

# 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 2/12

英文姓名(姓, 名): 沈姿伶	臺師大就讀科系所、年級: 全營所二年級
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: N/A	
赴外學期別: 112-1	
<input checked="" type="checkbox"/> 112 學年 (民國年) v <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2023 年 8 月 ~ 2024 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	Mgr. Anna krýsová Dr. Carmen van den bergh (phd)	5	1
Dutch Painting 1400-1950: Introduction to the Art History of the Netherlands,	Sarah Moine and Stijn Bussels	5	1
Buddhist Art	Marijke Klokke	5	1

(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）

#### （一）荷蘭生活

- Leiden 萊頓

位於荷蘭南邊的萊登（Leiden）是一個寧靜優美的小鎮，也是林布蘭的故鄉、荷蘭知名的大學城，當地也有非常多歷史悠久的博物館值得一訪。而位於萊頓的萊頓大學正是我們前往交換的學校，也是荷蘭最古老的大學。其中，萊頓大學著名的科系包含考古學、人類學、法律等人文領域都在學術上享有名譽，可以說是專精於理論、研究與知識的探討上。而我們也很幸運地可以在這所優秀的大學當交換學生。校園環境以座落於荷蘭風景優美的城市萊頓之外，雖然沒有主要的中央校園，但是分散於城市各處的現代化的教學樓、實驗室、圖書館、運動中心等等的設施都還算完善。若要說能在這樣綠樹成蔭、環境優美宜人的地方學習和生活，真的是很棒的一件事！

- 生活開銷

身為留學生為了要省錢當然是自己煮呀!!!荷蘭的餐廳外食費用普遍蠻貴，平均一餐大概都15~25歐，除了朋友聚會外，大多數都是在宿舍自己煮，可以從學校附近的超市以及亞洲超市購買食材就會比較省錢！例如：Jumbo/ Albert Heijn (AH)/ Hoogvliet/ Lidl/ Dirk。亞洲超市：新世界/東方行/華南行/ochama(網購 app)。

而氣候的部分基本上就是沒有氣候(?)哈哈，荷蘭的天氣就是出了名的變化多端以及討厭 ☁☔☀，你會在一天經歷四季，譬如下雨刮風出太陽然後再下雨刮風出太陽，所以實用的建議就是必帶一件防風防水的外套以及全身款的雨衣。而這裡不管是網購或是逛街購物都很方便，所以衣服不用帶太多，

這裡幾乎都買的到~~但如果是冬天來交換的話，禦寒衣物要帶夠，不然冬天的荷蘭再加上颶風真的好冷啊!!

住宿方面，是由 DUWO 與萊頓大學合作所提供給我們的宿舍，在申請交換的期間就會讓你上網選宿舍，有不同的房型及價格可以選擇，而我選的宿舍是位於萊頓隔壁的市鎮 Voorschoten 的 De Zeven Provincie，我非常喜歡我的宿舍格局及週遭環境，一扇明亮透光的窗戶以及附近隨處可以散步的公園綠地都是我非常喜歡及想念的地方呀。但不過，這個宿舍是距離學校最遠的，騎腳踏車大概要15~20分鐘。

交通方面，荷蘭是腳踏車王國，所以租一台腳踏車也成為入境隨俗的一部分，上學的時候會需要騎腳踏車，偶爾到附近晃晃的時候也可以用腳踏車代步體驗荷式生活。除此之外，最常搭乘的交通工具便是 NS 火車及公車，可以申請一張交通卡，這樣在荷蘭國內各地旅遊的時候會比較方便。

- 學術參與

在這學期我總共修了三門課共15ETC，其中比較困難的一堂課是 Buddhist Art，當初選擇這堂課的原因是因為有興趣以及想了解西方教育是如何詮釋東方的宗教，而實際上課經驗是教授上課方式較嚴格，每堂課都點名，閱讀量每週落在40~45頁左右，而期中期末考皆是申論題，作答內容只能從課堂教材來回答。我認為這堂課相對較困難，需要先有一定的基礎，也要熟記藝術畫作上的專有名詞來進行分析。而其他兩門課相較來說是比較輕鬆有趣的。

- 荷式之美

運河、陽光、鬆餅、友善的荷蘭人是很喜歡荷蘭的地方。相較於其他歐洲國家，荷蘭有它的獨特之處，沒有高聳又華麗的建築，但是卻有低地國特有的建築風格，可愛又整齊劃一的房屋還有期待陽光照進來的大片窗戶以及公路旁的大草原放牧的牛羊隻都是我記憶中的荷蘭，也是荷蘭人展現開朗

自然的一面。

## (二) 歐洲旅遊

當交換學生的這半年，許多人的目的之一當然就是要到歐洲各國玩耍!而我也在這半年期間環歐了一趟，看盡了城市美景，去了12個國家，親身體驗了那些與我不一樣的日常。而關於旅遊的實用的建議與資訊可以上臉書很多交換生的社團上尋找，安排旅遊行程時也盡量盡早規劃或訂機票可以買到比較便宜的價格!也可以善用 ESN 歐洲學生的資格尋找優惠或折扣。

總結，半年的交換生活非常短暫，但是在這一段不長也不短的日子裡，那些你看見聽見感受到的美好，願在未來能夠以更好的能量延續在你生命中。祝福自己還有閱讀到心得的你/妳未來一切順利: )。

2024/2月 Lynn

## 四、照片 (如有，請提供)





## 五、影音檔（如有，請提供連結）

## 六、其他

如有任何問題想要詢問我，可以透過我的信箱聯繫：)

Lynnshen1226@gmail.com