

學生出國研修心得報告



研修學年度/學期：106 學年度 第一學期

薦送學校、系所、年級： 台北科技大學光電工程系四年級

中文姓名：張瀚文

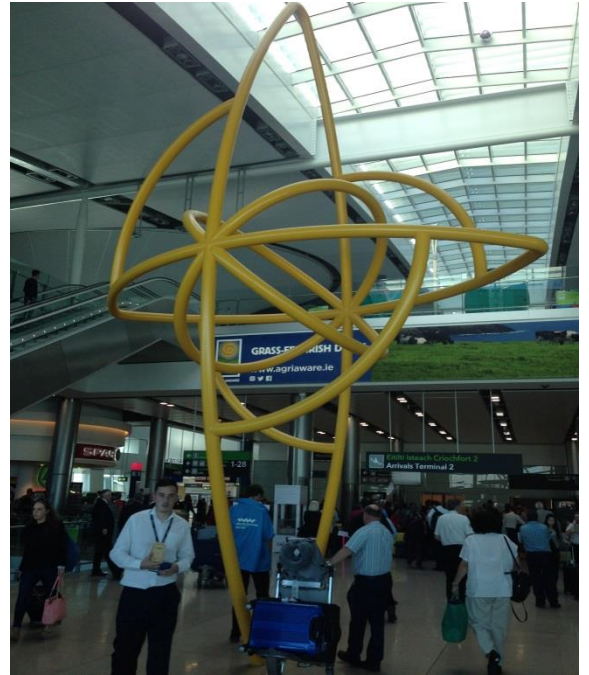
研修國家：愛爾蘭

國外研修學校名稱：IT Sligo

一、緣起

剛開始決定來愛爾蘭，除了父母親的期許之外，自己原本也是想要見見國外的世界，開開自己的眼界，但是這些或許只是表面上的理由也說不定，在我心裡是知道的，出國生活這件事情是我用來逃避思考未來的方法。大三升大四之後，即將面對的便是之後出社會的路要怎麼走，是要直接去工作、當兵、還是考研究所，一切的一切對於那個時候的我來說都太恐怖了，聽到大家在談論未來，也會不由自主地遠離那個地方，我認為台灣的人都不知道自己想要什麼，盲目的跟從，而這個，也是我討厭的，我討厭我跟大家都是一個樣子，所以我才想讓自己出國，讓自己跟別人不一樣，先逃離那個大家都在說要去考研究所的環境，暫時逃到這個地方來，過上一段輕鬆的國外生活之後，也許也許，我就可以決定我到底怎麼做會比較不一樣，怎麼做才是對的，怎麼做才不會讓人看笑話，於是我就來愛爾蘭交換了，但是這卻大大改變了我的生活以及心態。





當地都柏林機場

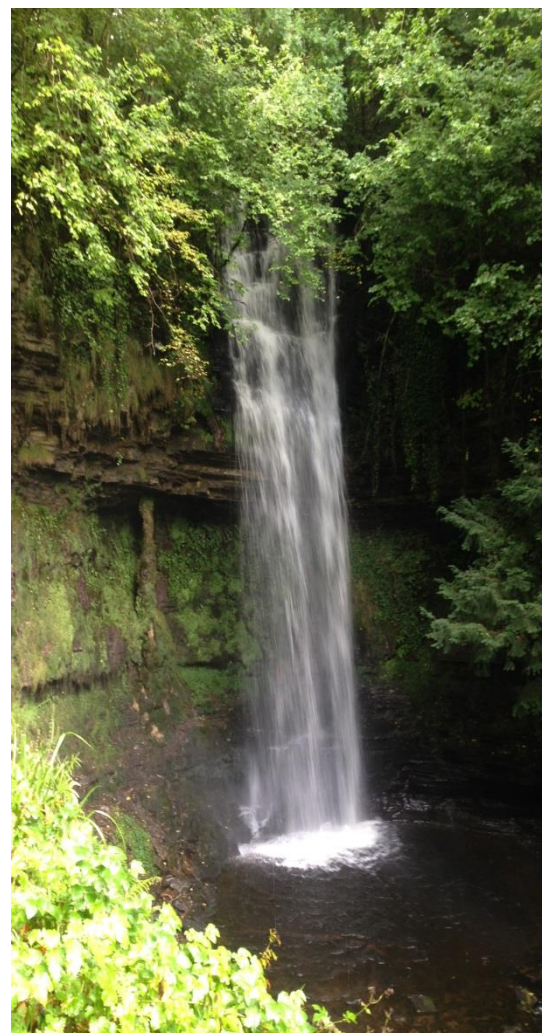
二、研修學校簡介

IT Sligo 與北科大可以說是大不相同，除了當地清閒自在的氣氛與學校融合之外，他的校風更是讓人感覺到非常的自由，剛開學的時候也會有社團博覽會，你將會看到各式各樣不同於台灣的社團，像是中古歷史研究社或是桌遊社等等，而在廣大的校園當中，我建議可以參加看看以前在台灣沒有辦法體會的事情，我也是因此在愛爾蘭開始了我的第一堂拳擊課程，可以說是非新鮮好玩。然而，我最喜歡的還是他們的圖書館，除了很好的 Wifi 之外，那邊的環境以及氛圍都非常

適合讓自己靜一靜，沉澱自己的心情，學習當然也不在話下，坐在圖書館裡面的人可能都跟你一樣，認真的在那裏讀書或者求個安靜的環境。



學校剛開學的時候，有特別為交換學生所辦的觀光團，會帶你去
看那裏有名的瀑布以及一些自然景光風景





社團博覽會

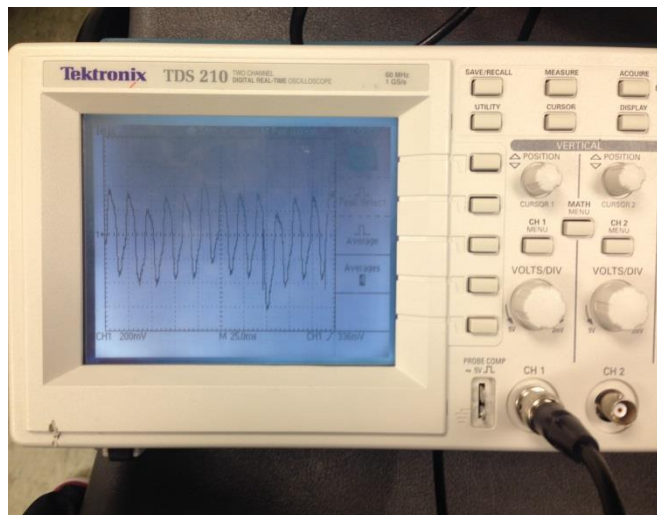
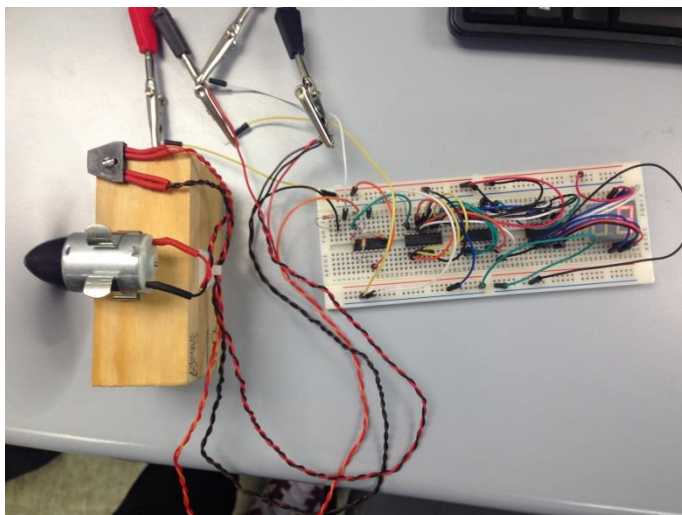


圖書館

三、國外研修之課程學習(課內)

我在這裡總共修了兩門課，一門是電子電路學以即實作，另外一門是C語言，相較於台灣的話教的都比較簡單，但是教授的教學方式大大的不同，這邊的教學方式雖然教的東西比較少比較簡單，但是一定會讓你懂自己到底是在學什麼，而且上課的進行方式就像是好朋友在聊天，談論學術東西一般的輕鬆，教授跟學生就好像很好的朋友一樣，邊上課邊聊天，不只是課堂上的東西，什麼都聊，而這種上課氣氛也是我所喜歡的，還記得在電子電路那門課上面，教授叫我們勇敢去犯錯，錯完之後再逐步解析並修正，這樣子才能成為好的工程師，雖然這些大家自己心裡都知道，但是真正懂並且去實行的人很少，而當真有個人叫你去勇敢犯錯的時候，當下的真的會是非常激動的，在台灣這個大家只求有不求好的氣氛中，這句簡單的話卻是如此的有力量。





電子實作

四、國外研修之課程學習(課外)

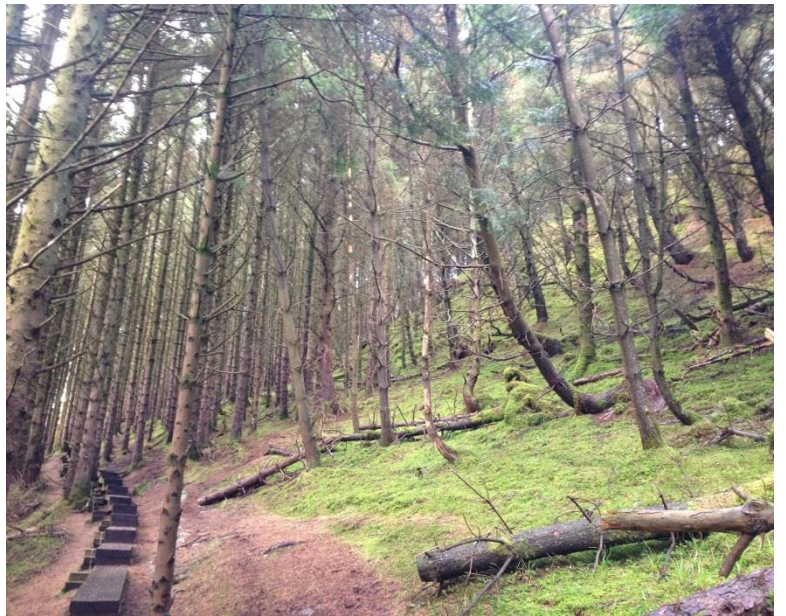
(1)Galway 峽谷

Galway 的峽谷，台灣東部的峽谷如果用景緻漂亮來描述的話，那這裡的峽谷便是壯闊萬千，一覽無遺，這次的旅行是跟著我大學裡面認識到的巴西朋友一起去的，可以說是第一次跟著不太認識的人一起出去遊玩，不過也因此更加地聊解他，過夜方面則是在另外一個同學的家裡過夜，晚上大家一起聊聊生活看看電影，一起煮煮飯，真是一段不一樣的經歷。



(2) Knocknarea Arena

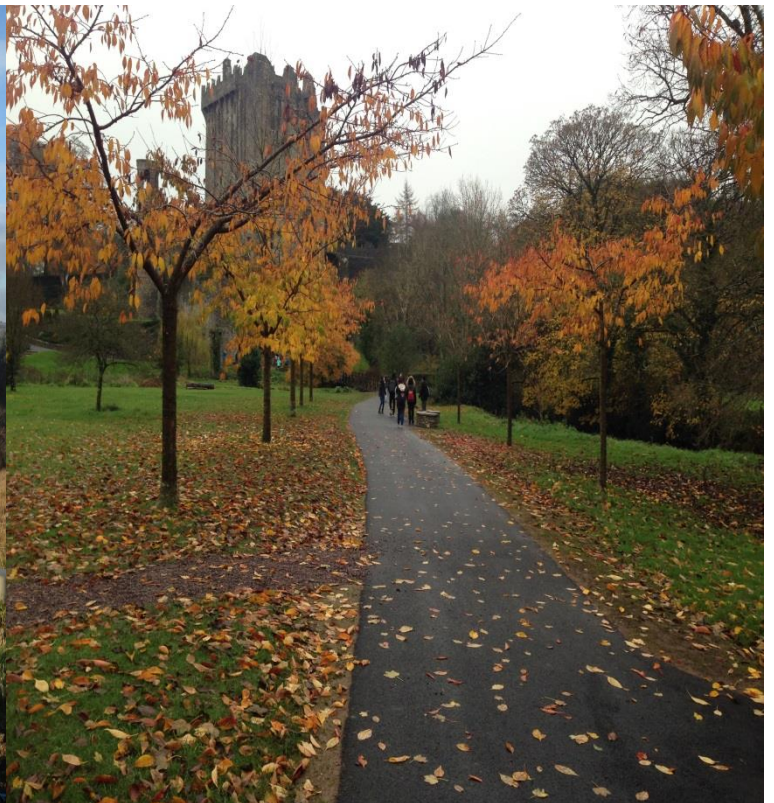
有天早上起來，不知道突然哪裡來的衝動，就自己一個人跑去爬山了，順勢跟公車上的人聊了起來，還被他們擔心說風很大要小心一點，真是暖心，不過這次真的覺得有點危險的感覺，一剛開始的路都有圍欄，不過從中間開始，路就變成只有大概三個繳這麼寬的條形木板，讓我走的很小心，而到了上面之後，更是連路在哪裡都需要找很久，讓我深深的覺得爬山就像是在體驗人生一樣，一缸開始都是別人設好給你的路，然而到了後面要不要繼續往上爬，繼續開創自己的路就是各自的選擇了，當然，山頂的風景可以說是無法形容。



(3)Cork

Cork 這個城鎮有別於 Dublin 在繁忙之中帶有點歷史氣息，而是整個

充滿歷史氣息，這次是剛好有在 Cork 工作的台灣人邀請大家一起去她住的地方玩，除了令人驚豔的古堡、馬頭、自然風景之外，也體會到了一人在外也可以享受到的人情溫暖。

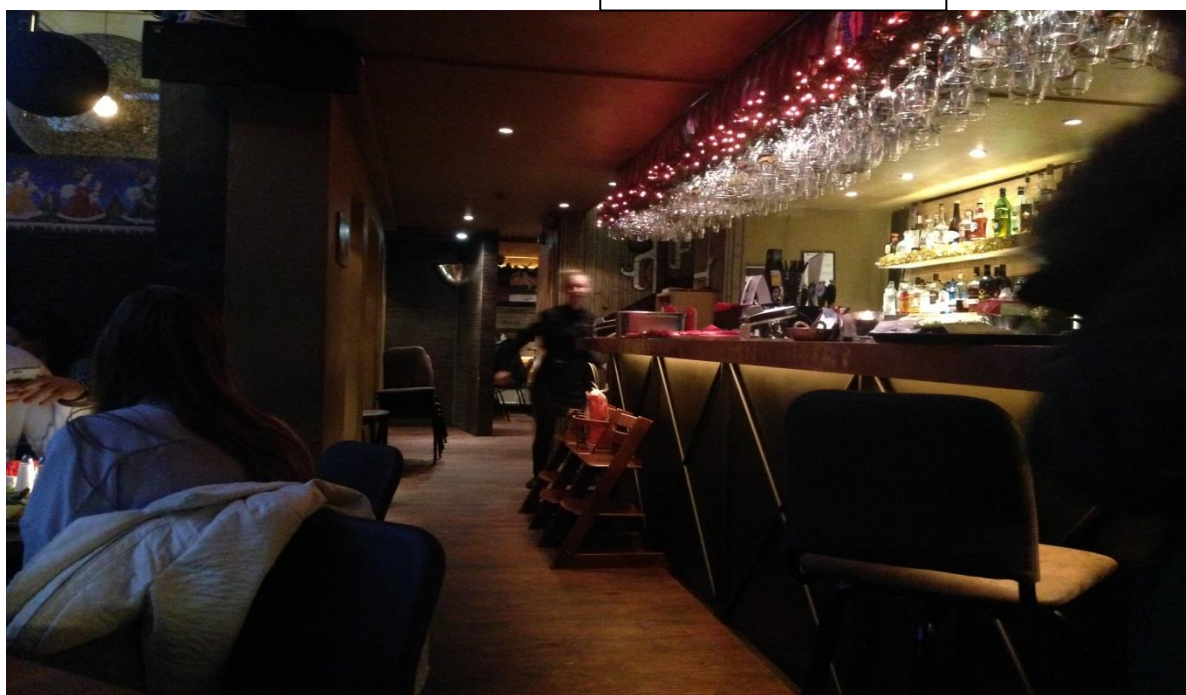


(4)Iceland

小時候一直有看極光的夢想，所以這次難得離冰島這麼近，於是就覺得了自己的這趟冰島之旅，老實說第一次自己去那麼遠的地方、第一次全部自己規劃，讓我莫名地感到興份及一絲的膽怯，但是去過之後覺得非常值得，不過若是你也有想去冰島的夢想的話，那裏的物價真的是非常非常的貴，有做好心理準備。



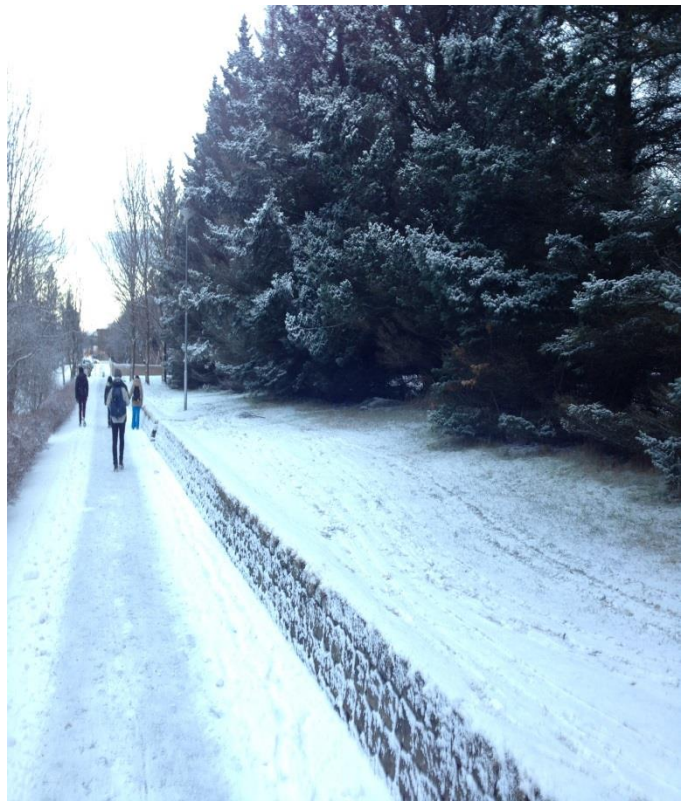
當地有名的龍蝦湯



當地有名的酒吧，那裏的人因為天氣太冷了，所以都有喝酒的習慣



著名的藍眼睛溫泉，冰冷的空氣加上露天的溫泉還冒著白煙可以說是一大奇景



五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 自由的學校風氣以及教授的教學重點不一樣，比較偏向獨立思考以及討論學習。
2. 租屋以及學校附近並沒有超商之類的，所以想要吃什麼、什麼時候要去買都要自己規劃
3. 人對於陌生人的信賴比台灣來的多

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 變的獨立了，開始相信自己是是有能力的，自己能辦到的事情非常多的多。
2. 變得更正向了、更去相信人與人之間在算計之外的那份熱情。
3. 變得更加勇敢了，敢於去面對自己的不足、敢於去改變、活在當下，即便知道前方的路困難重重。
4. 變得更加務實，除了分析目前的狀況以及知道自己的不足之外，規劃外來的進步方向，並且找到方法、養成習慣，來充實還沒有能力達到目標的自己。

七、感想與建議

Sligo 的生活可以用清閒來形容，老實說跟鄉下感覺差不多，不論是買東西，還是去主要車站或一些台灣原本比較常見的公共設施，都必須走上 30 分鐘的路，可以說是個非常安靜的城鎮，不過我卻很喜歡在 Sligo 的生活，除了安靜的氣氛可以讓人把腳步慢下來審視自己、與自己相處之外，讓自己獨立也是一個非常重要的點。我在這裡經歷

了許許多年的第一次，
第一次煮菜、第一次好好規畫生活該怎麼過、
第一次自己出國旅行、
甚至第一次真正意義上的遇難，而這一次一次的經驗也慢慢的讓我自



己成長。當一個人自己生活之後，就會開始自己一個人想很多的事情，以前的事，現在的事，未來的事，而這些就變成了我所想要前進的方向，開始慢慢地帶著我前行。另外，我在這裡所遇到的人真的是親切到讓人無法想像，有別於台灣只有對認識的人親切，在這裡，人與人之間的界線與隔閡可以說根本是笑話，這也讓我深深了解台灣有別於國外的不好地方，所以做到信人別人也變成了我目標之一。

第一個遇到的人便是跟我一起來這裡交換的學姊，剛開始感覺他跟我完全不是同個世界的人，獨立能幹，也自己去過很多國家，打工經驗又多，完全就已經是半個社會人了，老實說如果沒有他的幫忙，我可能還到不了 Sligo。但是學姊是個自怨自艾的人，他覺得自己很難相處，跟別人相處時總是自己畫一條線出來，不過慢慢的，這五個月的生活改變了他，他變得開朗一些，不會再說自己怎麼樣不好怎麼樣奇怪了，而且及時追愛，即便離別之時總是會到，他還是珍惜當下的每分每秒，活在當下，讓我覺得他真的很勇敢，而我也是在跟他相處了五個月之後，學會"勇敢"這件事情，不要為了未來那可能會發生的不幸在那裡駐足不前，那只是給自己不想改變的藉口罷了，這些其實都



是人生的謊言。舞動人生，提起勇氣認真去過每天每分每秒每剎那，才算是真正的有在生活，而當我這麼做時，世界就會變得很不一樣，原來一天可以做這麼多的事情，原來我，可以做這麼多的事情。

第二個遇到的是住在這裡的 Angel，他經常會邀請我們一起去當地學生會辦的活動或是去他家裡一起吃個飯、慶祝特別節日，他是我在這裡遇到最重要的人之一，還記得當初在他家，他問了我將來打算做什麼的時候，我把我原本想要但卻沒有勇氣追的夢告訴了他，我說我想做遊戲程式設計師，就連自己說出口的瞬間都帶著明顯的膽怯，也準備好接受一番冷嘲熱諷或嘲笑，但是 Angel 並沒有這麼做，他教會了我"務實"這件事情，他教會了我先去分析當下的我最缺乏的是什麼事情，是能力呢？還是工作經驗呢？分析完之後再去決定接下來的走向，然後往那個方向努力邁進。每次的每次，跟他見面都會讓我覺得差距怎麼那麼大，但是這也讓我發現並且思考了很多自己的不足，讓我真的學習到了很多，Angel 很常給我們他的建議，讓我們思考了很多以前所沒有思考過的問題，真的很謝謝他。

若是想要出國的你正在看這邊文章的話，不管你今天是為了什麼樣的理由，為了出國玩、為了逃避、為了讓自己有所不同，這些其實都不

重要，出國，並且在外面自己生活一段時間，將會大大的改變你的想法，你所遇到的人、事、物都將會變成你成長的養分。其實什麼是對什麼是錯，根本沒有一定的定義，一切，都看你怎想，看你怎麼去定義它，所以不用管別人覺得怎麼樣或者是別人說什麼，你所要做的第一步，就是脫離自己的舒適圈而已，其他的慢慢來就可以了，祝，看過文章的你與妳，都能找到自己適合的方式，勇於前進。



赴外研修調查表

姓名：張瀚文 所屬系所 / 年級：光電工程系四年級
聯絡資訊(同意公開)：flamecky9123@gmail.com
研修國家：愛爾蘭 研修學校：IT Sligo
研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：電子工程系
研修期間：西元 2016 年 9 月 12 日 至 2017 年 1 月 16 日

初期規畫

選擇此校原因： 多益的分數剛好夠

是否有相對應科系： ☐ 是(系所名稱) ☒ 否

校方網頁網址： https://www.itsligo.ie

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 1 月 1 日
何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 3 月 1 日
何時獲得錄取通知：西元 2016 年 5 月 14 日
是否需繳交保證金：☐ 是，\$ _____ (新台幣) ☒ 否
申請所需資料清單(若有網址請提供)：①申請表 ②成績單 ③語言能力檢定證明
研修學校聯絡窗口(單位/人+電話/信箱) ④研修計畫 ⑤行政契約書 ⑥出國研修資料表
Patrick Lynch Lynch.Patrick@itsligo.ie

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)： _____
 申請簽證單位官方網址： _____
 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)
 簽證流程： _____

出發前準備階段

出發前準備階段

機票何處購買：阿聯酋航空 購買網址：<https://www.emirates.com/tw/chinese/index.aspx?standard=yes&gclid=COLU1-iJ79ECFQwnvQodpb4KSw&gclsrc=aw.ds&dclid=CK7SnPiJ79ECFUuXvAodN7M0zA>

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

課程與學分抵免

學期起始日期：2016年9月12日~2017年1月16日

學制(學年劃分)是否與台灣相同: ☐ 是 ☒ 否 , _____
可申請科系及課程(若有網址請提供)

https://www.itsligo.ie/about-it-sligo/administration/

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 下限 0

是否可跨系選課: ☐ 是 ☒ 否 ☐ 其他: _____

課程難易度: ☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易

授課語言: 英語

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

學費

當地學校需繳交費用

學費:

☐ 是, 約\$ _____ (新台幣) ☒ 否

是否需購買教科書:

☐ 是, 約\$ _____ (新台幣) ☒ 否, 來源 網路

其他項目: _____ 費用: _____ (新台幣)

是否提供獎助學金: ☐ 是 ☒ 否

住宿

住宿地點: Block 8, The Grove, Clarion Road, Co. Sligo, Ireland

住宿申請時間: 2016/03/25

是否需要保證金：☒是，\$ 10800 (新台幣) ☐否

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：

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

\$ 72000 (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：\$ 54000 (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

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

☒公車 站名：IT Sligo (距學校距離：走路一分鐘)

計費方式：上車買票

☐火車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐捷運 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐公共自行車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐其他： (距學校距離：)

計費方式：

☐無

住宿附近交通工具 (距離可以步行距離計算)(若鄰近學校，此項可略)

☐公車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐火車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐捷運 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐公共自行車 站名： (距學校距離：)

計費方式：

☐其他：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

☐無

*整體總開銷 (含簽證費、機票開銷、學校雜費、住宿費、生活費等所有開銷)：

150000 (新台幣)

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：0° ~ 4°

衣著建議：冬天很冷

當地與台灣之時差(快或慢幾小時)：慢 8 小時

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

當地主要語言：英語 其他語言：愛爾蘭語

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%)

愛爾蘭 vs. 台北 為 1.5 : 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 : 走路 30 分鐘

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

無

看診或就醫費用：\$ (新台幣)，所需證件：_____

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

無

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： 無 類型： 價位： 步行距離：

餐廳名稱： 無 類型： 價位： 步行距離：

其他建議

無

其他

該國家或該學校提供之其他補助或福利

無

其他建議

建議多多詢問原本在那邊交換過的學長姐比較清楚