

學生出國研修心得報告

研修學年度/學期：105 學年度第二學期

薦送學校/系所/年級：國立臺北科技大學|資訊與財金管理系|四年級

中文姓名：楊靜欣

研修國家：愛爾蘭

研修學校：INSTITUTE OF TECHNOLOGY · SLIGO

一、緣起

來到遙遠的歐洲國家交換，是我在上大學前從來沒想過的事情。會想要當交換學生，是在大一時埋下的種子，在大一時，有一位教授在課堂上介紹很多與交換學生的資訊以及分享自己在國外唸書的經歷，聽完他的分享之後就也讓我開始改變想法想去嘗試不一樣的教育方式與體驗異國的生活，來增加自己的國際視野。

二、研修學校簡介

INSTITUTE OF TECHNOLOGY · SLIGO(IT Sligo)1970 年 9 月開放，位於愛爾蘭斯萊戈，一直是愛爾蘭三級教育機構之一，IT Sligo 有 3 個學院和 9 個系所，學生人數達 6000 人。



● 學校一景



● 宿舍



● Orientation

三、 國外研修之課程學習(課內)

我在 IT Sligo 修了兩門課，一門為 Intermediate Business Technology，另一門 Digital Media for Sales，皆是 5 學分的課程，一週各三堂課。在 Intermediate Business Technology 裡的兩堂課為實務課程，一堂課為理論課程，實務課程主要教授 EXCEL 和 ACCESS 的應用，理論課程則是類似計算機概論的課程以及相關法律；Digital Media for Sales 的三堂課一樣分為理論和實務課程，實務課程為 PHOTOSHOP 的應用以及網頁設計的撰寫。這堂課的理論課程不用到校上課，教授會將講義寄到信箱，但我一開始並沒有收到教授寄的講義，因為交換生還沒有在選課名單內，需要寫信給教授說明沒有收信件，教授很快就回覆，收到講義後，自行修讀。這兩門課都沒有期末考，但學期中皆有小考以及一些報告，小考也分實務和理論。

我所選的課程都沒有很困難，對我來說實務部分相對簡單，理論部分則是因為內容繁多加上都是英文，需要花費比較多的時間來讀，如果遇到不懂的上課就立即發問，教授在課堂中也會一直詢問學生有沒有問題。

校方除了提供多元課程外，亦提供學生不少課外服務與資源，如：畢業季節前夕舉辦校園徵才，產學合作之企業在校內舉辦講座，讓企業與學生有面對面的溝通機會。



四、國外研修之生活學習(課外)

到愛爾蘭的第一個參與的活動為慶祝新年，我是在台灣過年前前往愛爾蘭，第一次不在台灣過年，但在一次的課堂上，受到一位馬來西亞人的邀約，由馬來西亞人主導的國際學生活動，活動現場不只有華人，也有許多歐洲人，活動一開始先介紹新年由來，再加入一些小遊戲，現場也有許多亞洲食物供參與者自行取用，讓我在愛爾蘭也能感受到過年的氛圍。



● 新年活動

在愛爾蘭生活由於餐廳價位偏高，所以大部分都需要自己煮飯，從超市選食材，到完成一道料理，都是我在台灣沒有經歷過的事情，雖然過程有點艱辛，有時候還會不小心把鍋子燒焦，或是煮的料理太鹹，但偶爾幾次的成功，也是蠻有成就感的。

在交換期間也碰到了幾個節日，首先是 RAG WEEK，本來是一個慈善的活動，但現今演變成前往酒吧喝酒的一週，在 RAG WEEK 期間，每間酒吧都會促銷，原本 3 歐的酒都變成 1 歐了，但這週我並不在愛爾蘭，趁著有些老師的放假，我前往冰島了；再來是遇到了 Saint Patrick's Day，相當於國慶日，當天市區會有一個遊行，大家的裝扮都會有綠色的元素前往觀看遊行，遊行結束後，則是進入酒吧喝一杯啤酒；最後是復活節，長達兩個禮拜的假期，我在愛爾蘭以及英國遊玩。



冰島



英國巨石陣



愛爾蘭 Marble Arch

五、 與台灣學習環境之比較

- 全英文的授課。
- 更重視實務的訓練課程，課程會分為實務與理論，不會單單只有理論教學。
- 沒有趕課的現象，期望課堂上的每一位學生都了解教授的授課內容，教授會下來看每一位學生的理解程度，經常一對一指導。

六、 研修之具體效益

- 英文能力進步，英聽進步許多，口說方面則是比起以前更勇敢得與別人對話。
- 培養獨立能力，比以前更加獨立自主，在國外，許多事情都要靠自己完成，網路上查不到的，就需要開口問別人，獨立解決問題。
- 親身體驗外國文化，拓展國際視野。
- 培養適應環境能力

七、 感想與建議

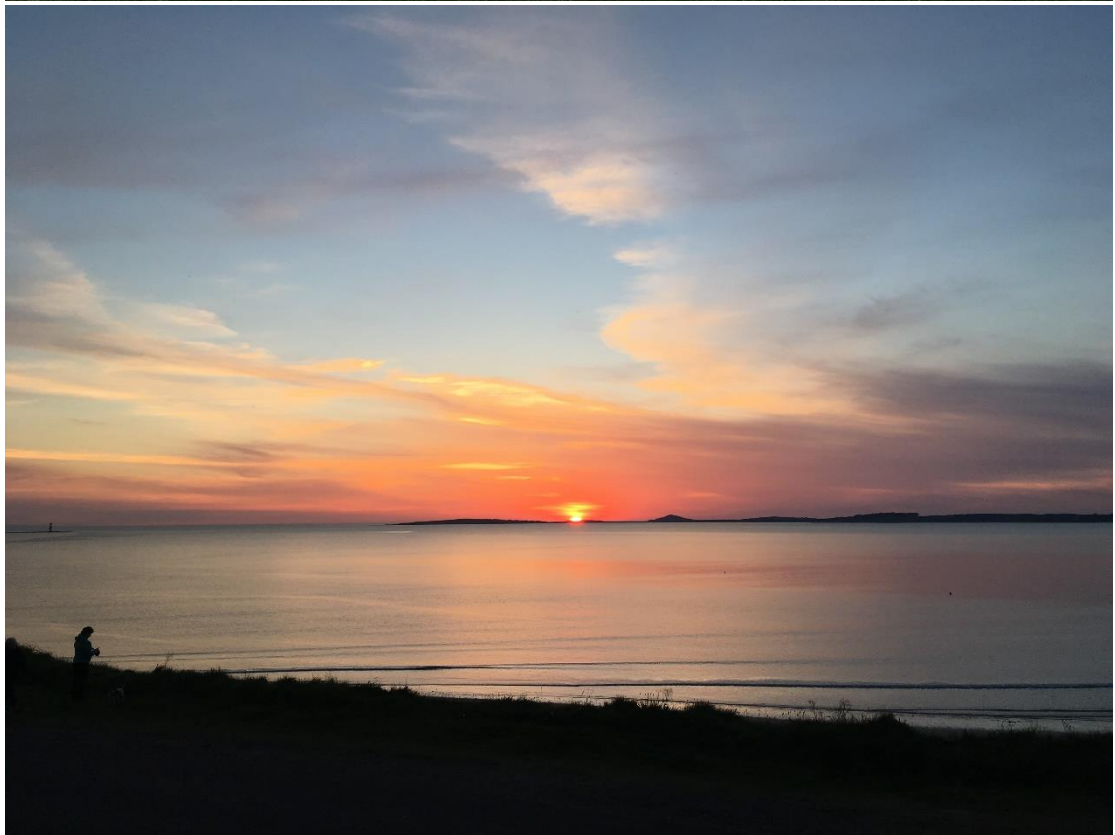
交換學生真的是一個很好的經驗，在這一趟為期一個學期的交換學生生活中，雖然不能算長，但卻也不算短。看到了許多形形色色的人，體驗了不同於東方國家的文化以及價值觀，逐漸與他們的生活融合的過程中，走在路上會有當地人跟你打招呼，從一開始的驚喜，到最後的主動打招呼，慢慢得融入，慢慢地開闊了自己的眼光。語言上的能力也提升了很多，在台灣總是害怕說英文，到了國外就不得不說，看著其他國際交換學生勇敢得說英文，自己也被感染，用所學表達，與他人互動溝通。

在異國總會遇到一些困難，學習著如何自己一個人在外處理所有的事情，幫助我不斷的成長與突破讓自己更獨立。從國外回來後，除了讓我有重新審視自己的機會，也讓我從別的角度看待我的國家。這是人生中一段非常難得的回憶，在以後回想的時候，或許自己都會會心一笑而像是才沒多久前發生的事情一樣，並向他人津津樂道自己的經驗。有機會的話，一定要把握讓自己出去闖一闖。

學校能提供交換的機會可說是十分難得，能有這一學期交換的經驗，令人難忘。在適應的過程之中雖然會有些辛苦，有時也會很想家，但都是一次次學習、磨練心志的機會。在一個陌生的環境中，常常會遇到讓人意想不到、甚至非常錯愕的情況，卻也是充滿新鮮驚奇的挑戰。













赴外研修調查表

姓名：楊靜欣 所屬系所 / 年級：資訊與財金管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：_____

研修國家：愛爾蘭 研修學校：Institute of Technology, Sligo
研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：Bachelor of Business
研修期間：西元 2017 年 01 月 18 日 至 2017 年 06 月 08 日

初期規劃

選擇此校原因：英語系國家
 是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱) ☒ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 10 月 26 日
何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 10 月 28 日
何時獲得錄取通知：西元 2016 年 11 月 26 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：Application Form、Certified copies of transcripts of Examination Results、Letter of Recommendation、Copy of Passport or Identity Card

簽證申請

是否需要申請簽證：☐ 是 ☒ 否
 簽證費用：\$_____ (新台幣)
 申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：_____
 申請所需文件(請逐一列出)：_____
 申請所需時程：_____ (申請日期) _____ (取得日期)

課程與學分抵免

選課方式：☐ 線上選課 ☒ 紙本選課 ☐ 其他：_____

選修學分數上限與下限：上限_____下限 5

是否可跨系選課：☐ 是 ☒ 否 ☐ 其他：_____

課程難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易

學分抵免

- 是否有抵免學分：☐ 有 ☒ 無
 - 學分抵免難易度：☐ 困難 ☐ 普通 ☐ 容易
 - 抵免學分數：_____堂課，共_____學分
 - 當地研修之課程名稱：_____學分：_____
- 學分：_____

北科大抵免課程名稱： _____ 學分： _____
_____ 學分： _____

語言學習資源：■ 有 □ 無 (如：語言學習中心)

• 是否額外收取費用：□ 是 ■ 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

有些系所有提供英文課程

學費

當地學校需繳交費用

學費： 0 (新台幣)

其他項目： _____ 費用： _____ (新台幣)

其他項目： _____ 費用： _____ (新台幣)

整體總開銷： 0 (新台幣)

住宿

住宿地點

學校是否提供宿舍：■ 是 □ 否

校內宿舍型式包含：■ 單人房 □ 雙人房 □ 其他： _____ 人房

您採用的住宿方式：

■ 學校宿舍 1 人房 □ 寄宿家庭 □ 自行租屋 □ 其他： _____

其他住宿資訊來源：■ 研修學校 □ 朋友

□ 網路-網址： _____

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 71,820 (新台幣) □ 一週 □ 一個月 ■ 一學期

就您所知，其他房型費用：

□ 單人房：\$ _____ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

□ 雙人房：\$ _____ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

□ 多人房： _____ 人房：\$ _____ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務：□ 是 ■ 否

若有，是否收取費用：□ 是 \$ _____ (新台幣) □ 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

■ 公車 站名： I.T. Sligo (距學校距離： 0)

計費方式： _____

☐火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

☐其他：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

☒無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 12

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： ☒ 有 ☐ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： ☒ 有 ☐ 無

當地英語使用普及率： ☒ 偏高 ☐ 普通 ☐ 偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs.台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

2:1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Tesco in City Centre Sligo

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Boots in City Centre Sligo

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

☒校內餐廳 ☐宿舍餐廳 ☒宿舍含廚房設備 ☐其他：_____

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱： Knox 類型： 西餐 價位： €15 步行距離： 30
分鐘

餐廳名稱： Miso 類型： 日韓料理 價位： €15 步行距離： 30
分鐘

其他建議