

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第2學期赴荷蘭萊登大學出國報告書

出國期間：2026年01月24日~2026年07月14日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學社會科學學院政治學系

職稱：學士

姓名：姚瀚晴

中華民國 115 年 7 月 23 日

中文摘要

本報告記錄我於114學年度第二學期，赴荷蘭萊登大學進行為期半年交換學習的豐碩成果與實務經驗。報告內容依序涵蓋我的出國動機與研修目的、詳盡的台荷兩地申請流程時間線、在萊登大學選修政治與心理課程的跨領域心得，以及我在當地辦理戶政註冊、申請租屋補助、繳稅與申請免稅等生活紀實。研修期間，我除了體會到高強度的學術洗禮，亦親身經歷了包裹遭誤領、班機因颱風改簽，以及回國前取消房屋補助與鐵路方案退訂等突發事件。這些跨國溝通與危機處理的寶貴過程，不僅提升了我的隨機應變能力與抗壓性，更培養出成熟的國際視野。文末我也針對生活行政、交通規劃及保險配置提出具體建議，期能提供未來的交換生具建設性的參考指南。

Abstract

This report documents my exchange program at Leiden University in the Netherlands during the second semester of the 2025–2026 academic year. I systematically record my preparatory timelines, academic insights from political science and psychology courses, and essential reflections on my daily life, including municipal registration, rent subsidy applications, and settling local taxes and applying for waivers. Beyond the rigorous academic environment, I encountered and navigated various unexpected challenges, such as misdelivered parcels, typhoon-related flight cancellations, and complex administrative procedures regarding subsidy terminations and railway subscriptions. Overcoming these cross-cultural communication barriers and bureaucratic hurdles significantly enhanced my crisis management skills and resilience, while fostering a more independent and globally minded perspective. Concluding with my practical recommendations on financial management, transport planning, and insurance strategies, this report serves as a constructive guidebook for future exchange students.

目次

一、 目的.....	3
二、 過程.....	3
(1) 出國前.....	3
(2) 研修期間.....	4
(3) 離開荷蘭.....	7
三、 心得及建議事項.....	9
四、 附錄.....	10

一、目的

出國交換是我從大一以來就很嚮往能在大學階段完成的目標，因為我期望自己能於步入職場前，藉由海外研修開拓國際視野並培養獨立思維。而之所以選擇在大四下出國交換，是因為我大二、大三需要先顧好在校成績，為大四上的推甄做好準備，等大四上確認有推上研究所後，大四下就能抱著開心輕鬆的心態出國交換了！另外，我會選擇將荷蘭萊登大學放在交換學校的第一志願是因為之前在查資料時看到荷蘭的英文普及率非常高，所以去荷蘭交換的話，可以少一個需要克服的語言難關；此外，萊登大學也是世界百大名校之一，它的強項在於法學與社會科學，因此很適合作為社科院學生的我前往學習。

二、申請過程

(1)出國前

以我是114-2赴外交換為例，我是在113-2（大三下學期）參與成大校內甄選，並在甄選前去考完雅思，剛好這個雅思成績在後續也可以拿來當114-1推甄研究所時的語言成績證明、以及系上英文畢業門檻。以下這份表格是我在事前準備的時間線，供學弟妹們參考：

日期	處理的事項
2025/06/20	成大公告校內甄選錄取名單
2025/09/19	啟用萊登大學的學生帳戶（此時尚未被萊登確認錄取交換生資格）
2025年9月底	先匯一筆285歐元的宿舍申請行政費用給萊登大學（建議這筆費用越早繳交越好，因為到時候選宿舍的序號會更前面。如果有選到宿舍，這筆費用就不會退還了）
2025/10/15	在萊登大學網站系統提交交換申請資料與選課。此時在課程網站上無法看到每堂課的上課時間，所以只能盲選。這個階段可以盡量多選一點，這樣等到12月課表出來時，如果發現有課程撞堂的話，還可以選擇看要退選哪堂課）
2025年10月底	陸續收到選課成功的通知
2025年11/1	到郵局申請財力證明（本來是想參考往年學長姐的建議，請行員直接在文件上打字備註一句” There is no restriction for the account owner on withdrawal”，但行員拒絕，他說頂多只能幫我印出原件後再手寫這句話與蓋章證明，後來這份財力證明有被萊登大學接受）
2025/11/15	正式收到萊登大學的offer（萊登大學的程序是會先讓你選課，等你確定有選到15學分以上，才會發offer給你）
2025/12/03	萊登大學公告各個宿舍的房型與價格資訊，公告完的3小時後馬上就要在網站上搶宿舍了，非常趕…

2025/12/10	收到萊登大學的信件告知荷蘭IND已批准簽證、並拿到V-NUMBER（原本以為要等2-4週，實際上不到一週就辦理好了），此時可以開始到荷蘭在台辦事處網站預約時段處理MVV
2025/12/14	先繳完1、2、7、8月份的宿舍租金，才能正式簽宿舍合約
2025/12/15	去戶政事務所申請英文戶籍謄本。我沒有申請出生證明和單身證明，因為有替別寄信和萊登大學確認，萊登大學回覆表示我居住的海牙市政府不需要看這兩份文件。建議學弟妹可以先確認自己的宿舍是在哪個城市，再去查那個城市是否需要看出生證明與單身證明
2025/12/18	找民間公證人與外交部南部辦事處認證戶籍謄本（民間公證人可以當場公證完畢，外交部辦事處等了2個工作天）
2025/12/29	去荷蘭在台辦事處辦理MVV、認證戶籍謄本（建議要認證2份比較保險）
2025/12/31	收到荷蘭在台辦事處寄的已認證完的簽證，效率非常高！
2026/01/16	預約1/26去海牙市政廳處理BSN（拿到BSN後過兩天再自行在網路上自己到網路上申請digid，市政廳現場不開放辦理）、預約1/30去海牙市政廳領取居留證
2026/01/24	出發去荷蘭

(2)研修期間

1. 市政廳註冊、領取居留證：

我在1/16人還在台灣時就已經先在海牙市政府網站預約1/26去海牙市政廳處理BSN了，拿到BSN後過兩天再自行在網路上自己到網路上申請digid，市政廳現場不開放辦理digid。盡量早點弄完BSN比較好，因為如果要申請荷蘭的銀行帳戶、租屋補助等等都需要提供BSN號碼。

另外，我也是在台灣期間就先預約好1/30去海牙市政廳領取居留證。到了預約當天就攜帶護照與其他政府要求的資料前往辦理，基本上等個10分鐘就可以馬上領到居留證了。

2. 註冊家醫、保險：

我是在海牙的The Student Doctors這間診所註冊家醫的，保險則是購買萊登大學推薦的AON保險（主要是醫療保險的部分），半年的保費是265歐元。另外，我在交換半年也有保台灣某保險公司的保險（主要是從台灣來回荷蘭的旅平險、旅遊不便險，以及這半年在荷蘭日常生活中遇到任何意外的部分），半年的保費是6500元台幣。我在荷蘭這半年都沒有看過醫生，所以也沒有用到AON的保險理賠。不過我在7月中要回台灣的時候，原訂班機因為巴威颱風的關係而被取消，導致我在荷蘭要緊急重新買一張機票回台灣，這部分我就有順利申請到台灣保險公司的理賠，所以強烈建議學弟妹除了在荷蘭要保保險之外，也同時要購買台灣的保險！！

3. 申請房屋補助

我是住單人studio（房間裡有自己的衛浴跟廚房），所以有符合荷蘭申請租屋補助的條件。我在1月底拿到BSN號碼以及開戶revolut之後，就馬上到市政府網站申請房屋補助了，

申請時間是填從2/1開始領，最後審核結果是每個月可以領到260歐元，發放方式是政府會固定在每個月的20號統一發放下個月的房屋補助。

想特別跟大家分享的是，我自己一開始在市政府網站申請房屋補助時，當我輸入完我的居住地址資料後，網站顯示我這間房間已經有其他人住了，所以我不符合申請房屋補助的資格。後來我打給0555385385這隻電話號碼，跟市政府工作人員說明我的情況，工作人員幫我查到原來是因為住在這間房間的前房客在離開荷蘭時沒有辦理註銷derigisteration，所以政府系統以為這個人還住在這裡。後來工作人員協助聯繫上這位前房客，並直接在系統上強制把前房客的資料移除，讓這間地址只剩下我一個人。等工作人員操作完後，我等了3天就有順利申請到房屋補助了~

4. 荷蘭帳戶

我是選擇使用revolut，因為它只要線上繳交一些證明文件後就可以馬上開戶了，非常方便。我也沒有特別花7歐左右購買實體卡片，所以平時消費以及轉帳給朋友都是直接透過app的方式進行，這半年使用下來都非常順利，沒有遇到任何問題。另外，平時如果遇到revolut帳戶裡快沒錢的話，我就會從我自己的台灣銀行帳戶匯款到revolut。雖然手續費很貴（一次轉500歐元的手續費是8歐、1000歐元的手續費是16歐，以此類推），不過這樣是最安全的做法，因為我有朋友曾經發生在台灣交換生臉書社團找網友互換台幣歐元，結果被詐騙的慘案QQ

5. 電信

一開始DUWO宿舍的迎新包會送一張Lebara電信的預付卡，我是先使用這張預付卡，等裡面額度差不多用完後，就到Lebara網站申請Sim only方案，並且在網站上選擇要沿用舊號碼。如果使用期間發現網路流量不夠，隨時都可以到Lebara網站申請變更流量方案，不過新方案會等到下個月1號才開始生效。

6. 宿舍選擇

我是住在海牙的Leemansplein，每個月的原始房租是644歐，扣掉260歐元的租補就變成384歐/月，以這樣的價格能住到單人房還蠻划算的！從宿舍走路大概5-8分鐘就可以抵達Den Haag HS火車站了，而Den Haag HS火車站的下一站(大概搭乘5分鐘)就會是Den Haag Central火車站，如果要直接從宿舍走路去Den Haag HS火車站的話大概是2.5公里，也不會到很遠。所以整體而言這棟宿舍還算是在蠻市中心的地方，附近有很多超市跟海牙唐人街等等。

7. 腳踏車

我自己是租Swapfiets的腳踏車，租的車型是deluxe 7，這款有變速功能並且右手有手煞車，對於不會使用腳刹車的我來說很方便。Den Haag HS火車站對面就有一間實體門市了，所以取車跟維修都很方便。另外我還有額外購買每個月3歐左右的保險，這個保險的內容是只要腳踏車被偷、但鑰匙還在自己手中的話，就可以不用賠償。所以我每個月租腳踏車的總費用大概是28歐。

8. 健身房

我是去萊登大學合作的ubc the buzz，地點位於萊登大學海牙校區spui建築物1樓，所以我平常下課後就會直接去健身房運動。這個健身房是有搬過家的，可能是因為剛蓋完的關係，現在新地點的健身房會有一股難聞的油漆味，而且空間也很小，不過器材還算齊全，健身房工作人員也都非常友善。我每個月的月費大概是28歐，是可以隨時取消訂閱的方案。

9. 寄信與網購

荷蘭的官方郵局叫做PostNL，平時可以在這裡寄信或者是取件網購的物品。我曾經有兩次寄信經驗，信都有平安送到收件人手中，所以這部分沒問題。有問題的是網購的部分！當時我收到到貨通知前往宿舍附近的PostNL門市取件，店員查詢後竟告知包裹已在幾天前被別人領走。我當下非常錯愕，因為包裹早已全額付清，店員卻在完全沒有核對身分證件的情況下就讓陌生人冒領。更無助的是，分店店員態度消極且表示無法處理，叫我自己跟PostNL總部客服申訴。而我致電總部客服後，也被告知收件方沒有申訴權限，必須由寄件方（購物平台）主動提出。在經歷一連串耗時的跨國溝通後，購物平台雖然辦理了全額退款，但我也只能無奈重新下單。

記取教訓後，我在第二次下單改用MyPup智慧包裹代收服務。他的優點是能集中管理包裹，避免無人簽收與遺失風險，且多數duwo宿舍區皆設有置物櫃，使用十分便利。其唯一缺點是費用較高，在網購時填寫該地址需額外支付3歐元，但若考量到包裹安全與省下的溝通成本，仍非常推薦大家使用。

10. 荷蘭NS鐵路OV卡

我是每個月都有花約6歐的費用訂閱離峰時段6折優惠的方案（NS Flex Dal Voordeel），不過這個優惠僅限搭火車而已，搭公車和電車仍然是原價。推薦大家可以直接在NS火車官網完成方案訂閱，在訂閱完的一個禮拜之內，官方就會免費將記名黃色OV卡寄送到宿舍，因此不需提前在火車站機台花錢購買空卡。此外，NS在6月底推出了49歐元的離峰時段搭到飽方案，只要自行在官網變更方案即可，操作非常簡便。我個人非常推薦此方案，當時我把握6月底至7月中這兩週的時間到荷蘭各城市旅遊，累積搭乘了價值約90歐元的車程，卻只需支付49歐元，實在非常划算。

11. 繳交水稅與申請減免垃圾處理稅

我於今年3月初在宿舍信箱收到兩封由海牙市政府寄發的稅務通知單，分別是103歐元的水稅（不可申請豁免）以及344歐元的垃圾處理稅（可申請豁免）。經與居住在海牙、烏特勒支、萊頓等其他城市的朋友對照後，我發現各城市的稅金不盡相同，且唯獨居住於海牙的朋友皆收到了這兩筆繳稅通知。針對不可豁免的水稅，我已依規定如期繳納，而垃圾處理稅則於3月初便隨即在政府網站上提出免稅申請。

然而，直至7月中旬我即將離境前夕，該筆免稅申請依然處於政府單位的審核階段。為了避免在離開荷蘭後產生稅務爭議，我主動致電海牙稅務部門。當時稅務人員表示，若我無法繼續等待審核結果，亦可選擇直接先行繳清。在我說明自身無任何收入、只是一個來荷蘭交換半年的學生，並表達不願提前繳納、希望繼續等待審核結果後，稅務人員隨後答應協助線上催辦進度，並承諾後續會將紙本信件寄送至我的台灣新住址。令我驚喜的是，致電催辦後的隔兩天，稅務部門便主動來電通知，我這筆343歐元的垃圾處理稅已獲全額免除。隨後，我也在海牙宿舍順利收到了官方寄達的正式免稅紙本信件。這次的經驗讓我深刻體會到，在荷蘭與當地政府機關溝通時，主動、積極且持續地致電跟進進度，往往是推動行政流程、順利解決爭議的關鍵。

12. 修課經驗

我本身是政治系的，之前也有輔修過心理系，因此這次來萊登大學交換也都是修政治系和心理系開授的課程。萊登大學的一個學期分成2個block，每個block是8週的時間（通常是7週上課+第8週期末考）。原先我的規劃是在Block 3修完所有學分，以便在交換後半段有更充

裕的時間至其他歐洲國家旅遊。然而在選完課後，我收到社會與行為科學學院（Faculty of Social and Behavioral Sciences）負責交換生事務團隊的來信提醒，指出交換生必須在Block 3與Block 4皆至少修讀一門課程。為了保險起見，我隨後在加退選階段重新調整了課表。不過在開學後，我也觀察到部分同學院的交換生即便只選擇了Block 3的課程，在收到相關提醒信後未做調整，最終仍順利完成交換、並未被取消資格。因此，關於這項規定的執行嚴格度可能因人而異，建議未來的學弟妹在規劃課表時，可視個人風險承受度與旅遊規劃進行彈性配置。以下是我本學期修讀的三門課程心得：

1. Social and Organisational Psychology

這門課程每週包含兩堂正課（Lecture），由社會心理學與組織心理學各佔一堂，並於隔週進行分組討論課（Workshop）。有別於我先前在成功大學修習社會心理學時、以18週完整授課一本教科書的模式，萊登大學的這門課程節奏非常緊湊。由於該課程將社會心理學與組織心理學兩個領域合併，且一個Block僅有8週時間，兩位授課教授必須在7週內分別講授完各自的一整本教科書。因此，課堂高度仰賴學生在課前自行預習教材，唯有做好充分準備，才能在緊湊的課堂中跟上教授的講課速度。

課程討論則會進行4次，每次會輪流由不同小組來設計半小時的課程互動遊戲，並且小組成員需要帶領全班同學進行遊戲，遊戲主題必須和社會心理學與組織心理學有關。遊戲結束後會由其他組輪流發表對於這組設計的遊戲的建議，最後由課程助教給予回饋。每個小組也必須在第4堂討論課繳交一份期末報告，題目是自己在日常生活中觀察到的現象，必須用社會心理學或組織心理學的理論來解釋這個社會現象。助教會針對報告的各項不同評分項目提供非常多的回饋。

2. International Law and Human Rights

這堂課在前三週會先介紹國際法的緣起與歷史演變，接下來幾週的課程主題則是圍繞在討論武力使用的規範（例如武力禁止與人道干預）、國際人道法（像是戰時規範）、介紹不同國際法院與仲裁的機制（例如ICJ、PCA、ICC），以及全球人權體系的運作起源與刑事法律概念。課程中也會結合現實主義、自由主義與建構主義等理論來剖析政治層面的國家主權與法律條文之間的互動關係。

這堂課沒有任何分組報告，評分方式是期末考佔100%，會出30題單選題與2題申論題，不過老師還蠻佛心的，他會在考卷上出5題申論題題目，我們自己挑其中2題最有把握的題目來作答就好。

3. Politics of the European Union

這堂課會先介紹歐盟組織的發展歷史以及四大核心機構（執委會、歐洲議會、歐盟理事會與歐洲理事會）各自的權力結構與職責，也會介紹歐盟的決策機制（例如普通立法程序與三方會談），以及各國議會如何透過補助性原則與預警系統來因應歐盟擴權的議題。這堂課也會結合學術理論（例如新功能主義、政府間主義）來分析歐洲時事議題，像是探討英國脫歐、新冠疫情及俄烏戰爭等危機如何衝擊歐盟整合的進程。

我一開始在上這堂課的時候遇到很大的挫折，因為對於從來沒有學過歐盟組織架構的我來說，光是要記各個名字很相像的組織名字（像是歐盟理事會的Council of the European Union和歐洲理事會的European Council）就很困難了，更何況還要記每個組織的執掌與工作內容。不過只要把這些基本資訊背起來的話，後面要學習歐盟政治便可以很快就上手了，難易度就像我們台灣高中生在上高中公民課程一樣。

(3)離開荷蘭

以下是我在離開荷蘭前完成的手續清單，供學弟妹們參考：

1. 向市政廳辦理deregistration手續

這只要在離開荷蘭的前5天自行在digid線上辦理就好，填寫內容主要為預計出境日期與新居住地址（台灣的住址）。

在辦理過程中，我曾遇到一項突發狀況：我原本在7/7時已經在deregistration頁面填寫我將在7/11離境，但7/9臨時收到航空公司通知我7/11的班機因颱風關係而取消，因而改簽至7/13日的航班。由於擔心申報出境日與實際離境日不符會影響登機或海關查驗，我隨即致電海牙市政廳尋求協助。

市政廳工作人員表示，若要手動變更系統內的離境日期需要5個工作天，作業時間顯然會落在我回台之後（因為期間剛好遇到週末）。不過，工作人員有確認這樣的狀況並不會影響我7/13的出境。最終，我也確實順利通過海關、平安返台。因此，若未來的學弟妹遇到類似的班機變動，建議第一時間致電市政廳確認，以利安心成行。

2. 歸還腳踏車

Swapfiets的腳踏車要提早在1個月之前就要先取消訂閱了，所以如果你預計6/30當天到門市歸還腳踏車的話，那5/30就要在app上取消訂閱

3. 取消電信

Lebara電信也是要提前1個月在app取消

4. 取消房屋補助

我在7月初自行在政府網站上辦理取消房屋補助。然而取消後，系統顯示我仍會在7/20收到8月份的260歐元補助款。由於我7月中旬即將離開荷蘭，為了釐清溢領原因，我隨即致電稅務局詢問。

稅務人員回覆這是因為政府網站系統更新需要作業時間，因此7/20的補助仍會準時發放，但8/20起便會正式停止。至於溢領的260歐元，稅務局會在8月底寄送紙本信件至我當初辦理退籍（Deregistration）時所填寫的台灣新住址，屆時我只需按照信件中的指示與步驟，將該筆款項返還即可。因此我的Revolut帳戶現在還沒有辦法馬上關閉，必須等到8月底處理完這件事情以後才能關掉。

5. 健身房會員取消

取消訂閱可以在當月申請就好，取消完後會統一月底的最後一天結束會員資格。例如不管是6/1申請取消還是6/29取消，這個訂閱方案都會在6/30以後結束

6. NS荷鐵訂閱取消

NS有規定訂閱方案必須用滿一個月才能取消訂閱。像我在6/22時從原本的5歐方案換成新的49歐離峰時段搭到飽方案，而我在7/13離開荷蘭時還沒用滿一個月，導致當下無法直接取消，變成7/22人在台灣時還得跨海聯絡客服處理，非常折騰。此外，NS系統規定如果要完全註銷（Cancel/Terminate）的話，必須本人去荷蘭車站實體過卡（Pick up）才能生效。所以人已經離開荷蘭，但又要結束訂閱的話，唯一的解法就是請客服人員在系統後台將方案改為訂閱NS Flex Basis（0元方案）。改為0元方案不需要過卡，且只要未來不再刷這張實體卡，就永遠不會被多扣月租費。

7. 寄回居留證

參考過往交換生學長姐的分享，居留證的歸還方式相當多元，包括提前向官方預約至現場歸還、境內郵寄，或是返回台灣後再行跨國郵寄。不過我有打給海牙市政府確認，海牙市政府表示居留卡必須在離開荷蘭前就歸還，不能等到回台灣才郵寄。因此，我選擇在離境前透過PostNL將居留卡郵寄回IND。為了防範未然，寄出前我特地將居留卡的正反面拍照留存，以備過荷蘭海關時若遇查驗可以隨時出示。最後在海關出境審查時，海關人員確實有要求我出示居留證；我就口頭說明已將卡片郵寄歸還給IND，海關人員隨即直接放行，並未進一步要求查看照片。

8. 辦理離宿手續

辦理離宿手續只需要將房間內個人物品清空與打掃後，將鑰匙歸還給duwo辦公室即可，不須另外請duwo工作人員到房間檢查

9. 下載成績單

成績單在最後一堂課的考試結束後6週內就會出爐，可以自行在usis網站下載電子檔

三、心得及建議事項

半年的荷蘭交換生涯，不僅拓寬了我的國際視野，更訓練了我危機處理的能力。隻身在外，免不了遇上許多預料之外的鳥事。從網購包裹被冒領、房屋補助申請時發現前房客未退籍，到回台前夕遭遇颱風導致班機取消、致電給稅務部確認免稅申請的進度，以及因未滿一個月而無法順利取消的荷鐵方案，每一項突發狀況都在考驗著我的應變能力。在與當地的公家機關、跨國企業及學校行政團隊無數次磨合溝通後，我學會了以更沉穩、從容的態度面對未知，心態也變得更加成熟、坦然。

針對未來有意前往荷蘭萊登大學交換的學弟妹，我有以下幾點具體建議：

1. 生活行政與帳戶管理：荷蘭的行政效率有時需要較長的作業時間。不論是辦理Deregistration還是房屋補助，遇到任何與申報日期不符或系統錯誤的狀況，切記在第一時間致電官方單位確認。此外，由於房屋補助可能存在溢領與後續退款的問題，離境時先不要馬上關閉如Revolut等歐元帳戶，以免造成跨國還款的困擾。
2. 交通方案訂閱時程：荷鐵（NS）的優惠方案雖然極為划算，但有「必須使用滿一個月才能取消」的硬性規定。若在6月底想更換為離峰搭到飽方案，務必精算回台時間是否足月，否則人回到台灣後還需跨海聯絡客服處理，程序將非常繁瑣。
3. 雙重保險與旅遊規劃：在海外生活，除了購買當地要求的醫療保險（例如AON）之外，強烈建議加購台灣的海外旅平險與旅遊不便險。當遇到突發的颱風改簽或班機取消時，台灣保險公司的理賠能提供最實質的應急保障。

最後，衷心感謝家人的全力支持，以及成功大學提供的跨國雙向獎學金，讓我有機會在大學的最後階段，寫下這段充滿成長與無價回憶的精彩篇章。

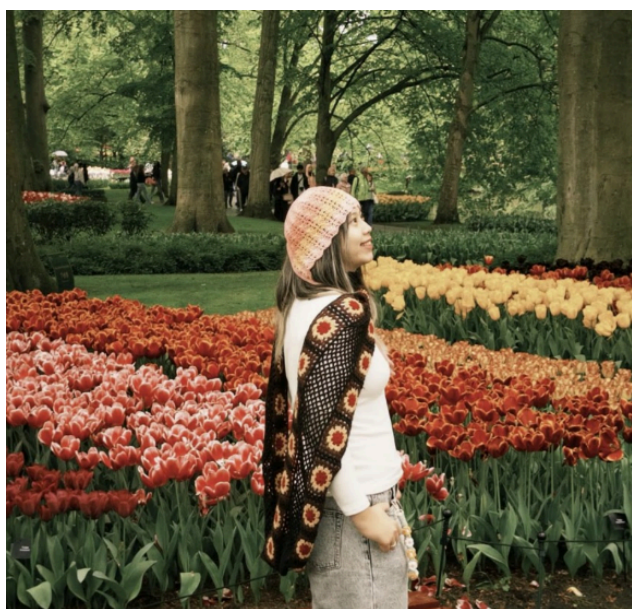
四、附錄



在上歐盟政治課程



和社會心理學與組織心理學的
組員一起帶領同學玩我們設計的遊戲



在荷蘭庫肯霍夫花園



在匈牙利國會大廈



在瑞士馬特洪峰



在葡萄牙跑馬拉松