

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：

 02/17/2024

中文姓名： 孫銘穗	<u> 112 </u> 年度學海飛颺 <u> </u> 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 大眾傳播所 三年級	
研修國家： 荷蘭	
研修校名： 萊頓大學	
研修學院： 人文學院	
研修科系：	
研修期間： 2023 年 08 月 ~ 2023 年 1 月	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Culture and Society of the Netherlands; An inside View	Dr. C. van den Bergh A.L.C. Krýsová MA	5.0 ECTS	112 上學期
Introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I	S.M.M. Moine MA Prof.dr. S.P.M. Bussels	5.0 ECTS	112 上學期

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等, 約 1500 字)

當初會選擇荷蘭作為交換國家, 除了治安良好與生活機能便利外, 最重要的是荷蘭人的英文程度非常高, 即使不會說荷蘭語, 在生活上也不會感到困難。在荷蘭生活的半年間, 前前後後也造訪了 14 個歐洲國家, 簡單來說, 荷蘭是很適合外國人居住的地方, 若回到當初選擇交換校的時候, 我一定毫不猶豫地選擇荷蘭。

學術:

萊頓大學提供了非常多的英文課程, 因此即使台師大的學生只能選擇人文學院的課程也十分足夠。我這學期原本修習了三門課, 但由於 Big Media 的期末考時間更改到一月中, 且難度比預期的高, 因此最後沒有赴考 (義大利的同學認為原本的期末考日期與聖誕節太近, 會無法即使趕回學校考試, 因此助教最後協調將考期延後 \ 雖然 Big Media 的程度標示為 100, 但實際上過課後發現他比標示為 200 的 Culture and Society of the Netherlands 還要難上許多, 所以程度標示只能作為參考), 綜合上述, 會建議未來的交換生不要只修剛好的學分數, 因為課堂上可能會遇到無法預料的變數, 且課程還是要實際上過後才能掌握狀況。至於 Culture and Society of the Netherland 和 Dutch Painting 的課程內容都與過往交換生分享的差不多, 這邊就不多贅述, 總之兩

堂課都很推，可以讓你從各個面向了解荷蘭！

交通：

荷蘭作為腳踏車王國，不論是腳踏車道的規劃或是使用頻率都能讓你感受到荷蘭人對腳踏車的重視。我的腳踏車是在 Swapfiets 租借的，若選擇有手煞車的款式，一個月的租金約為 19 歐，租金包含維修服務，車子很新且好騎，但不建議身高低於 160 公分的同學租借，因為即使是最小台的款式，車體也滿高的，因此會建議直接去二手車店找（若有想租借 Swapfiets 的同學可以使用我的折扣碼：MING-SUEI75000，第一個月有折扣）。

大眾運輸的部分，我有訂閱 NS Flex 的離峰方案（一個月 5.6 歐），在離峰時間和假日搭乘火車可以打六折，且訂閱 NS Flex 會直接寄給你免費的記名 OV 卡，因此不需要另外再花錢買。若剛開始到荷蘭還沒有交通卡，公車可以直接用 Apple Pay 刷，也可以先下載 NS app，買電子火車票，會比紙本票便宜一點。

住宿：

我是直接透過與萊頓合作的房仲 DUWO 租屋的，選擇的宿舍為 Sigmaplantsoen，月租為 680 歐（含水電），當初會選擇 Sigma 是因為他

是最新的宿舍，跟其他宿舍相比坪數也較大，走路五分鐘就能到超市、火車和公車站。在荷蘭租單人套房是可以申請房補的，我當時一個月可以領 243 歐，據我所知 2024 年的房補有調漲，因此每年可以申請到的金額會有所差異。值得注意的是，房補是依據房租的 basic rate 來決定金額的，因此有可能兩間宿舍雖然月租金差不多，但房補能領到的金額卻差很多（月租是 basic rate + service fee，但服務費只能補一點點，因此若想要多拿點房補要選 basic rate 高的，DUWO 的選房頁面會將每間房的費用組成標示出來）

天氣：

荷蘭天氣以風大雨大聞名，由於沒有山，因此海風一吹擋都擋不住，秋冬季可說是如同颱風天，所以一件衝鋒衣或是機能外套是必要的，尤其在雨中騎腳踏車時，更能體現防水外套的重要性。因為風很大，雨傘基本上很難有作用，但學荷蘭人在大風大雨中騎腳踏車，也是很重要的文化體驗。

飲食：

荷蘭的飲食還滿單調的，外面比較少有熱食，回家自己煮比較快，就連麥當勞的品項也比其他歐洲國家少（也比較貴），而且歐洲麥當勞是沒有玉米濃湯的，因此可以考慮從台灣帶幾包康寶濃湯。基本上超市都六點關門，但 Sigma 附

近的 Plus 超市會開到晚上十點，最便宜的超市為 Lidl，有時間可以騎遠一點去採買。另外，荷蘭的亞超算多，火鍋肉片跟湯底都買得到，也推薦大家使用線上亞超 Ochama，品項多且時常有優惠，是亞洲學生福音。

銀行帳戶：

非常推薦大家使用線上銀行 Revolut，到其他歐洲國家都可以使用（即使當地不是使用歐元），而且居留證明可以之後再補交，所以在台灣時就可以先申請了！我當初還在台灣時，就已經向萊頓大學申請將 living expenses 的款項匯到 Revolut，因此我一落地荷蘭，就可以使用當初繳納的財力證明款項。

由於領取房補一定要用荷蘭的銀行，因此還是需要花時間辦荷蘭帳戶，我最後是選擇 ABN，因為他的開戶過程是可以完全透過 App 辦理的，但有時候系統會有點不靈光，需要一直重複動作驗證才能開戶成功。我兩個帳戶的使用方式，是會將每個月從 ABN 收到的房補款項 Top Up 到 Revolut，歐盟銀行間的匯款是不收手續費的，非常便利，可以多加善用。

開銷預算：

我在荷蘭半年的總開銷約為 35 萬台幣，但其中的 20 萬是旅遊其他 13 個歐洲國家的消費，因此在荷蘭生活開銷只佔 15 萬而已（包含去荷蘭其他城市的

花費)。關於旅遊的部分，非常推薦大家在萊頓新生週時辦 ESN 卡，搭乘 FlexBus 和瑞安航空都有優惠（優惠很多種，可以到 Leiden ESN 官網去看），能夠在跨國旅遊時省上一筆錢。另外，我在台灣時有辦 ISIC 卡，搭乘 RegioJet 車票直接半價，優惠內容官網也都有，大家可以依據個人需求考慮要不要辦。

最後想告訴大家，能夠以交換生的身份到歐洲半年，CP 值真的很高，除了長期簽證好拿外，每一步申請過程都有學校提醒你，若遇到問題也能請當地學校提供協助。除此之外，這也是一輩子能夠用最划算的價格遊覽歐洲的機會，歐洲許多的交通和景點優惠都只到 25 歲而已，有沒有優惠真的差很多！且算上學海飛颺獎學金（六萬台幣）和荷蘭政府的房補（共 1245 歐），就多了十萬台幣的預算，多少能夠減輕金錢上的負擔。

四、照片 (如有, 請提供)



一月的國家鬱金香日



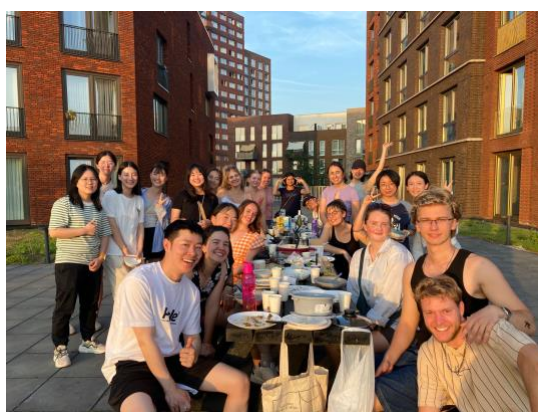
Art Club



萊頓新生週的組員



在荷蘭慶祝台灣國慶



宿舍 potluck 聚會

離開荷蘭前與萊頓的合影