

學生出國研修心得報告



研修學年度/學期：105 學年度/第一學期

薦送學校、系所、年級：國立台北科技大學、經營管理系、四

中文姓名：張宥寧

研修國家：愛爾蘭

研修學校：IT Sligo

目錄

一、	緣起	2
二、	研修學校簡介	2
三、	國外研修之課程學習(課內)	2
四、	國外研修之生活學習(課外)	3
五、	與台灣學習環境之比較(請條列式列舉).....	7
六、	研修之具體效益(請條列式列舉)	7
七、	感想與建議	7

一、緣起

當初會想到愛爾蘭交換，除了想增進自己的英文能力外，另一個原因是看了一部電影叫做 Leap Year，整部電影都是在愛爾蘭取景，看完之後就決定一定要去一次愛爾蘭，看電影裡那些美麗的風景。再查詢交換學校列表時，發現北科和 IT Sligo 有合作，就決定申請到愛爾蘭交換。

二、研修學校簡介

IT Sligo 位於愛爾蘭西北方的城鎮 Sligo，離首都都柏林大約 3 小時半的車程。IT Sligo 創校於 1970 年，設有商業與社會科學學院、工程與設計學院和科學學院。校內設施齊全，除了有圖書館、學生餐廳、文具部和 AIB 銀行外，還設有學生活動中心 Knocknarea Arena 和戶外運動場，校園內設有公車站牌，方便學生及師生搭乘。學校到鎮上步行約 30 分鐘，因此學校在每週一設有免費巴士載學生到鎮上。

住宿的部分，學校沒有提供宿舍，但周遭有非常多間民營的學生宿舍，讓學生有許多選擇，宿舍設備也非常齊全，每間 Apartment 都有各自的廚房和客廳，每間房也都有各自的衛浴。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在 IT Sligo 是讀商學院，商學院有許多系所，每個系所除了完整的專業課程外，也有多種的語言選修課。

在 IT Sligo 我總共修兩門課，人力資源管理及組織管理。這兩門課我在北科修的時候，老師較注重課本上的知識，但 IT Sligo 的老師會希望我們多跟時事結合，不僅提供許多的資料，也會讓我們在課堂上和同學作個案探討。開學的第一週，老師知道班上有 6 位國際學生，就先讓

我們和當地學生分組互相認識，讓國際學生可以更快速的融入班上，也因為這兩門課除了期末考試外，還有期中的個案分析及報告，兩門課的老師都自己分組，讓每一組都有一位國際學生，讓大家互相學習。

期中的部分人力資源老師提供 5 個不同公司得人資個案讓我們去討論分析，我覺得很有趣，因為很常要把自己放在主管的位置思考，和以往報告通常都是以員工的角度出發，非常的不一樣。

組織管理則是要實際拜訪公司經理了解公司文化及管理，老師對報告格式及問題都非常要求，每一題都必須和課堂上教的內容有相呼應，也希望我們能透過公司經理的回答提出延伸問題。我記得將第一次設計的問題交給老師後，老師告知我們有些部分要修改，當時除了基本公司簡介外，其餘的都要修改，但在經過和老師討論後，我們也抓到方向，第二次設計的問題就非常好。這份報告除了繳交紙本外，也必須上台報告，這是我第一次用英文報告，一開始非常緊張很擔心表現不佳，但組員非常好鼓勵我並陪我一起練習，幫我看講稿有沒有不順的地方。老師也要求報告時大家都要到，希望大家能從別組報告中，學習優點並給予建議。

四、 國外研修之生活學習(課外)

在愛爾蘭除了上課外，也會利用平日晚上和朋友出去喝酒，體驗愛爾蘭的酒吧文化。週末和長假則會安排到愛爾蘭其他城市或其他歐洲國家旅遊。

剛到愛爾蘭的時候，利用開學前一週去了 Galway、知名的 Cliff of Moher 和 Dublin，Cliff of Moher 是歐洲最大的懸崖，許多電影都到此地取景，也是我在愛爾蘭最想去的一個地方。當天原本天氣很陰，還好抵達的時候太陽出來，讓我看到非常美麗的風景。



Cliff of Moher



和法國朋友 Melanie 在酒吧小酌

9 月底利用週末 3 天搭乘廉航 Ryanair 去英國玩，我非常興奮因為是第一次自己旅行，從訂機票、住宿到排行程都是自己規劃，因為我非常喜歡哈利波特，也特別去了 Harry Potter Studio。10 月的萬聖節假期，和法國朋友一起去 Cork 玩，因為她是學有關導遊相關科系，這趟旅程基本上都是她計畫，我們除了在 Cork 市區外，也去了附近其他城鎮玩。



Harry Potter Studio



London Eye



Cork-Blarney Castle



Cork-Kinsale

接著就是聖誕節假期，自己先去了義大利羅馬 3 天，之後和朋友一起去了北愛爾蘭的 Belfast，因為是住在背包客棧，每天都遇到不同國家的旅人一起聊天體驗不同的文化，聖誕夜大家還一起在廚房聊天喝酒，體驗各國佳餚。聖誕節當天被邀請到 2 位西班牙女生家一起晚餐，除了我們外還有來自美國、澳洲、德國的朋友一起，非常熱鬧。接著我獨自前往德國一個禮拜，去了柏林、慕尼黑和法蘭克福 3 個城市，也在德國遇到第一場雪，真的非常冷！每天都穿很多件衣服及大外套，連褲子都穿兩件，但是一到晚上還是會冷得受不了。



北愛爾蘭-Giant's Causeway



德國-East Side Gallery



德國-國王湖



德國-Berliner Dom

這幾次旅行中，很多時候都是自己一個人，遇到問題的時候沒有人可以討論也沒有網路，都很感謝身邊的人很熱心的幫忙，也讓我發現有時候我們的舉手之勞，對他人來說可能是一大幫助。我也學會在面對問題時，一定要先冷靜下來，過度緊張或焦慮並不會解決事情。

透過旅行我除了更了解自己外也認識了來自各國的朋友，從聊天中了解到各國的歷史及文化。很多人都只是一起住在同個房間一晚或是煮飯遇到，聊了一會兒就一起出門探索城市或是晚上一起去酒吧小酌。這些都是這半年很美好的回憶，我想我一輩子都不會忘記的！

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- ◆ 注重時事及個案探討，希望學生將上課內容活用
- ◆ 老師和學生互動頻繁，學生踴躍發言，有問題會立即發問
- ◆ 讓學生自行設計訪談問題，鼓勵學生實際訪談企業主管

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- ◆ 英文能力提升
- ◆ 認識來自不同國家的同學，學習不同文化
- ◆ 了解歐洲國家公司組織和管理方式
- ◆ 獨立解決問題的能力

七、 感想與建議

這半年的交換生活，體驗了不同的教學環境，從一開始全英文上課有些吃力，到後來可以了解廣播內容，才發現自己的英文能力提升許多，也透過分組報告學習和愛爾蘭人相處，因為不同文化有不同的做事方法，互相尊重且找出最適合的方式。對愛爾蘭這個國家更了解，除了各城市景觀外，還有愛爾蘭的經濟及就業環境。

在旅行時看到許多美麗的自然景觀和歷史遺跡，這些以前出現在課本上都覺得沒什麼，自己實際去看了才知道有多壯觀多漂亮，我想這是用手機或相機都無法紀錄下來，一定要自己親眼看見才有的感受，也認識不同國家的人了解不同國家的文化，還和剛認識的人一起出遊，這絕對是在台灣時不敢也不會做的事。

自己最大的改變是遇到新朋友不會再害羞不知道聊什麼，面對未知也不會再害怕，會勇於接受挑戰，遇到問題能夠自己想辦法解決。

這趟愛爾蘭之旅我收穫很多，我相信我會再回到愛爾蘭的。

赴外研修調查表

姓名：張宥寧 所屬系所 / 年級：經營管理系/四
聯絡資訊(同意公開)：carol10062003@gmail.com
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 2016 年 9 月 12 日 至 2017 年 01 月 16 日

初期規劃

選擇此校原因： 喜歡愛爾蘭
 是否有相對應科系： ☒ 是(系所名稱 Bachelor of Business) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 3 月 日
何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 4 月 日
何時獲得錄取通知：西元 2016 年 5 月 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：
<https://itsligo.ie/study-at-it-sligo/international-students/students/outside-eu-incoming/>

簽證申請

是否需要申請簽證：■ 是 □ 否
 簽證費用：\$ 300 (歐元)
 申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)： Sligo Garda Station
 申請所需文件(請逐一列出)： 保險證明、財力證明、offer letter
 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 30 學分 下限 _____

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

可選擇德文、西班牙文或義大利文之選修課

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： _____ (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 _____ 人房 □ 寄宿家庭 □ 自行租屋 ■ 其他： Student Village

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

\$ _____ 2040 _____ (歐元) □ 一週 □ 一個月 ■ 一學期

就您所知，其他房型費用：

■ 單人房：\$ _____ 2040 _____ (歐元) □ 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： Sligo Bus Station (距學校距離： 30 分鐘)

計費方式： Dublin Airport- Sligo Bus Station 18 歐

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

其他建議
