

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴荷蘭萊登大學出國報告書

出國期間：2025年01月22日~2025年07月23日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 社會科學院 心理學系

職稱：學士

姓名：張晴閔

中華民國 114 年 07 月 08 日

中文摘要

出國交換是許多學生嚮往的學習歷程，不僅能拓展國際視野，也有助於培養跨文化溝通與自主生活的能力。本文紀錄筆者於 2025 年春季學期，前往荷蘭萊登大學進行為期一學期之交換學習經驗。內容涵蓋交換申請流程、行前準備事項、初抵荷蘭所需辦理的各項手續，亦包括所修習課程之內容分享，同時反思在異國環境生活的成長與經歷。希望透過本篇紀錄，為未來有興趣參與交換計畫的同學提供參考，協助其更順利地規劃並展開充實且難忘的海外學習旅程。

Abstract

Participating in a study abroad exchange program is a highly sought-after learning experience for many students. It not only broadens one's international outlook but also cultivates essential skills such as cross-cultural communication and independent living. This article chronicles my exchange experience at Leiden University in the Netherlands during the spring semester of 2025. It covers the entire application process, including how to prepare necessary documents and meet deadlines, as well as the pre-departure preparations such as arranging insurance, managing finances, and handling telecommunications issues. Upon arrival in the Netherlands, I navigated various tasks like local residence procedures and settling into daily life. Furthermore, I provide detailed insights into the courses I enrolled in in the article, including the curriculum content and the distinct teaching styles encountered. Throughout this journey, I reflect on the personal growth and challenges faced while living abroad, such as adapting to a new culture, managing daily life independently, and improving my proficiency in a foreign language. By sharing these experiences, I hope to offer practical advice and inspiration to future students interested in exchange programs, helping them to plan more effectively and make the most out of their international study experience, leading to a fulfilling and memorable academic adventure abroad.

目次

一、	目的.....	3
二、	申請過程	
	(1) 甄選過程.....	3
	(2) 薦外申請階段.....	3
	(3) 簽證辦理.....	3
	(4) 出國前應辦事務.....	4
三、	研修期間	
	(1) 註冊程序.....	4
	(2) 修課經驗.....	5
	(3) 生活.....	6
	(4) 返國手續.....	7
四、	心得及建議事項.....	8
五、	附錄.....	8

一、 目的

在大三時，由於學業規劃會延畢，所以萌生了在大五下出國交換的想法，希望能把握大學生涯最後一段時間，前往海外探索不同的學術氛圍與生活環境，同時深入體驗歐洲多元而深厚的文化。而之所以選擇到荷蘭交換，最主要的便是當地普遍具備高度的雙語能力，英文溝通相當便利，能讓我在不會其他外語的條件下，無語言隔閡地融入學習與生活。其次，萊登大學在社會與人文科學領域享有盛譽，亦是我持續深化專業知識、拓展國際視野的最佳選擇。

二、 申請過程

(1) 甄選過程

如同前述提及，我一開始便將荷蘭列為最嚮往的交換國家，而在校級交換的學校名單中，萊登大學也是該年度唯一一所位於荷蘭的學校，因此我以萊登大學作為第一志願撰寫申請文件，最終也幸運地通過申請，如願踏上前往荷蘭的學習旅程。

在申請文件中，我主要分為三個區塊撰寫：個人履歷、自傳以及申請動機。在自傳部分，我從性格特質與能力背景切入，闡述自身對於學術領域的熱忱和優異表現，以及個人過去參與的國際交流與研究經驗；在申請動機中，我則說明自己選擇交換、選擇荷蘭以及選擇萊登大學的多重原因，並進一步詳述自己對於交換期間的學習規劃，藉此展現對於出國交換的高度重視與積極。

此外，交換申請和獎學金是分開作業的，因此想申請獎學金的人需要額外留意每年度的申請時間，繳交資料和申請交換時繳交的內容差不多，而每年申請到的金額可能根據交換區域和當年度經費不大相同，有需要的人可再自行查找資料。

(2) 薦外申請階段

萊登大學的交換申請全程透過 uSis 系統辦理，交換校會寄送有關辦理系統的郵件，只要根據郵件內容按部就班完成便能順利登入 uSis，之後也都是使用該系統進行選課、宿舍申請和辦理簽證等相關事務。

(3) 簽證辦理

在辦理簽證的過程中，比較重要的是需要繳交財力證明，萊登大學提供兩種方式，其一是匯款規定金額到學校帳戶，由學校為你向荷蘭移民局（IND）擔保你擁有足夠金錢在這裡生活，這筆金額在抵達荷蘭後也可以寫信給學校領回。其二則是請台灣的銀行開立一份英文版的財力證明並在 uSis 系統上繳交此文件，我個人是選擇後者，開立文件的銀行是台灣銀行，曾經看過其他銀行開立的文件

不被核可，所以大家可以自行斟酌。

依照交換學校指示繳交護照、前科證明和財力證明等資料及簽證費用後，學校會為你向 IND 辦理簽證，約需等待兩周。簽證辦理成功之後，會獲得一個屬於你的 V-number，並提醒你備妥文件到荷蘭在台辦事處(NLOT)領取簽證。NLOT 可預約的時段不多，最好提早一到兩個月就到網站預約時段，同時密切注意信件，我當時就因為 NLOT 系統維修被臨時改期，還好最後有順利拿到簽證。此外，亦須查詢你所居住的城市需不需要提供出生證明，因為該份文件也需要拿到 NLOT 做認證，這時就可以一併帶去，我當時申請的宿舍位於 Voorschoten，而該市的市政廳註冊需要出生證明，供參。

(4) 出國前應辦事務

a. 學生保險

根據先前交換生的經驗，許多人都選擇 AON 的保險，這也是萊登大學推薦的學生保險，我自己也是在出發前透過網站辦理，申請流程很容易，不過我個人是沒有使用到，算是保個心安哈哈。

b. 銀行/信用卡

出發前就有聽說荷蘭多數地方都是電子支付，所以我沒有帶太多現金，且有提前辦理 Revolut 網路銀行，它可以綁 apple pay，因此消費使用上非常方便。此外，我也有帶一張開外幣帳戶的簽帳金融卡備用，比較需要注意的是，若是台灣的信用卡/簽帳金融卡，建議在出國前將交易認證簡訊改為郵件，避免在國外收不到簡訊。

c. 網路電信

初抵荷蘭時很需要網路查找交通，我自己是買了一週的 eSIM 在落地後使用，後來就換成當地電信 Lebara，我有其他朋友則是先使用台灣電信的漫遊，大家可以自行衡量。

三、 研修期間

(1) 註冊程序

a. 市政廳註冊

我是在 Voorschoten 市政廳註冊的，可以在出國前先上網預約好時段，這樣抵達荷蘭後就可以儘快辦理，取得 BSN。而我這邊註冊時有用到英文版

的出生證明和護照，前者需要在台灣進行文件的申請和認證，不過每個地方的市政廳要求不同，大家可以根據自己的需求辦理。

b. 領取居留證

除了先前的簽證外，由於會在荷蘭生活超過三個月，學校會為你申請居留證，而居留證則需要向荷蘭移民局（IND）領取。IND 會寄送有關領取居留證的信件，我自己是在海牙領取的，領取地點就在海牙中央火車站附近，相當方便，流程上就是到 IND 取號排隊，然後將資料交給窗口說明要領取居留證即可。

c. 家醫註冊

在荷蘭看病是需要到家裡附近註冊的診所看診的，如有需要才會再被家醫轉診到其他醫院，我自己居住在 De Vink 車站附近的宿舍，註冊的是 Huisarts Farsi，直接上診所網站註冊就可以，註冊成功後會收到診所的郵件，提供給一樣住在這邊的同學參考。

d. 領取學生證（LU Card）

在出發荷蘭前我有收到學校郵件，提醒我上網登錄學生證資料，而我是在抵達荷蘭一週內收到學校寄來的郵件和學生證，有其他朋友則是收到通知需要到 Plexus（學生事務中心）領取，若一直沒有收到或遺失也可以直接到 Plexus 詢問、辦理。

(2) 修課經驗

萊登大學對於交換學生的要求最低要修習 15 ECTS，而我因為申請獎學金的緣故也需要修習三門課程，且有一門需與本科系相關，因此我在萊登大學總共修習三門課，分別如下：

a. Emotion and Cognition （5 ECTS）

這堂課是 Level 300 的課程，對應過來相當於大三的專業課程難度，由於在出國前我已完成在心理系的所有課程，因此在學習上沒有遇到太大的困難。比較特別的是該堂課更多的著重在情緒，是我過往沒有深入探索的領域，因此學習起來還算有趣。這裡的教學模式和台灣相似，主要由教授授課、學生聽講，但令我印象深刻的是，許多學生會在課堂上踴躍地提問與發表個人見解，與教授展開雙向交流，高度參與的學習氛圍更讓我深刻感受到歐洲學生在課堂中的主動與積極性。而這堂課的評分方式也與傳統課程一樣有期末考，考試在體育館進行，每個人會用一台筆電登入系統考試，

題目整體而言不會太過困難，還算蠻容易通過的，如果不幸沒過的話也還有一次重考的機會，不用過於擔心。

b. Attention (5 ECTS)

這堂課同樣是 Level 300 的課程，更是我這學期最喜歡的一門課。雖然教學模式與上述課程類似，但教授在分享一些過往經典的心理學實驗或提及自己正在進行的研究時，會不斷拋出問題引導我們思考，讓我們了解研究背後的動機、設計邏輯與潛在限制，我覺得相當有趣。課程評分方式一樣有期末考，但題目除了選擇題外還有繪圖題，教授在日常課堂中就會教導大家如何回答這類型題目，考前也很貼心地幫大家複習重點，所以應該不會太過困難哈哈。

c. SOSCI Lecture Japanese Food (5 ECTS)

這堂課是人文學院的課程，雖然只有 Level 200 卻讓我讀得格外辛苦，或許是因為與專業領域不同，加上每週都有指定文獻需要閱讀，學習起來有點負擔，但課程本身是有趣的，教授會介紹很多日本飲食文化的歷史背景和發展脈絡，涵蓋政治、經濟、社會等因素，整體的課堂氛圍也十分輕鬆。課程的評分方式則分成兩個部分，觀影心得與期末考，心得來自於課堂前期觀看的兩部與日本飲食文化相關的電影，需要從飲食文化切入並結合個人觀點進行分析與反思；期末考則全為簡答與申論題，基本上有認真上課，能論述自己的想法與見解，適時引用閱讀材料來佐證自己的觀點應該都能拿到不錯的成績。

(3) 生活

a. 申請房補

荷蘭政府所提供的租屋補助唯有 studio 房型能夠申請，即住宿擁有個人的廚房及衛浴，不與他人共用。申請的方式很容易，只需註冊 DigiD 便能著手辦理，網路上也有很多關於房補申請的教學，前提是 DigiD 需要在拿到 BSN 和荷蘭的銀行帳戶後才能辦理，因此這邊也建議大家一到荷蘭就可以盡快到市政廳完成註冊，以便後續申請房補。此外，先前看過有人說 Revolut 的帳號無法作為銀行帳號提供給荷蘭政府，因為不是 NL 開頭，所以要另外在荷蘭開戶，但我今年開立 Revolut 時，其帳號已改為 NL 開頭，實際申請下來也是可以使用的，提供大家參考。我自己一個月的房租是 783 歐，實際申請下來可以拿到 283 歐的補助，所以算下來一個月的房租其實比與他人共用廚房的房型便宜。

b. 租借腳踏車

在荷蘭生活最必備的就是腳踏車！至於選擇買車還是租車就見仁見智，我自己是選擇租車。一開始我是去 Swapfiets 租車，但當時店員告訴我需要先上網預約再到現場取車，不過我有朋友也是直接到現場就可以租，流程有點不清楚，加上 Swapfiets 的車子都蠻大台的，而我自己身材比較嬌小，最後是在 Easyfiets 租到合適的腳踏車，租借過程和使用上也都沒遇到什麼問題，店員在租車時也會讓你試騎，我覺得這點很棒。

c. 開立銀行帳戶

半年的交換生活其實開戶不是必須，但因為我有帶一部分現金在身上，後來還是覺得存到銀行比較安心，所以還是有開戶。在荷蘭開戶大多都是選擇 ABN 和 ING 兩家銀行，我是使用後者，線上就能完成開戶手續很方便，App 介面操作也都還算直覺、容易，如果需要存錢和提領現金也可以找 Geldmaat 的機台，我使用過幾次都沒有被收取手續費。

d. 交通

在荷蘭搭乘公共交通（火車、電車、公車、地鐵）基本上都可以用信用卡或手機感應支付，亦或使用 OV 卡。辦理記名 OV 卡可以訂閱 NS（荷蘭國鐵）方案，因為荷蘭搭車的費用不便宜，我自己是有訂閱一個月 5.95 歐的方案，享受在平日離峰時段和假日搭乘火車六折的優惠，這邊建議大家直接在 NS 申請訂閱，會直接寄送一張免費的 OV 卡給你，如果是在 OV 卡官網申請記名 OV 卡好像額外需要 7.5 歐的空卡費。

(4) 返國手續

在準備返國前仍有許多事項需要辦理，以下是我個人離荷前條列的待辦清單，提供給大家做參考：

- a. 取消市政廳登記
- b. 取消電信
- c. 取消房補
- d. 取消家醫
- e. 取消 OV 卡訂閱方案（NS 訂閱）
- f. 寄回居留證
- g. 關閉銀行帳戶
- h. 下載成績單

四、心得及建議事項（研修心得、特殊經歷）

半年的交換生活過得很快，轉眼間就要告別在荷蘭的日子。每每和朋友談起自己交換後最大的改變，我想是變得更加獨立與自信。一個人在異國他鄉生活，無論遇到什麼事情都得學著自己處理，從語言適應、交通出行到與人溝通，我也逐漸學會照顧自己、享受生活。

在交換期間，我也利用課餘時間走訪了許多國家，從冰島的自然風光、英國的城市街景，到西班牙的海島風情，親身體驗各地的文化、語言與人情風貌，更讓我由衷感謝身處此地的自己。每一次旅程都像是一場冒險，與不同的人相遇、遇見不一樣的風景，這些珍貴的回憶都是人生中難以取代的一部分。

最後，非常感謝家人及朋友的支持，也感謝自己當初做出出國交換的決定。回頭看當初拖著兩個笨重的行李箱、懵懵懂懂踏入異國土地的自己，如今已然成長許多。在荷蘭生活的這半年相當恣意且快樂，我喜歡荷蘭人友善、直接的個性，以及對不同文化的尊重與包容。荷蘭人英語能力的高度普及，也讓我在這裡的生活相當順利。荷蘭整體而言也較其他國家安全，是個宜居的地方，真心推薦大家來荷蘭交換！

五、 附錄



荷蘭梵高博物館



荷蘭風車村



日本食物文化課觀看神隱少女



人文學院外的運河景色



宿舍附近的鵝



荷蘭傳統菜餚