

**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：2023.08.17

英文姓名(姓,名): CHIU WEI	臺師大就讀科系所、年級: 國文學系五年級
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：無	
赴外學期別： 111年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 年 月 ~ 年 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
Introduction to the History of the Netherlands	Tim Vergeer	5ECs	S2
Modern Chinese Geschiedenis	Limin Teh	5ECs	S2
Imagining the City	Seger Kerbergen	5ECs	S2

(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）

在荷蘭交換的生活很快地便迎來了結束，這七個月的體會太深太廣，一時也不知應該從何下筆。以下我將分成四個面向來分享，分別是學術方面、生活方面、開銷概算和自我成長。

1. 學術方面：

在台期間我便已透過萊頓大學的系統選定了交換期間修習的課程，萊頓大學的人文相關科系十分發達，要找到符合自己興趣的課程並不困難。我選了荷蘭史、中國近代史和城市想像規劃，期許自己在交換期間能透過在萊頓大學上課來體驗和國內不同的學習氛圍。

萊頓大學的校園和師大有很大的差別，萊頓擁有典型的大學城校區，校內建築散落在萊頓城內，賦予萊頓這座城市一股非常濃厚的學術氣息。在萊頓上學的這幾個月，我淺淺地嚐到了外國電影中手持原文書漫步校園城區的幻想。自車站步行到人文學院大樓約需十分鐘，沿途跨越小橋數座、運河些許和風車兩架，從深冬走到了初夏，這條佈滿歷史痕跡的林布朗或許也曾走過的路，是我荷蘭學術生活中的最懷念的部分。

萊頓的上課氛圍大多是輕鬆的，教授不強求學生的上課參與程度，大多採取鼓勵性質的教育且尊重每一位學生的意願。我參加的三門課當中，有一門整個學期的實體課程不超過五次，雖然對經歷疫情期間遠距上課的我來說並不全然陌生，但仍舊讓我對自主學習和教學模式有新的想法。教授大多傾向相信學生的自律能力，願意在課堂中提供相對更多的自由和選擇，但經過一個學期的體驗，我仍舊不確定這樣的教育方式是否就是最好的。雖然台灣相對嚴格的教育風氣阻礙自主發展的可能，但或許在某方面來說的確提升不少學習的效率。

其中一門課需要參加小班制的討論課，我和另外三名萊頓大學的學生組成小組完成學期最重要的專題作業。最大的體悟是不管在哪個國家或是採取怎樣的教育長大，個體之間的差異和面對課業的態度仍舊是無法改變的。在和外國同學合作的時候也會遇到不那麼積極的夥伴和非常可靠的同學，突然讓我有一種「其實台灣不特別壞吧」的想法。

2. 生活方面：

在荷蘭生活是我人生當中第一次長期獨自生活。擁有獨立的空

間的完全的掌控權，親手規劃生活作息的每一分一秒對我來說都是新奇的經驗。在生活的前兩個月新鮮感仍舊支配著大腦，每天迅速吸收的知識和忙著安頓下來的代辦事項讓日子像是鍍金的歲月，閃亮晃眼，流動迅速。獨立生活的第三個月是想家的巔峰，過去之後終於開始習慣成為荷蘭居民。我和大部分的交換生不同，居住在荷蘭第三大城海牙而非學校的主要所在地萊頓。但在結束交換回頭去看這樣的安排時，我一點後悔和遺憾都沒有，我甚至願意用半年的薪水去換回到那間屬於我的海牙套房一個月。

和台灣不同，荷蘭的生活沒有便利商店、捷運或是網路吃到飽（網路在歐洲幾乎可以說是奢侈品），我常常在平日的午後踱步到距離住宿五分鐘外的迷你商場，在最喜歡的超市 Jumbo 中採買一週的食材爾後轉進連鎖雜貨 Action 中巡視這週是否又有新品上架。失去網路吃到飽的日子讓每次外出變成探險，我沒有太多的資源上網尋求安全感，沒有手機裡快速轉動的社群媒體讓我和台灣的大家建立連結，我只有當下的風（荷蘭的風是可以把一切都吹走的巨風）、運河投射出的粼光、一堆看不懂的荷蘭文和我從容緩慢的生活。

我住在當地車站斜對面，地理位置優越，步行到市中心和唐人街大約只需十五分鐘。雖然沒有捷運，但荷蘭的火車系統非常發達，交換生大多會選擇購買荷蘭鐵路推出的季節票來節省通勤成本，從海牙到萊頓上學僅需12分鐘，距離鹿特丹19分鐘、阿姆斯特丹53分鐘。生活的其他方面如洗衣和丟垃圾，皆在住宿大樓中處理即可非常方便，且宿舍對面就有電信櫃台和郵局據點，基本上可以說是生活無虞。雖然家裡樓下就有輕軌車站通往城市各處但大多交換生都習慣走路。生活在台灣時受到氣候和捷運的影響我在通勤時很少走長長的路，但歐洲讓我習慣散步，習慣穿越無數運河也習慣不趕時間。總的來說荷蘭人英文能力優秀且治安不錯，只要勇於發問其實在荷蘭生活一點都不難。

3. 開銷概算：

其實在荷蘭的生活開銷並沒有想像中昂貴，除了房租開銷大以外大多和台灣差不多。以下試算一個月平均開銷。

必要：

房租：705歐/月

交通：50歐/月（不包含國內外旅行）

食：120歐/月（我食量較小一周預算30歐左右）

其他：網路10歐/月、生活雜物20/月

合計:905歐 (約三萬台幣)

非必要:

跨國旅行開銷較大，五天四夜的旅行大約需要花費一萬多台幣，根據國家有所區別，我一個月大約出國旅行一到兩次，兩天到七天不等，在旅行上一個月開銷一到兩萬。

4. 自我成長:

申請交換的初衷是希望有一段時間和熟悉的環境拉開距離，真的好好的仔細的和自己相處，相比起那些從沒有去過的國家和過份壯麗的景點古蹟，這半年來說最大的收穫真的是終於有時間擁抱自己，浪費時間去滿足自己的所有喜歡然後鼓勵自己勇敢的繼續迎離開學生身分以後的生活。我會永遠懷念這段完全屬於我的時光，懷念那些與自己的深夜對談和每個只有自己陪伴自己的清晨。這半年我只用自己舒服的步調生活，鋪我和朋友特地去當地市集買的粉色床單；替情人節我在超市買的小盆栽澆水；煎最喜歡的櫛瓜煎蛋儘管已經是這週的第五次。這半年學會很多觀察自己的方法，也更了解我個性的缺點和優點，感覺終於把自己更新到了一個最進階的版本。

在獨居的期間找了新的興趣，正式地從 HEMA 買來毛線和鉤針，從網路上最基礎的影片開始研究。我開啟了好幾個月的鉤針生涯，幾乎每天都會碰到鉤針(甚至帶著他們去了布達佩斯在多瑙河的自由大橋前鉤；在巴黎瑪黑區買了一捲黃白毛線坐在艾菲爾鐵塔下鉤；到克羅埃西亞的五大湖國家公園瀑布下鉤)感謝這段交換生活的空檔讓我終於能發展新的可能，也感謝這項新的興趣讓我深刻地體會到「慢慢來比較快」的道理。現在我已經可以不靠教學完成包包、外套、鑰匙圈等地鉤織了，算是非常意外的成長。

交換的影響在回到台灣後才漸漸發酵，我真實地學到了活在當下的意義，那些不會再回來的瞬間還有錯過即是下輩子的人，都將永遠被封印在那段海牙生活裡。我很珍惜且衷心感謝去年此時申請了這個機會的邱葳，也感謝學校的資源和認可讓我能夠活過這段最好的時光，感謝始終支持相信我的父母和給予肯定的另一伴。所有的不確定性、徬徨和退縮，融化在了海牙的日夜裡，我願意重來一次又一次，也誠摯地認為所有人都值得這場盛大的逃亡。

海牙再見，謝謝你，期待絕對會到來的重逢。

四、照片 (如有，請提供)



圖為離開荷蘭時拍攝的宿舍



國王節演唱會和阿姆斯特丹滿滿橘色裝扮人群



左圖為海牙的巡迴樂園右圖為聖派翠克節





左圖為北海小漁村右圖為〈戴珍珠耳環的少女〉

五、影片

[我在社群媒體有剪輯短影片記錄簡單的旅行和生活片段](#)

六、其他

無