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：

英文姓名（姓, 名）:Chuang, Pei Chia 莊沛嘉	臺師大就讀科系所、年級： 企業管理系 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：國際關係	
赴外學期別： __114__學年（民國年） □上學期 ■下學期 □一學年	
修習期間： 115 年 1 月 ～ 115 年 8 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
Internal Relations	Lin	5	
Modern Chinese History	Lin	5	

（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）

課業：

荷蘭學制相當嚴格，給分普遍偏低，請務必做好心理準備。

萊頓的選課分為大堂課與討論課。大堂課不點名，討論課必點名。政治學與國際關係的討論課是在選課後由學校安排，學生無法提前知道上課時間，這在規劃出遊行程時需要特別留意。

強烈建議選兩門自己熟悉、容易過關的科目，然後再選其他可能被當的科目。我當時選了中國現代史、國際關係與政治學。因為本身對歷史較熟，中國現代史幾乎不需特別準備就能通過；國際關係需要花時間研讀；而遇到考試時間過於接近的狀況，我選擇戰略性取捨，集中火力複習重點科目。另外，荷蘭大學有補考（Resit）機制，若第一次沒通過還有挽救機會。

旅遊：

出發前務必先確認自己的旅遊預算，並據此制定計畫。

萊頓大學的交換期長達八個月，幾乎接近一年的交換生，相對的花費也會比一般半年期的交換多出兩倍。考量通膨與匯率，如果想跟我一樣「玩好玩滿」，八個月跑 25 個國家，預算大約要抓 100 萬台幣。這還是建立在窮遊、精打細算的基礎上：全程住平價旅館、少吃昂貴餐廳、盡量自己下廚，非常考驗財力與規劃能力。

生活與行政：

非常推薦大家使用 Gemini！遇到任何問題直接問，從自來水能不能喝、機票怎麼飛最划算、交通卡如何買，到突發狀況怎麼應對，都能快速得到解答。

銀行帳戶方面，傳統實體銀行可以選擇 ING，或者推薦線上申辦 Revolut，非常方便。抵達後若要辦理實體帳戶，需要有當地地址註冊（Registration）拿到的 BSN 碼才能辦理。離開荷蘭前，務必記得去市政廳辦理除戶（Deregistration），否則離開後仍會持續收到當地的水資源稅或垃圾稅帳單。

氣候與行李：

荷蘭秋冬多風雨，建議帶一件具備防風防水功能的外套，當地風大，撐傘非常容易損壞。建議直接買一件始祖鳥或北臉的殼防水外套。

歐洲氣候非常乾燥，與台灣的濕熱環境完全不同。務必準備足夠的保濕乳液，或是抵達後直接在當地藥妝店尋找適合的臉部保濕產品。當地的保養品通常針對歐洲乾燥氣候設計，連續用幾個月下來會非常習慣，能有效避免皮膚乾裂不適。

交友與文化適應：

建議多參與學校的迎新週或國際學生組織的活動，能快速建立交友圈。另外，荷蘭人溝通風格非常直接，有話直說，這只是他們的文化習慣，注重效率與表達真實想法，並非針對個人，適應後會發現這種溝通方式其實效率很高。

安全與防竊：

防竊非常重要。務必準備貼身腰包存放護照與大鈔。在歐洲搭乘客運時，包包一律放在胸前，永遠放胸前，絕對別放到架子上，以免被竊。

住：

荷蘭是租房地獄，一屋難求。學校開放註冊宿舍時，請第一時間上網登記。如果沒有排到，作為國際學生（特別是男生），在私人市場上租房會面臨極大挑戰，往往只能找到偏貴又小的房源。

若在外自己租房，簽約前務必確認該地址是否可以合法「報地址（Registration)」，沒有註冊會無法取得身分與銀行帳戶。此外，若符合條件，記得去申請荷蘭的房屋補貼（Huurtoeslag)，能減輕不少負擔。

行：

荷蘭大眾運輸費用非常高。

日常代步建議租用 Swapfiets（月租型腳踏車)。當地腳踏車失竊率不低，請務必養成用粗鎖把車架鎖在固定物上的習慣。

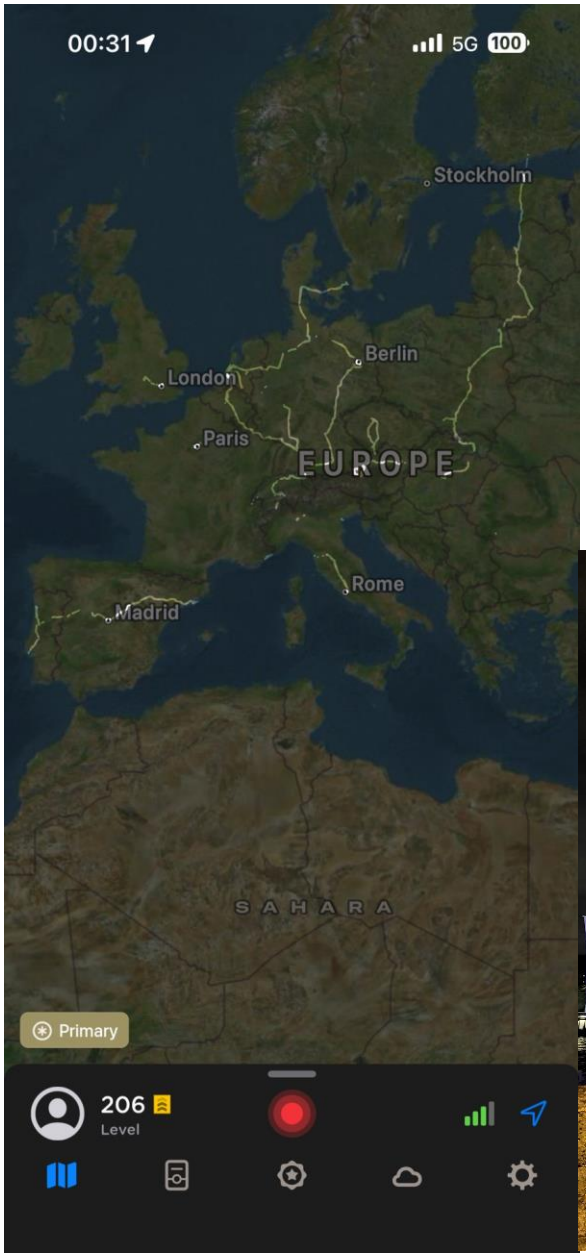
若要搭乘火車出遊，請務必上網購買非尖峰時段 40% 折扣的交通卡（Dal Voordeel)，長期下來能省下可觀的交通費。

食：

買個電鍋煮米吧，對自己好一點。

荷蘭外食非常昂貴。建議剛抵達的前期多自己下廚，等後期真的受不了、懶得煮的時候再吃外食。由儉入奢易，一開始就習慣外食會讓預算快速透支。

四、照片（必要，請提供至少3張）

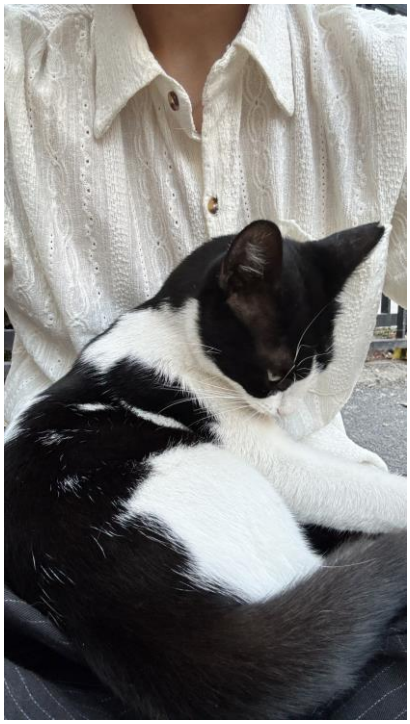





Mercedes-Benz Museum
Mercedes-Benz Museum




Gosau



五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube（約2分鐘)或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

有任何問題都可以問我 我很樂意解答
我的 IG 也有做一些紀錄

https://www.instagram.com/peii_jiia/

六、其他