

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：2023.08.08

| | |
|---|-----------------------------|
| 英文姓名(姓, 名)： CHAO YU-HSUAN | 臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系大五 |
| 修習國家： Netherlands | |
| 修習校名： Leiden University | |
| 修習學院： Humanities | |
| 修習科系： | |
| 赴外學期別： 111 學年(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： 2023 年 2 月 ~ 2023 年 6 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 |
|--|--------------------------|--------|--------|
| Music: Introduction Jazz History | Wojtek Justyna | 5 ECTS | Spring |
| From Codex to iPhone: a Media History of Music | M. Eybl | 5 ECTS | Spring |
| Culture and Language: East Asia | I.B. Smits T. Laméris | 5 ECTS | Spring |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(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）

前人已經分享過很多開銷方面的資訊，所以這篇會聚焦在學術和生活方面的心得，如果學弟妹有任何關於到萊頓大學交換的問題想問，也歡迎透過 e-mail: hermit.camellia@gmail.com 聯絡我！

先說說出國前的準備，對我來說交換這件事不是從搭飛機那天開始，而是從一年前申請時就開始了，出國前要準備的事情很多，其中一項是要去荷蘭在台辦事處申請三個月的短期簽證 MVV，辦事處需要提前預約，但是營業時間短所以很難預約，建議可以盡早預約，去的時候如果要認證文件需要繳納費用，只收現金不找零，所以記得帶剛剛好的現金去，另外一項可能要準備的是出生證明，需要先去戶政事務所或醫院申請，然後經過多個單位認證，最後一關是給辦事處認證，如果確定需要這份文件，可以提早跑完前面的認證，然後申請 MVV 的時候一起給出，才不用再預約一次。不是所有的 town hall 註冊都需要檢附出生證明，而 town hall 則是由居住地決定，以我住的 De Zeven 宿舍來說，當地的 Voorschoten town hall 在註冊的時候是需要出生證明的！出國前也強烈建議申辦 ISIC 國際學生證，歐洲許多國家的鐵路或博物館等皆有學生優惠，ISIC 是目前最廣為採納的國際學生證形式。

今年的春季班是 2 月初開學，orientation week 從一月底開始，為期 4 天，會帶當學期新生進行校園巡禮，也會有很多吃喝玩樂的活動讓新生可以認識彼此，如果想要認識不同國家的朋友，非常建議花一點小錢參加 orientation week，因為之後課堂上除非有 workgroup 或小組報告，不然很難再認識人，如果開學之後還是有社交的需求，也可以參加 Leiden United 或 ESN，前者有分成兩種訂閱制，我是參加小額的方案，平均每個月會有兩次 drinks，成員主要是非交換生的國際學生，也有少數交換生參加，可以趁機練英文對話！後者內含多種社團如 cooking club 或 movie club，參加社團需要付會員費，但也提供很多非會員也可以參加的活動，可以關注他們的 Instagram 以得相關資訊。

在選課方面，因為師大這邊合約的緣故，師大至萊頓交換的學生必須選擇人文學院至少 15ects 的課程，如果像我一樣大學不是相關科系的學生，可能會感受到不小的限制，但如果行有餘力，在最低學分要求之外，也可以選擇更多非人文學院的課程，或是旁聽，以心理系來說，萊頓校方其實並不喜歡學生旁

聽，所以如果寫信去問會收到不能旁聽的回覆，但該系學生表示其實直接走進去就可以，缺點就是不能獲得更多與課程相關的資訊，如果老師臨時請假也要到了教室才知道。但是在這裡我要強力推薦心理系開設的 Psychotherapy，在導論之後每一堂課會邀請不同理論學派的實務工作者來到教室，由他們來介紹他們眼中的該學派，相信無論是曾經接觸或從未接觸過的同學都可以從中獲益良多。

眾所周知荷蘭的生活開銷很貴，無論是飲食、交通的物價水準在歐洲都算平均值以上，為了節省支出常常需要自己開伙，以超市來說，當地最常見的是 AH，在機場、車站也都可以見到像是便利商店規模的 AH to go，此外還有一般超市大小的 AH 以及大賣場規模的 AH XL，但整體來說價格偏高，再來還有 Jumbo，比 AH 稍微便宜一點，以及偏平價的 Dirk、Lidl、Aldi，AH 和 Jumbo 都有自己的會員卡，結帳的時候記得跟店員領取。荷蘭的 NS 火車交通卡、電信公司等需要定期扣款的產品常常會要求 iDEAL，需要綁定荷蘭當地或歐洲的 debit card，因為剛到荷蘭的時候還沒入籍、領居留證，即使拿到後也需要一段時間才能真正開戶成功收到荷蘭當地銀行的 debit card，建議是可以先透過網路申辦英國的網路銀行 Revolut，暫時用 Revolut 作為 iDEAL 的連結帳戶，這樣就可以提早申辦 NS 記名卡以及電信方案。

最後來說說心境轉換的部分，一開始我也經歷過低潮的兩週，在忙完所有的行政事項後，因為沒有持續跟 orientation week 的朋友聯絡，所以開始覺得孤單，也因為參與的大多課程不是自己熟悉的，課堂上遇到許多自己連中文都沒聽過的專有名詞使人更為挫敗，後來我預約了跟萊頓大學 psychologist 的初談，打電話跟臺灣的朋友訴苦，也主動聯絡 orientation week 的朋友（後來發現其實是雙方都很害羞所以才沒有聯絡彼此），以及規劃下次的旅行計畫，事情慢慢步上正軌，憂鬱的感覺不藥而癒。大概因為是一個人隻身前往異鄉，難免要經過一段適應的期間，這時候如果可以為自己尋求支持是很重要的，無論是學校的心理資源、臺灣和荷蘭的朋友、家人，都是交換生可以為自己尋找的心理支持。

四、照片（如有，請提供）

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他