**國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助  
學生返國報到單**

填寫日期：2026/02/19

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 獲補助出國年度：114 學年 上/下 學期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |
| 姓名：劉崙妤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 臺師大學號：41221908L |
| 臺師大系所：英語學系                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
| 臺師大學院：文學院                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
| <p>基本核銷文件：</p> <p><input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本</p> <p><input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔</p> <p><input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本</p>                                                                                                                                                                                   |                 |
| <p>學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）</p> <p><input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件</p> <p><input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">院戳</div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 20px auto; width: 80%; text-align: center;"><p>已由國際事務處與學院承辦人確<br/>認：該院無另訂其他結案要求</p></div> |                 |

# 國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：2026/02/19

|                                                                                    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 獲補助出國年度：114 學年 第一 / 二學期                                                            |                    |
| 中文姓名：劉崙妤                                                                           | 英文姓名：LIU, CHUAN-YU |
| 臺師大就讀科系所、年級：<br>英語學系四年級                                                            | 臺師大學號：41221908L    |
| 修習國家：荷蘭                                                                            |                    |
| 修習校名：萊頓大學                                                                          |                    |
| 修習學院：人文學院、社會科學學院                                                                   |                    |
| 修習科系：國際關係 (International Relations and Organizations)、國際研究 (International Studies) |                    |
| 修習期間：2025 年 9 月 1 日 — 2026 年 1 月 31 日                                              |                    |
| 護照入出境時間：                                                                           |                    |
| 出境：2025 年 8 月 <input type="checkbox"/> 使用自動通關                                      |                    |
| 入境：2026 年 1 月 <input type="checkbox"/> 使用自動通關                                      |                    |

## 二、修習課程名稱：

| 修習課程名稱                                                        | 任課教授                                       | 學分數   | 研修學季/期                 |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|------------------------|
| Introduction to International Relations and Academic Skills 1 | Blarel, N.R.J.B. (Nicolas)                 | 5 EC  | Fall 2025 / Block 1    |
| World History                                                 | Duijvesteijn, I.G.B.M. (Isabelle)          | 5 EC  | Fall 2025 / Block 1, 2 |
| Law, Literature, Culture: Core Concepts                       | Bosch, L.M. (Lotte), Edelmann, E. (Esther) | 10 EC | Fall 2025 / Block 1, 2 |
|                                                               |                                            |       |                        |
|                                                               |                                            |       |                        |
|                                                               |                                            |       |                        |
|                                                               |                                            |       |                        |
|                                                               |                                            |       |                        |
| (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)

#### 校區簡介

萊頓大學共有六個主要學院，分別為人文、法學、考古、醫學、數學與自然科學、以及社會學與行為科學學院。我選擇的課程皆與社會與行為科學相關（圖一），都在海牙校區上課。海牙校區的建築座落於火車站附近，走著走著就會發現又是一棟上課地點（圖二），甚至在火車站樓上也有，交通相當便利。不過，也要注意考試地點！我有兩堂課在附近的展覽館考試，要搭火車過去，另堂則是在火車站樓上考試。若有不清楚地點的考場記得上學校的官網上尋找地址，或是詢問課堂老師詳細資訊。今年萊頓大學也在海牙市區裡新建許多分校，我離開之前還在整修，之後來交換的學弟妹們有機會應該能在新環境中學習了！萊頓本校區的歷史較悠久，還擁有著荷蘭第一座植物園（圖三），適合騎腳踏車穿梭在城市當中（圖四-六）。附近的蘋果派店 Madame Marie 還是著名打卡點，連我認識的荷蘭人也帶我去光顧（圖七），有機會可以去吃吃看，。但要注意店面只在蘋果季開門。

#### 課程內容（課內）

##### 小班制討論課

萊頓大學每個課程除了正課（Lecture）外，還有一堂必須出席的討論課稱為 Workgroup。一般正課通常有二至三百位學生，由於人數眾多，教授不一定能解答每一位學生的提問，所以設立了小班制的討論課。Workgroup 一班大概十五至二十位學生，配上一名 Tutor，教室座位採口字型討論桌設計（圖八）。課堂上除了會幫學生們複習正課內容、補充課外相關知識，也會一起討論各類議題，並透過分派作業或報告來確保學生完全理解該課程內容。歐洲的學生們勇於發問與表達，大家都有備而來，不只讀完指定文獻與文章，還會自己整理想問 Tutor 或與同學交流想法的疑問，非常值得我學習。

##### 國際關係課

這堂課為國際關係學系入門課程，主要講解基本理論。有時，教授會結合近期發生的國際事件在課堂上進行分析。通常上完課，課堂上也會有線上即時問答，學生只要透過手機上作答，隨後老師也會給大家看答題狀況，並詳細講解。選修這門課的同學們來自世界各地，雖然大家對政治議題有著不同的立場與疑問，但都能彼此尊重，也嘗試理解不同於自己的觀點。

## 世界歷史課

我們的課程每週會環繞一個大主題，並延伸出相關的小議題。通常主題都是世界共同經歷過的歷史，像是傳播（communication）、文明（civilization）或戰爭（war），接著以一個國家的歷史事件作為案例進行深度分析。教授也會補充相關時事並使用線上即時答題系統跟我們互動。

## 法律、文學及文化之核心概念課

由於期中考前後的授課老師不同，教學重點也不同，不過每週的文本數量大約固定在四到五份左右，外加一個案件分析。通常我們在上課之前就得將資料讀熟，因為上課就是直接互動式的討論，教授也不會給標準答案，而是引導方向並補充說明。

我們的課堂從最基礎的認識「法律」和「公平正義」開始，慢慢加入現今的現象及文化，要求我們解釋其中的關聯。前半段的教授較注重運用法律知識來分析案件或現象；後期的另位教授則傾向實際應用還有從文學作品當中如何觀察法律的蹤跡。

身為英語系的學生，雖然平常的閱讀量極高也習慣分析文字，不過這堂課除了理解、分析，還要能即時應用全新領域的專業知識，讓我有點疲憊。不過這也訓練了我的獨立思考能力，現在回頭看，一切都很值得。

## 住宿

當初去荷蘭前透過 DUWO 媒合住宿，雖然方便便宜，但我的體驗非常差。準備付款時，被臨時改到 Smaragdlaan 的雙人房，之後就遇到一樓淹水得請消防員協助，公司卻完全不積極處理、網路斷掉、治安問題。那時附近常有不同的陌生人輪流進出敲門，甚至發生過鄰居陽台被翻越企圖闖入的事件，警方也沒能有效解決。雖然這區交通便利，能快速通往海牙與萊頓校區，但管理品質令人堪憂。我認識來自其他國家的交換生是在外租房，大家可以自行衡量決定是否想跟 DUWO 簽約。臉書與 Line 上都有在荷蘭的台灣人群組，時常有關租屋的貼文，不妨參考一下再做決定。想看 Smaragdlaan 的空間也歡迎聯絡我，我手機裡有一些影片。

## 交通與電信

在交通方面，雖然我住的 Smaragdlaan 離萊頓火車站有一段距離，但我都是搭公車通勤。因為門口就是公車站，非常方便，大約十分鐘就能抵達車站。跟我一樣不喜歡在雨中騎腳踏車的學弟妹，可以考慮搭公車，公車公司 QBuzz 有提供月票服務，大約四十八歐元，再搭配 NS 的 100 歐元月票方案，換算下來每天來回的價錢跟搭捷運差不多，對於往返海牙校區或萊頓本校區的人來說是很實惠的選擇。

電信部分我推薦選擇 Simyo 的 20GB 方案，一個月只要十一歐元，非常便宜，而且在歐盟境內撥打四百多通電話都不用錢。我在歐洲其他國家旅遊時，網路連線也都沒有問題。

另外想特別提醒大家，離開荷蘭時歐元不要太快匯回台灣，因為歐洲人的辦事效率跟我們不同，我離開一個月後還在聯絡客服處理相關付款問題。建議一定要再三確認所有公司的帳款都清掉、沒有任何餘欠後，再把錢匯走，以免人在台灣還要處理跨國扣款的麻煩。

## 食物及生活用品採買

在荷蘭買菜建議大家一定要下載超市的 APP，加入會員能省下不少錢。我通常會在 Jumbo 購買食材自己煮飯，因為比起 Albert Heijn (AH) 便宜許多，且從 Smaragdlaan 住宿點走路八分鐘就有一間，非常方便。不過，海牙校區門口就有一間 AH，我覺得他們家的麵包很划算，大家可以根據品項在兩家之間做比較再購買。

至於生活用品與化妝品，我推薦 Kruidvat 和 Etos，這兩家店的感覺與價位跟台灣的康是美差不多，選擇也非常多。如果需要感冒藥，在 Kruidvat 就能買到。另外，Normal 的東西也非常便宜，雖然店面不多，但如果路過有看到，建議可以先在那裡採購。

## 生活與開銷

交換期間雖然我沒有申請學伴計畫，但在課堂上及日常生活當中認識了許多新朋友。我會和課上認識的同學一起探索城市、前往周邊國家旅遊，或一起讀書備考。很有趣的是，因為我們的成長環境不同，我發現大家都有不同的讀書習慣。像是我的美國跟墨西哥朋友喜歡共享筆記，互相幫對方抽問幫助記憶，所以會時常約在咖啡廳碰面。除此之外，我的住處也會定期舉辦餐會或出遊（圖九-十一），讓大家認識彼此。這段期間，我也受到不少荷蘭人們的照顧，其中一位還曾經來師大當過交換學生，很熱情，讓我很暖心。

關於每個月的開銷，雖然這因人而異，但我可以分享我的情況供大家參考。我平常都是自己去超市買食材煮飯，大約每兩個禮拜才會去外面餐廳用餐或去咖啡廳坐坐。此外，我每個月也會固定安排跟朋友出國旅遊一次。在這樣的生活節奏下，一個月下來的總花費大約落在 1200 到 1600 歐元不等。這部分預算已經包含了基本生活支出與定期的旅遊開銷，大家可以根據自己的生活習慣再做調整。

#### 四、照片（如有，請提供）



（△圖一）



（△圖二）



（△圖三）



（△圖四）



(△圖五)



(△圖六)



(△圖七)



(△圖八：取自萊頓大學官網 <https://www.universiteitleiden.nl/en/education/study-programmes/bachelor/international-studies/information-activities>)



(△圖九)



(△圖十)



(△圖十一)

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他