

# 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:2024/2/21

英文姓名(姓,名): Yen, Hsiao-tung	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:	
赴外學期別: __112__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112 年 9 月 ~ 113 年 1 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
Culture and Society of the Netherlands; An Inside View	Dr. C. van den Bergh A.L.C. Krysova MA	5 EC	秋
Dutch Painting 1400-1950: Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I	S.M.M.Moine MA Prof.dr. S.P.M Bussels	5 EC	秋
The History of Museums	Dr.L.K.Cosmo Ph.D.	10 EC	秋

(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)

#### ● 學術方面:

這學期總共選了三門課程, 分別是Culture and Society of the Netherlands、Dutch Painting 1400-1950和The History of Museums, 正好都和文化藝術相關, 單純是基於興趣選擇的。萊頓會給我們一個交換生選課清單, 我們只能選上面的課, 大多是通識課, 或是一些系的選修。可以特別注意的是, 萊頓大學的課程依照難易度和投入時間長短區分為100~600的等級, 其中100~400是大學部的課程LEVEL, 500~600則是研究生的難度。我選擇了一堂100、兩堂200的課程, 內容都不難, 花費的時間多半在課前文本的閱讀上。另外, 上課方式又分為lecture和seminar的形式, lecture形式通常是大班授課, 以老師講課為主;seminar則是小班授課, 基本上每次上課都會需要發言, 大家可以根據自己的狀況做選擇。

Culture and Society of the Netherlands	幾乎所有國際生都會選的課。兩位老師都很親切, 會體諒國際生的生活與適應問題, 教授內容也都是生活化的荷蘭知識, 適合作為認識荷蘭的入門課程。老師平時不管出缺席, 學期中有一次的團體VLOG作業和期末考試。小缺點是期末考試內容偏門, 鑑別度不高, 加上學生數量眾多, 要拿特別亮眼的成績有些困難。
Dutch Painting 1400-1950	唯一一堂不須閱讀文本的課程, 也是我最喜歡的課程! 符合課綱描述的----上完會具備基礎的繪畫鑑賞能力。荷蘭是個藝術大國, 博物館和美術館林立於各個城市, 個人認為學了這堂課後去參觀會很有感覺! 這門課的老師備課用心, 以ppt的形式講課, 期末考占100%, 為紙筆測驗, 包含對4~5篇畫作的賞析, 在考前老師會有一堂課的時間講解考試規範與答題技巧, 平時每堂課也都會做溫故知新的複習, 所以不用太擔心。
The History of Museums	這堂課是10EC的課程, 課前閱讀量頗大, 且內容涉及博物館學專業, 因此若課前沒有閱讀預習, 上課時可能會聽不太懂。整體來說知識量最高, 也最需要花費心思。期中期末考各佔50%, 若有乖乖上課考試應答並不難。這堂課之所以是10EC的

	原因,是因為包含了兩次指定的博物館參訪(自行車前往),地點皆在萊頓,老師會出3題引導問題,幫助我們在參觀時一面思考,和平時逛博物館的經驗很不一樣。
--	---

- 生活方面:

- 食

萊頓的商店多半在下午五六點就關了,晚上開著的只有酒吧和餐廳,不像在台灣隨時都能到便利商店買東西吃,晚上還有夜市可以逛且外食普遍昂貴(如:披薩一份 or 拉麵一碗要價約15歐),外食時我們常以share的形式,畢竟能省則省~

除了周末出門聚會外,我幾乎都是在宿舍自己煮,和外食相比從超市買食材便宜非常多。誠心建議不太會煮飯的大家在台灣至少先學一些基本的下廚知識,才不用天天外食或吃泡麵。

- 衣

我大約是8月底抵達,好天氣持續了一個月後開始變天,而且是很可怕的變天!(這邊建議秋季交換的大家可以8月提早一點到荷蘭,夏天轉瞬即逝,能多享受一點荷蘭的陽光)

荷蘭的風很強(被大家稱做妖風),冬天的雨時常一下就是一整天甚至一個星期,荷蘭人多半不撐傘(因為風太強勁,我在這壞了兩把),頂多穿個雨衣就蹬上腳踏車出門了。所以若是冬天來荷蘭,就要有心理準備外出時是很難美美的,荷蘭的冬天必備的就是件防風防水的外套、帽子(妖風吹頭真的不舒服而且容易感冒)、以及一雙防水的鞋!這裡的賣場像是HEMA,或是快時尚ZARA等品牌都可以買到不錯看的雨衣~

- 住

萊頓的宿舍是由承包商DUWO辦理,確定申請後會需要付一筆仲介費,建議相關事宜能盡快辦就盡快辦,因為屆時選宿舍的順序會按照繳費順序排。宿舍大約是在抵達前的三個月上網選,DUWO會透過電子郵件發通知與網址,記得一定要養成每天看信箱的習慣,才不會漏掉重

要時程。

我選的宿舍是Sigmaplantsoen, 位於Leiden lammenschans車站旁, 一站便可抵達Central火車站, 也有直達烏特勒支的車, 交通十分方便。我選的是單人間, 這棟宿舍設備很新, 空間也不小(和其他房型比較過), 整體體驗良好。這間宿舍費用為一個月680歐左右, 又因是單人間, 故可申請荷蘭政府的租房補助, 一個月有220歐左右, 以荷蘭租房市場來算是非常划算的!

## ■ 行

在荷蘭最方便的交通工具當然就是腳踏車啦! 這裡的腳踏車道規劃良善, 有單獨的一道和紅綠燈, 轉彎時大家會用左右手示意前進方向。腳踏車路權很大, 走在路上請多注意來車, 荷蘭人騎腳踏車時是很凶狠的~

腳踏車可以選擇用租的或買的, 租的好處是車況新、免費維修、被偷了有保險, 缺點是價格稍貴(按月計費); 買的好處是可以一次買斷, 且通常價格較為低廉, 離開前還可以轉賣, 若遇到佛心二手店可能會願意幫你維修, 缺點是車況通常不新、需要維修頻率高、被偷了只能認賠。我自己是選擇用租的, 租車公司是swapfit, 就在萊頓市中心, 體驗蠻好的, 若想租的話記得提前上網預約。

除了腳踏車之外, 荷蘭也有火車和公車, 稍微大一點的城市有電車和地鐵, 全部都可以直接刷信用卡, 當然也可以辦一張交通卡(NS卡), 有一些優惠的方案可以購買。NS卡分為記名和不記名, 因不記名卡需要另外支付卡片成本費, 因此建議大家直接上網訂一張記名卡(會有照片的那種), 就不會被收這筆卡片成本費。

就價格來說, 荷蘭的交通實在不便宜, 我自己常常一個月帳單下來都要繳150歐以上, 所以除了城市之間的移動, 大家通常會選擇騎腳踏車或用走的。

## ■ 育樂

在開學前, 萊頓會辦理一個迎新週(叫OWL week), 我因為比較晚到所以沒有參加。聽說迎新週最大的收穫是認識其他國際生, 至於餐食活動、提供的校園資訊等並沒有很推薦。

另外, 蠻推薦大家可以加入ESN學生社團, 舉辦許多像是烹飪、派



對、運動、電影欣賞等活動，幾乎每週都有免費的活動可以參加，我參加過瑜珈、繪畫與電影社團，在社團中有荷蘭學生，也有國際生，是一個很好的交流機會。此外，辦卡後也可以享有flixbus和瑞安航空的優惠！

## ■ 旅遊

交換期間除了課業外，最重要的就是旅遊啦！（相信不少同學都是為此而來）這段時間我總共去了15個國家，基本上都是窮遊路線。在skyscanner網站上可以查到各家航空的票價，搭飛機在歐洲境內移動的話主要都是廉航，像是easyJet、Transavia、瑞安等。巴士的部分我搭過Flixbus，方便且票價非常便宜（例如荷蘭到比利時單程只要10歐），缺點是乘客的素質參差，且巴士本身有時會有誤點的問題，運氣成份居多。

旅伴的部分，若是和新認識的朋友一起，建議可以先從2~3天的短途旅遊開始，確保雙方的旅行習慣與步調是合適的，之後再慢慢加長。我也嘗試過獨旅，很推薦可以選擇評價好的青旅，不僅便宜也有機會認識到各國的人。

## ● 開銷概算：

來回機票	39000	阿聯酋航空 (*學生優惠價)
住宿	110000	
生活費	25000~30000 / 月	
旅行	200000	

(不含旅行的話開銷大概會落在32萬台幣左右。)

\*推薦大家可以辦一張國際學生證 (ISIC卡)，在訂購機票時許多大航空都會有學生優惠價格&免費行李額！

## 四、照片(如有, 請提供)

宿舍內部：



五、影音檔(如有, 請提供連結)

## 六、其他