

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：2023.8.14

英文姓名(姓,名): Liaw, Shin Wei	臺師大就讀科系所、年級: 國文學系四年級
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：International Studies (BA)	
赴外學期別： 111學年 學期	
修習期間： 2023 年 1 月 ~ 2023 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
Politics	André Gerrits Casper Wits	5 ECTS	Spring 2023
International Relations	André Gerrits Hitomi Koyama	5 ECTS	Spring 2023
Foundations of Political Economics	Jonathan London	5 ECTS	Spring 2023

(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）

我在2023年一月底前往荷蘭萊頓大學，在二月到六月（2023年春季學時）當交換生。我修習的課程有三門：政治學、國際關係、政治經濟學基礎，都是人文學院下設 **International Studies** 這個學士學位的必修課程。以下是我的交換學習心得，分成行前準備和學期中學習情形兩部分。

行前準備

除卻交換資格申請、簽證及其他行政流程，在抵達萊頓大學之前，交換生還需要完成的一件事就是選課。由於荷蘭的學生簽證法規規定，一個人必須在確定他註記就學的學校中修習15ECTS，才符合獲准學生簽證的資格，為了確保學生都符合這項條件，萊頓大學直接把「選到15ECTS」的課列為交換學生的申請流程之一。也就是說，在我獲選為師大薦送的交換生後，萊頓就會寄來我的 **Student ID** 並提供申請及選課系統的操作指南；然而直到完成選課程序，修滿了15ECTS（通常是二至三門課），萊頓大學才會正式發給你交換學生許可，同時協助我辦 **Visa** 與居留證的相關手續。

選到三門課看似不難，實際上卻有很多我覺得如果提早注意到就能讓這個過程更加輕鬆快速的小細節。例如課程的語言和等級。關於語言：萊頓雖然是一個有相當高比例國際學生的學校，但當然還是有不少課程是以荷蘭語授課。這些荷語授課的課程仍然有英文版的課程大綱，意思是，並不是所有我在英文課綱列表中看到的課程都是我可以選擇的課程——只有那些寫明授課語言是英文、

並且註明「開放交換生修課名額」的課程，才是在你寄出選課志願之後，真的會獲得核准的課程。關於課程等級：萊頓的課程大綱中通常會註明這堂課是 level 100、200或是600、700等等。一般來說，level100、200、300對應到的就是一年級課程、二年級課程、三年級課程，500以上則是研究所課程。不同於在台灣上課的時候我們有很多上修研究所課程的機會，以大學部學生身份去萊頓交換，是不會被允許選修碩士課程的。

學期中學習情形

經過一連串充滿野心的試探、衝堂課程調整、擋修限制溝通、鼓起勇氣挑戰和忍痛放棄的過程，我最後選到的是 International Studies BA 的政治學、國際關係、政治經濟學基礎三門課。一個主修是國文系的學生去上這些課乍看之下有點奇怪，但是對我來說並非如此。選這些課更像是我對自己大學期間的知識興趣的總結，以及在我的學、碩士學習內容之間的銜接。在申請交換學校之前聽說不少荷蘭學校行政效率不彰的傳聞，讓我覺得十分幸運，因為在選課過程中，與我素未謀面的萊頓方聯絡人總是非常有效率地與我通信、回答我的問題，並在我遇到衝堂問題時提供我很多種可能的解決方案。這讓我在還未到荷蘭之前，就充分地感受到校方對學生的重視和樂於支援——而這樣的感受到了實際抵達校園、展開緊湊而豐富的學習生活後，更是不減反增。

這三門課的結構配置大抵相同，都是每週兩小時的演講課，加上每二或三週一次、每次兩小時的討論課。一學期一共上十二次課，第六次和第七次上課之間有一週期中溫書假、一週期中考週，第十二次上課後到期末考週也有為期一星

期的溫書週。演講課是整個 program 同年級的學生一起在很大的演講廳聽課，雖然透過第一週和考前兩週的人數比較，可以知道有許多人並沒有每次都來上課，但粗估每次上課都至少約有150人出席（在教室中邊聽講邊觀察不同學生的學習方式也因此很有趣）。

我修習的政治學和國際關係都是由兩位教授輪流講課，提供學生對於不同主題、從不同視角和不同研究專業背景出發的概念解說與思考刺激。政治經濟學基礎則是一位教授分主題，從頭講到尾。討論課則是全年級學生隨機被分配到約十人的小組，有由校方聘任的教師（有些是具有碩士學位的全職教師，有些則是在萊頓工讀博士的學生來兼職）。討論課的目的，在我看來，主要有二。其一，是讓大家在能反覆對話和提問的小組環境中，釐清並確實掌握演講課中提到的比較複雜的概念和重要的指定讀物。其二——就配分比重，也就我的個人收穫而言，也許更重要的是——經由討論課老師仔細講解、反覆討論和給予回饋，幫助每一位學生完成符合嚴謹學術寫作規範的中或短篇論述報告（argumentative paper）。報告寫作是我和許多班上同學覺得比期末考試還更有挑戰性、也更需要投注心思和時間的事，但藉由選定一個與課程相關的題目方向、擬定一個具體而可行的研究問題，到實際查找和閱讀資料和文獻、最後完成一份報告，確實幫助我們更深入地掌握演講課中漫談過的幾個議題、事件與理論概念，也確實帶來十足的成就感。

小結

交換期間的挑戰不少，充滿樂趣的體驗與學習更是不勝枚舉。因為很幸運地選

到了我很有興趣、上起來也非常充實愉快的課程，所以學期間，校園裡的生活佔了我的很大部份時間。但沒有記錄在這份心得中的那些，關於課程資訊以外的生活、旅行、與來自世界各地的學生交談互動的過程，以及在實際課堂討論、與班上同學的感想分享，其實更是我回想起這段交換經驗還是會覺得很新鮮奇妙的關鍵。我也相信自己會因為這段經驗，在未來的其他學習機會中，更有勇氣和好奇心去到處探索。

四、照片 (如有，請提供)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他

補充荷蘭生活的開銷情形

住宿：聽說荷蘭近年來的 **housing crisis** 越來越嚴重，在荷蘭留學租屋挑戰重重，很幸運的是我這次交換有分配的學校外包由專業廠商專責打理的學生宿舍。宿舍建築大多分布在學校校舍所在的城市內（萊頓大學並不像師大有明確的校園界線，而是多棟建築分佈在兩個城市：萊頓和海牙）。周遭環境很舒服，校舍內的硬體也很不錯。記得當初選宿舍時看到的價位落在650-780歐/月。

交通：我在荷蘭主要會使用到的交通工具包含腳踏車、公車和火車。火車是在不同城市間通勤用的。例如要去荷蘭各個城市旅遊，我和朋友通常不會考慮火車以外的其他交通方式，因為火車實在非常方便又舒適。此外，由於我選到的宿舍在萊頓，但所有的課都在萊頓大學的海牙校區，所以在學期間需要很頻繁地搭火車。這方面也讓我在交通方面的支出比較高，平均下來約是80-120歐/月。腳踏車則是在宿舍周遭活動、進行日常採購時使用，天氣不好的時候則改

搭公車。在荷蘭有時可以買到二手腳踏車，不過因為我剛到時沒有找到價位與品質理想的腳踏車，覺得用租車的方式比較符合我的需求，所以和同學打聽之後選擇了 Swapfiets 的月租方案，算進學生折扣後的租金是17歐/月。

食物：到過荷蘭的人應該都不難發現荷蘭的大小餐廳價位都不低，因此荷蘭交換應該是許多台灣學生的自煮初體驗。我剛好本來就滿喜歡逛市場、超市和自己煮飯，所以並不對此感到太困擾。在荷蘭除了有在步行距離內就能找到的三、四間連鎖超市，週末在各個主要城市也有農夫市集，可以找到當地很棒的蔬果食材、起司和當地特色小吃。很值得一逛。另一方面，如果要外食，我會當成是嚐鮮異國料理的機會，因為在荷蘭可以發現滿多在台灣不一定會輕鬆找到的各國料理，最令我印象深刻也很喜歡的例子是黎巴嫩菜。此外，如果某一陣子安排了比較多旅行，我也會提高外食的次數。一般而言，在荷蘭的伙食費會落在70-120歐/週。