

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：荷蘭萊頓交換心得分享

出國期間：2023/08/20- 2024/01/20

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學

職稱：學生

姓名：張祁維

中華民國 2024 年 02 月 19 日

中文及英文摘要(各 200-300 字)

在 2023 年很有幸到荷蘭交換，這篇心得將分享為何選擇荷蘭作為交換國家、在荷蘭的點滴及建議的事情，包括電信、食、住、行。萊頓大學設有 6 大學院，分別為人文學院、法學院、醫學院、數學與自然科學院、社會學與行為科學院、考古學院。而萊頓大學在這六大領域，都有非常卓越的表現。萊頓的街道沒有阿姆斯特丹繁雜，又有相比鹿特丹更有味道的建築，整個小城市生活機能仍非常完備。再來，對於喜歡逛博物館的人來說，萊頓絕對是理想的選擇，許多都可以憑學生證或博物館卡免費參觀。

In 2023, I was fortunate to attend an exchange program to the Netherlands. In this piece, I will share why I chose the Netherlands as my exchange destination, my experiences there, and some recommendations, including telecommunications, food, accommodation, and transportation.

When choosing a school, I initially listed the Netherlands as my top choice because I had several Dutch friends in the past, and my impression of the Netherlands was that the people there were amiable. The school I chose was Leiden University. Founded in 1575, Leiden University is the oldest university in the Netherlands. It has six significant faculties: the Faculty of Humanities, the Faculty of Law, the Faculty of Medicine, the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, the Faculty of Social and Behavioral Sciences, and the Faculty of Archaeology. In each of these six fields, Leiden University has shown outstanding performance.

Leiden University has six major faculties: the Faculty of Humanities, the Faculty of Law, the Faculty of Medicine, the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, the Faculty of Social and Behavioral Sciences, and the Faculty of Archaeology. In each of these six fields, Leiden University has shown outstanding performance. The streets of Leiden are less bustling than Amsterdam's, but they boast

architectural charm that surpasses that of Rotterdam. The entire small city still has very complete living facilities.

Furthermore, Leiden is an ideal choice for those who enjoy visiting museums, as many can be visited for free with a student ID or museum card.

目次

i. 目的：	5
ii. 過程：	5
iii. 心得及建議事項	5
萊頓大學選課注意事項：	6
荷蘭食物注意事項：	6
荷蘭電信注意事項：	6
腳踏車建議：	7
旅遊推薦 app：	7

i. 目的：

當初會選擇到荷蘭萊頓交換，第一個原因是想去深入體驗歐洲的文化和學習環境，再者，是想認識來自世界不同國家的人，然後讓自己在開始工作前有機會好好體驗一下沒有被課業綁住可以隨心所欲的日子。

ii. 過程：

一開始在選擇學校的過程，我就把荷蘭列為我最想去的國家，因為過去有幾位荷蘭朋友，所以對荷蘭的印象就是那裡的人都十分友善。我選擇的學校是萊頓大學。萊頓大學創立於 1575 年，是荷蘭歷史最悠久的學校。萊頓大學設有 6 大學院，分別為人文學院、法學院、醫學院、數學與自然科學院、社會學與行為科學院、考古學院。而萊頓大學在這六大領域，都有非常卓越的表現。

在萊頓待了五個多月，我認為他是我數一數二喜歡的荷蘭城市。萊頓的街道沒有阿姆斯特丹繁雜，又有相比鹿特丹更有味道的建築，整個小城市生活機能仍非常完備。再來，對於喜歡逛博物館的人來說，萊頓絕對是理想的選擇，許多都可以憑學生證或博物館卡免費參觀。而對於想去荷蘭各大城市旅行的人來說，萊頓同樣是個好選擇。萊頓距離荷蘭三大城（阿姆斯特丹、鹿特丹、海牙）非常近，只需半個多小時，就能到阿姆斯特丹欣賞王宮建築、運河美景與眾多博物館；或者只要花 10~15 分鐘，就能從萊頓到「國際法之都」海牙，參觀荷蘭的政治中心如騎士廳、和平宮。

萊頓大學有兩個校區，分別是海牙跟萊頓。為了逼自己到不同城市，我特地選了一堂在海牙的課程。我自己覺得教授非常厲害，但難度也很高。另外，跟身邊的朋友討論，大家對於海牙的想法蠻不一樣。我自己很喜歡海牙，因為當地有最大的亞超(Amazing Oriental)也有幾個很棒的博物館跟大型購物商場，有點像乾淨跟現代版的西門町。但當地的人也較多，對於喜歡安靜然後住在萊頓想省交通費的人來說可以考慮有沒有必要在那裡選課。

iii. 心得及建議事項

萊頓大學選課注意事項：

荷蘭大學的選課比較特別，學期會分成不同 block，有先密集課程會只有一個 block，也就是在一個月內就會上完課程，課程會相對緊湊，選較硬的課，學期間比較難喬出時間出去，但其他幾個月就可以安排其他國家的旅遊，可以自己斟酌看看。另外，建議先多選幾門課，多選可以退，但少選要加課比較麻煩。開學前，也就是 8 月底的時候，學校會開放退選，所以不用擔心不小心選上太多課。

選課時，要注意是否為英文授課，右側會註記授課的語言。通常都會是英文，但有少數幾門會是荷蘭文授課。

荷蘭食物注意事項：

荷蘭超市價格：AH > Jumbo > Dirk > Aldi, Lidl。Albert Heijn, Jumbo, Dirk，前兩間是荷蘭最大的超市，但他們有個很關鍵性的差別，AH 大部分的店家都只接受歐洲銀行發行的 debit card 或現金，只有少數在市中心或車站的分店才接受信用卡，而 Jumbo 則每間店面基本上都接受信用卡 Aldi 跟 Lidi 都是德國超市。德國超市相對荷蘭超市還是便宜一點。然後聽說有家土耳其超市也很便宜，但還沒去過。萊頓唯一的亞超 Toko New World 基本的飯麵水餃醬料都買得到，不過若想逛更大更便宜的可以到海牙的 Amazing Orientals。至於在萊頓生活需要的所有物品，幾乎都可以在 Haarlemstraat 找到，HEMA 和 Xenos 有各種居家用具，至於電器用具如吹風機、煮水壺都可以在 Blokker 找到。

荷蘭電信注意事項：

我當初來荷蘭時，有買了 14 天的 sim 卡。一到宿舍(Duwo)，就拿到了一包簡介，裡面有附 Lebara 的網卡，我後來就是使用這個。照理來說，會有免費的 100MB，但我自己沒有，可能在操作上出了一些問題。然後在使用 Lebara 的過程，到其他歐洲國家網路都沒有什麼問題，所以大家可以參考看看。

腳踏車建議：

只去半年的人可以選擇租腳踏車，離開時也不用處理腳踏車，我自己的葡萄牙室友就是選擇租腳踏車，租的話可以選擇 Swapfiets;我自己則是買了一台二手的，後來也有順利賣出。要去一整年的建議可以自己買一台，整年算下來比較划算，基本上荷蘭絕對是去哪都需要腳踏車才能生存的，記得在荷蘭一定要鎖車，然後不要亂停，不然會被罰錢，也高機率會被偷走

旅遊推薦 app：

交換半年內去了丹麥、捷克、德國、愛爾蘭等多個國家，歐洲每個國家都離得非常近，甚至可以透過火車或 客運就到另一個國家，所以真的非常推薦大家去其他國家走走，這邊推薦幾個好用的 APP 給大家：

- Flixbus: 便宜的長途大巴，是很多窮學生的選擇
- OMIO: 主要可以查客運、火車的票
- Skyscanner: 可以透過他找到便宜的飛機票
- 航空公司 APP: Easyjet、Ryanair、Vueling、KLM
- 住宿網站: Agoda、Bookings、Airbnb
- 荷蘭境內火車: Mijn NS

基本上省錢的方式就是:搭廉航、搭巴士、住青旅!廉航的部分可以下載 Skyscanner 的 APP 然後隨時追蹤你想去的國家的機票有沒有變便宜，尤其是可以注意瑞安航空 Ryan Air 在黑色星期

五跟聖誕檔期跟新年的時候會釋出很多超便宜的機票，再來去學校辦 ESN 卡，用這張卡在 Ryan Air 上註冊交換學生之後就可以享有優惠價格和免費帶一個登機箱！

附錄

