

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：2026/02/05

英文姓名（姓，名）：洪鈺晴	臺師大就讀科系所、年級：英語系大四
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： __114__學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 114 年 9 月 ~ 114 年 12 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
World Art Studies	Noach, Stepanie	5 ECTs	114-1
Dutch Painting 1400-1950	Schepers, T. M. G	5 ECTs	114-1
Japan in the 21st Century	Ezawa, A. E.	5 ECTs	114-1

（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）

1. 相關文件辦理：萊頓大學會先寄信說明 usis 系統如何使用，開通後按照上面的步驟申請簽證相關的流程。財力證明最推薦的方式是直接匯錢給學校（記得標註名字跟學號），學校會把資料給 IND(荷蘭移民局)，核准後會寄你的 V-number 給你，再拿這個去荷蘭在台辦事處申請 MVV(短期簽證)，記得要提早一兩個月預約比較好。BSN 因各地的市政廳而異，有些間要提交出生證明但萊頓的不需要，保險起見還是可以申請一下因為不確定到時候能預約到哪邊的市政廳。居留證則按照學校的指示預約就好，但如果不幸的像我一樣指紋資料被弄丟就需要再去移民局重新登記一次資料。學校會給兩個時段去領取居留證，假如兩個時間都不行，學校會再給指示要怎麼做(最後學校叫我預約海牙的移民局)。
2. 住宿：申請 Duwo 宿舍需要先付代辦費，會照繳交順序安排住宿所以越早付才有機會抽宿舍!這幾個月是住在 Sigmaplantsoen，選到的是雙人房，也因此需要共用衛浴以及廚房。(但還是有各自的房間能保有隱私)一個月租金大約是 612 歐左右，由於不是 studio 所以無法申請房屋補助。房間設置都相當新，桌椅、冰箱、廚具、衣櫃、床頭包應有盡有，但衣櫃裡沒有衣架，可以從台灣帶一些過去。倒垃圾需要到外頭的垃圾桶使用垃圾卡才能丟(垃圾卡需要跟荷蘭政府申請，宿舍群組應該有連結，會再寄到宿舍信箱)，沒有特別的分類(但玻璃跟紙類有獨立的垃圾桶)。洗衣間是在外頭獨立的洗衣房(需要走路一小段到比較不方便)，需要磁扣才能進出。一次洗衣就要兩歐元，洗衣機裡有含洗衣精，所以不需要特別再買。宿舍走路約3到4分鐘就有一家超市叫 PLUS，時間開到晚上10點，買菜很方便!大多都採自助結帳，柵門需要有購物收據才能刷出。交通方面走路6分鐘左右就有公車站及火車站(Lammenschans)，火車坐一站就可以到 Leiden Central Station，到海牙約 10 幾分、阿姆斯特丹半小時，公車坐四五站到。多數人都會租或買二手腳踏車(可能要額外再買鎖，聽說腳踏車容易被偷)，但我自己考量到可能會很常到其他國家旅遊，加上一周只有兩天要到學校上課，就沒有特別租或買。
3. 當地生活費用：荷蘭外食價格普遍偏高，平均都落在15歐左右(台幣換算約 500、600)，所以基本上每週都會去超市或網路超市採買(物價跟台灣差不多)，一週餐費可以壓到相當低。乳製品如牛奶、優格、水果都相當便宜，交通費用則偏高，搭公車一趟約1.6歐(台幣50上下)，搭火車到其他城市則要5~15歐元。但如果剛來就有申請荷鐵的月租訂閱，除了能免費拿到一張

OV 卡(荷蘭的悠遊卡)，還能在離峰時間享有6折優惠，能省下一大筆開銷但僅限火車。電信方面，剛來到宿舍就會在新生包收到免費的 LEBARA 卡，但因為 Prepaid 方案會比較貴，所以後面改訂 SIM ONLY 方案划算許多，偶爾也有優惠，自己是選擇一個月30GB 容量13歐元(很常去其他國家旅遊的話很適合)。

4. 參與活動：最著名的應該就是 OWL WEEK 新生週，為期五天的活動費用100 歐元，含食物、活動等等，但有很多額外的派對或飲料都需要另外付費，全看個人意願。活動前兩天會收到信件下載新生週的 app，裡面會有個人化的行程，每天也都有很多 workshop 可以自由登記(幾乎都免費所以可以好好把握)，晚上也幾乎都有喝酒狂歡派對，一樣自由參與。除此之外還有校園導覽、城市慢走、乘船遊萊頓等更認識環境的環節，也因此知道上課的人文學院大樓(Lipsius)在哪裡。我被分到的組別都是亞洲人居多，除了一起從師大來的夥伴還有很多日本人跟韓國人。新生週是個交朋友的好時機，一旦開學後就沒有什麼機會認識了，還是很建議參加！

5. 課業：課程等級分100到500，數字越小難度越小(對應大學部到碩士班的難度)。每周的上課內容老師都會放在 Brightspace(如果有下載 Leiden University 的 app 點進去就有)，建議第一周前就可以上去看，因為有些老師會在第一周就安排要讀的文本。荷蘭是個藝術氣息蠻重的國家，尤其跟畫作相關，有很多博物館可以參觀更加深印象，這邊很適合對藝術有興趣或研究的人。上課會發現同學都很願意開口發言，老師對各個意見也都保持很開放的態度，會覺得這邊的學習氛圍真的很棒！

World Art Studies 這堂課主要是介紹現代的藝術展覽和作品，會講幾個藝術概念(現代藝術、超現實主義等)聚焦在大洋洲、南美等非主流作品。有期中書面報告跟期末考試(申論題)個人覺得因為是抽象藝術比較難懂，所以這堂課偏無聊。Dutch Painting 1400-1950 是我最喜歡的一堂課！介紹15世紀到20世紀的荷蘭畫家和他們的作品。會了解到不同時期畫作的風格、畫家的特色跟從哪些角度第3頁，共7頁分析畫作，前期多跟宗教相關所以也會學到一點點聖經相關人物。老師上課很有趣，說話節奏偏快但簡報都做得非常用心。(上課沒有錄影也禁止錄音錄影)上課的畫作在荷蘭很多博物館都見的到真跡，如果實際去看這些作品會更有感覺。考試只有期末考，題型從辨認畫作、選擇題、填充題、分析畫作等，畫家畫作很多很考驗記憶力。Japan in the 21st Century 透過很多方面來介紹現代日本的社會現象，像遊民、種族、性別平權、職場、教育等多方面。有期中和期末考試，老師在考前一周會進行總複習還有給範例考題，課程錄音考前一周才會放上 Brightspace (但很小聲所以還是建議上課認真聽) 每

周都要上去 Brightspace 交作業，需要先閱讀完每周的文本(2到3篇)，我覺得稍微吃力的一堂課，但對日本文化有興趣的人還是很推薦！

6. 日常生活

-天氣：我是八月中後抵達荷蘭，八九月會有晴天可以穿薄外套，十月就會開始轉涼。雨下得不算多且大多也只下一下就停了。建議一定要買/帶防風防水有帽子的外套，荷蘭人下雨都沒在撐傘。圍巾跟手套也是必需品，十二月一月的荷蘭大多在0度徘徊。

-銀行：如果可以申請房屋補助的人大多都會申請當地銀行，像 ING、ABN 等等，並再多開網銀 Revolut。我自己因為沒有房補所以只有使用 Revolut，申辦步驟很簡單，跟朋友轉帳都不需要手續費，也可以用裡面的定存帳戶存點利息，功能其實夠齊全很推薦。Revolut 在台灣就可以先申辦了，荷蘭居留證和電話都可以之後再補，申請實體卡的話需要多花7歐左右。

-交通：最重要的就是申辦一張 OV 卡，適用於火車、公車、地鐵、電車，像是悠遊卡的概念。剛到荷蘭若還沒有申請也沒關係，目前開放使用信用卡、Apple pay 等電子感應進出站，但若要購買每月優惠方案還是要辦卡。卡片有分為不記名卡及記名卡(有照片)。下載 NS 的 app，側邊欄位的 subscription 可以訂閱 season ticket。Dal voordeel 是一個月付5.95歐（有時候會特價只要2.95歐，現在漲價了）就享有每天在離峰時間搭火車票價6折的優惠。Weekend voordeel 是一個月2.3歐享有只在 weekends 跟 public holidays 有 6 折。只要有訂閱就會可以免費一張記名 OV 卡寄到你的住處。（註：離峰時段是平日 00:00-06:30 / 09:00-16:00 / 18:30-24:00、假日、國定假日。不管哪個交通工具上下車都要記得刷卡不然可能會被罰錢。尤其機場的進出站很容易被忽略！）

-超市：Albert Heijn, Jumbo, Dirk 都是荷蘭很常見的超市(第三個比較平價)我自己是更常去 Aldi 跟 Lidl 兩個平價超市。如果想買亞洲食材可以去萊頓的新世界超級市場，店面比較小跟有點味道，基本的亞洲食材都買得到。也很推薦去海牙的東方行，店面很大樣式也很齊全，離 Den Haag Central 走路 10 分鐘左右到。華南行也在海牙但沒去過。網路超市 Joybuy 也是不錯的選項，但只有第一次有免運所以偶爾看看就好。（補充：萊頓每周三跟六市中心都有市集，可以買到便宜新鮮的水果，還能吃到炸魚、生鮮魚等荷蘭傳統食物）

-推薦的 APP：

LeidenUniv: 查成績、數位學生證、timetable 都可以用它看

Duwo app:如果房間需要維修、付款到壞掉的洗衣機，都可以用這個聯絡

Outlook:學校的信大多都是寄到這邊，課程出成績之類的

Museum Pass:可以在這裡買數位的博物館卡(75歐)很值得買

Too good to go:用便宜價格買到超市或餐廳賣不完的餐點，記得要挑評價好一點的店

My Lebara:可以查看容量剩多少

NS:可以在這裡訂閱交通方案跟查看每個月的交通花費

9292:查火車、公車等交通方式都超方便!

Omio:旅行去其他國家的交通比價 app

Flixbus、Blablacar:窮遊學生的巴士好朋友，可以搭夜巴省下一筆費用，但也務必注意安全

Easyjet、Ryanair、transavia 歐洲知名廉航

Trainpal、Regiojet 跨國火車 app，後者主要是奧捷匈東歐國家跨國的火車

Currency: 換算各國匯率

Flush:找免費廁所

TheFork:有些餐廳訂位可以打半折

四、照片（如有，請提供）



Owl Week 新生週



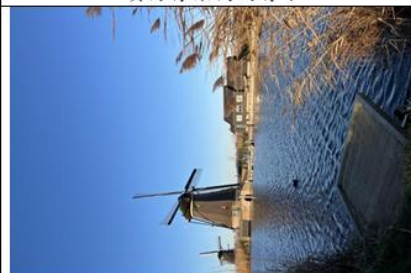
與新朋友一起吃火鍋



贊丹像樂高的房子



風車村木鞋博物館



鹿特丹小孩堤防



一月下雪的萊頓

五、其他

整體心得：來荷蘭交換是我大學生涯中最不後悔的決定，在這短短五個月的時間認識了很多其他國家的朋友，去了很多我夢寐以求的國家，那些曾經只活在照片裡的山巒、海濱、建築活生生的在我眼前，直到現在我仍難以忘記他們帶給我的震撼與感動。”The World is your oyster”指「世界充滿了機會，任何事物都可以成就」，一個人出走到陌生的地方，嶄新的邂逅、不期而遇，這些經驗也給我更多能面對未來未知的勇氣，學會迎接世界帶給我們的挑戰和挫折，也享受生活中微小且珍貴的片刻和幸福。如果重來一次我一定不會毫不猶豫的會再選擇一次來交換。旅程讓我遇見的人、風景、食物、收穫遠遠比我想的更多更值得。世界很大，而我很感激能見識到世界的廣闊。