

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：____1/13/2026____

中文姓名： 李芊儒	<u>114</u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 英語學系四年級	
研修國家： 荷蘭	
研修校名： 萊頓大學	
研修學院： 人文學院	
研修科系： Art, Media and Society	
研修期間： 2025 年 9 月 ~ 2025 年 12 月	

二、修習課程

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
World Art Studies	Dr. Stephanie Noach Dr. Wonu Veys	5	Semester 1
Dutch Painting 1400-1950	Dr. Talitha M.G.Schepers	5	Semester 1
Imagining Media: Infrastructure, Information, Interface	Dr. Ilios Willemars Dr. Dong Xia	5	Semester 1

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

住宿：

這次我選擇的是 Sigma 單人房，有包含廚房、個人衛浴設備 (所以可以申請租屋補助！撒花)。這棟是所有宿舍裡面最新的，個人認為也是最安全的，因為有超多鎖，而且設備也很新。交換生裡有很多亞洲人會選這個，所以如果想常吃亞洲菜的話蠻推的。房間真的非常大，三張單人床塞下去都綽綽有餘的那種，一大片落地窗看陽光灑進來真的很療癒。

但它離學校、市區大概是 30 分鐘走路；15 分鐘腳踏車 (不迷路)；20 分鐘巴士 (不誤點)。推薦不論是哪個季節來的同學，還是買一台二手腳踏車 + 兩個鎖，反正最後一定可以賣掉，搭巴士的錢差不多也是腳踏車的價錢了。(二手社團大概可以買到 100 內附鎖，二手店大約 150– 200 附鎖) 但如果是喜歡大自然生活的，可以考慮 De Zeven，大小和設備跟 sigma 差不多；喜歡跟各國人互動的可以住 HKM，但只是比較舊一點、小一些，隔音也不是太好。相較之下我覺得 Sigma 主要是來讀書或想要安靜生活的首選。

生活費用：

天天去不同國家、城市，開銷有點難以計算。不過交換半年去 17 個國家省吃儉用大概花了 30 萬左右。在荷蘭主要就是自己跟朋友一起煮飯吃飯平分菜錢 (Dirk 很便宜)，畢竟荷蘭食物實在是跟英國差不多的難以下嚥。NS 買 5 歐左

右的月票方案就蠻夠的了。住宿偶爾可以當沙發賺點零用錢。

學業：

我選的是藝術史和媒體相關課程，整體比較偏向閱讀與討論。每週約 30 頁英文 pre-reading。教授非常友善，上課模式也很彈性，會鼓勵學生多發言。課程內容想法和觀點都很深，會在課堂上隨時提出問題，而老師也會停下來討論與解釋，完全尊重學生的想法與表現。在歐洲學當地藝術的感覺很不一樣，學完就能立刻到各國的美術館去看作品回憶上課內容的體驗很有趣！以歐洲人的第一視角來回顧藝術史的感覺也很特別，在歐洲生活的同時也能理解為什麼這裡可以啟發這麼多優秀的藝術家。

課程建議大家不要亂選，如果沒有興趣或英文底子不夠厚的話，上課會非常辛苦。這裡的語速偏快，教授也不會刻意放慢，同學會在上課時提出非常多問題讓教授解釋，所以內容常常會跳來跳去，但整體來說是一個很能刺激思考的學習環境。選擇有興趣的課程真的會比較撐得下去喔。

語言：

這半年去了很多個國家，實測下來荷蘭的英文聽說能力都比其他國家好很多，不論哪個身分的人都會一口流利的英文（包含來騙錢的也是），所以不用太擔心溝通無效。除了客服電話一開始很嚇人之外，其他問題用簡單的英文就能活得很好。在這裡一個月後進步最多的除了英文之外就是韓文，因為這裡的韓國人實在

非常多，語言交換也成為我們的日常活動之一，非常有趣。

參與活動：

這裡的活動多到讓大 E 人都開始懷疑自己是不是偏 I。

從一進來的 Owl Week 讓大家變熟、交了 50+ 朋友，到宿舍內部辦的 welcome party，再到各國朋友私下舉辦的 potluck party、火鍋趴、下午茶趴、畫畫趴、讀書會、語言交換活動等等，活動幾乎塞滿所有喘息時間。

所以大家可以評估一下自己想參加的活動，以自己舒服為主。因為我是超級大 E 人，以上提到的活動我幾乎都有參加，也會自己主辦（火鍋趴居多因為真的很划算），非常喜歡！我覺得來交換能參與這些活動真的非常值得，在這些活動裡認識的朋友也真的成為了我人生裡很重要的角色們，我們會一起去別的國家玩、到彼此的宿舍聊到半夜睡著、喝酒玩遊戲鬼叫、天氣放晴就追夕陽。在寫這個心得的同時他們也在我的身邊和我聊天吃點心，雖然過幾天大家要各自回國了，有很多不捨，也很不想分開，但非常慶幸有這段相遇和相識的經歷。這半年的我就像一個小海綿，瘋狂吸收知識跟各國友情。

四、照片（如有，請提供）





更多分享可看 Instagram: [glennis_1130](#)，有問題也可以私訊！