

學生出國研修心得報告



修學年度 / 學期：105 學年度 / 第二學期

薦送學校、系所、年級：國立台北科技大學、資訊與財金管理系四年級

中文姓名：陳怡心

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

我想當交換學生——從高中時期我便立下了這個目標，希望有機會能出國拓展自己的視野。大學入學面試時，也清楚地詢問過系主任未來是否有這樣的機會，在得到肯定的答案後，我一直朝這個目標努力。之所以選擇愛爾蘭，主要是想增進英文口說能力；其次是因為愛爾蘭為金融科技（FinTech）發展重鎮，和我主修的科系不謀而合，讓我想前往一探究竟；最後則是「Taipei Tech @ IT Sligo」這個 Facebook 社團，滿滿的人情味及 Angel 學姊的照顧，讓我決定前往愛爾蘭 IT Sligo 實現我的目標。



▲ 學校最著名的地標——Fish

二、研修學校簡介

Institute of Technology, Sligo (以下簡稱 IT Sligo) 創立於 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。校內設施除了 Yeats 圖書館、電腦教室、學生餐廳、AIB 銀行、Student Union Shop 之外，還設有學生活動中心 Knocknarea Arena，二樓的健身房需繳會費才能使用，而一樓則是每天晚上會有運動性社團在此進行社團活動。

IT Sligo 位於愛爾蘭西北部，距離都柏林機場約三個半小時的車程；步行至市中心約 30 分鐘、搭乘公車約 10 分鐘。交通的不便進而影響了糧食的採購，因此，學校和當地超市合作，每週一傍晚提供免費巴士載學生至超市補充一周之所需。

而住宿的部分，學校沒有提供宿舍，但學校附近有非常多民營的學生宿舍供你選擇。經過再三比較後，我選擇入住 The Grove 宿舍，房間內除了有床、書桌和衣櫃，還有乾溼分離的衛浴，公共空間則是設備齊全的廚房和客廳。



三、國外研修之課程學習(課內)

相對北科而言，IT Sligo 的課程偏向簡單，以實務為重，老師的教材多與時事結合。我在這邊讀的是商學院一年級，修的兩門課分別為：Web Design Fundamentals 和 Adventure Tourism。

Web Design Fundamentals 和我在台灣讀的科系背景相關，雖然之前沒學過，但很快就能上手。小班制的教學雖然讓課程進度變慢，卻將基礎打得更穩、更扎實，老師會確認每個同學都懂之後才繼續往下教。我在這堂課中對網頁設計產生濃厚的興趣，常利用課餘時間到圖書館借閱參考書，或是上網找資料後再與老師討論，如此一來，不僅能增加我的專業知識，連聽力和口說也一併訓練了！

這堂課中令我印象最深刻的是關於「分數」，猶記得某一次上課老師詢問我們小考分數。我向她表示我只考了 88 分，仍覺得有進步的空間，老師一臉震驚地看著我，她認為這已經是 A 級的分數了，我不需要對自己這麼嚴苛；而另一位得到 60 分的同學，老師同樣對他說：「Well Done！」這文化差異真的大大地衝擊了我，卻也使我開始省思：在台灣汲汲營營爭取高分的我們，真的具備基本技能了嗎？

另一堂 Adventure Tourism 則是我完全沒接觸過的課程，這堂課首先會在教室上一小時的課，接著再一起搭著校車去體驗各項和冒險旅

遊有關的活動，例如：高空繩索、攀岩、衝浪、瑜珈.....等。班上大約有一半是國際學生，各種不同文化背景互相交流，不但拓展了人脈，也讓看事情的角度變得更加寬廣。



▲ 高空繩索體驗



▲ 衝浪初體驗



▲ Team Building Game



▲ Yoga Class

除了玩樂之外，我們在期末時還得繳交個人報告及分組 Project。這個 Project 是要設計一個團隊合作的遊戲，並將自己模擬為旅行社業者，試著把產品推銷給客戶們。我們這組的組員都很認真負責，在經過幾次討論與修改方案後，最終我們的 project 得到全班最高分！



▲ 與組員們一起慶祝完成報告

四、 國外研修之生活學習 (課外)

平常除了上課之外，其餘時間都是待在宿舍較多。一次因緣際會下，新年慶祝活動認識的馬來西亞朋友們，邀請我一起參加羽球社，讓我漸漸有融入這個學校的感覺。



▲ Chinese New Year Celebration

遇到周末或長假時，有時 Angel 學姐會邀請我們去她家作客；有

時我會到愛爾蘭其他城市走走；有時則安排至鄰近的歐洲國家遊玩。第一個去玩的地方是首都 Dublin，參訪了著名的三一學院和凱爾斯之書 (Book of Kells)；二月時則是趁著 Rag Week 去了冰島，雖然很遺憾沒有看到極光，但豐富自然景觀就夠我驚艷了。後來還憑著自身的經驗，協助 Angel 學姐和其他交換學生規劃了他們的冰島行程，也因此讓我在旅遊規劃上一點一滴累積經驗與信心。



▲ 都柏林：三一學院圖書館



▲ 都柏林：Ha' Penny Bridge 半分橋



▲ 冰島：Langistigur Waterfall



▲ 冰島：冰川健行

接著在愛爾蘭陰雨綿綿的三月，我獨自前往葡萄牙，第一次一個人旅行，帶著些許的興奮及些許的緊張準備開始曬日光浴。在 Hostel

主動向我搭話的紐西蘭女孩 Amelia 是我這堂旅程中最大的收穫，稍微聊天後發現我們想去的景點有些相同，於是她便詢問能否與我同行，即使我的聽力與口說能力仍有待加強，但當下我毫不猶豫地答應了她，因為我不想放過任何一個能讓自己成長的機會！在我們都將離開里斯本的前一天晚上，一起享用了難忘的晚餐、暢談了整夜，至今，我都還記得那杯白酒的香醇。



▲ 葡萄牙：Quinta da Regaleira



▲ 至今仍保持聯絡的 Amelia



▲ 葡萄牙傳統音樂：法朵



▲ 列車上的女孩 Sophia

春寒料峭的四月是期待許久的 Easter Break，學生們有超過兩個禮拜的假期可以運用，我預計從倫敦玩到巴黎，最後從阿姆斯特丹回

到愛爾蘭。不料，在出國前夕公車竟然罷工！對於依靠公車進出機場的我們而言，簡直是晴天霹靂的消息，但俗話說：「**山不轉路轉，路不轉人轉。**」雖然最後必須多付一點車資，不過總算找到解決辦法，順利和台灣飛來的朋友在倫敦會合。



▲ 大英博物館



▲ 經典英式料理：炸魚薯條



▲ 西敏寺大教堂



▲ 倫敦塔橋



▲ Cambridge：撐篙(Pudding)



▲ 悲慘世界音樂劇



▲ Oxford：嘆息橋



▲ Oxford：The Hall

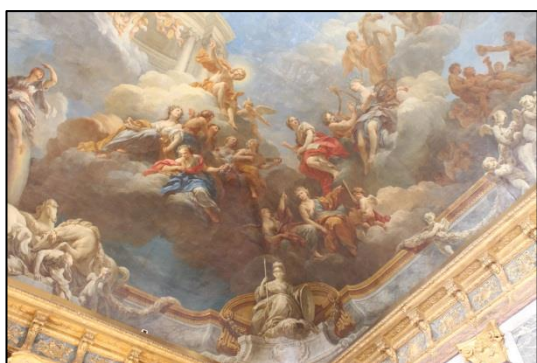
結束了意猶未盡的倫敦之旅，接下來我搭著歐洲之星 (Eurostar) 隻身前往巴黎拜訪朋友。大二時她作為交換學生從北京來到北科，而如今，換我以交換學生的身分來找她玩，也因如此，省下了一筆可觀的住宿費，讓我更加相信人脈的重要性。出發前時常耳聞巴黎是個小偷及騙子猖獗的城市，果不其然！我在艾菲爾鐵塔排隊搭電梯時，就遇到鬼鬼祟祟的情侶黨想偷開我的背包，還好當下反應夠靈敏沒被得逞。美食、名畫、博物館……，第一次的巴黎之旅就在我以歐盟學生的身分，免費參觀各大景點且無止境的排隊過安檢中，畫下了句點。



▲ 羅浮宮 Museum de Louvre



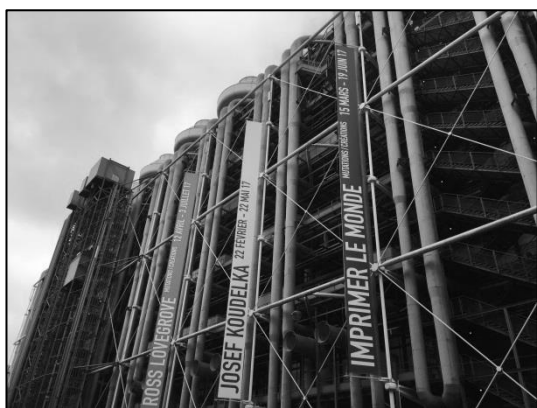
▲ 聖心堂



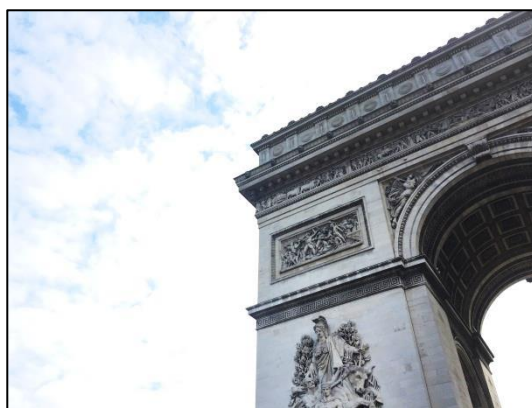
▲ 凡爾賽宮



▲ 巴黎聖母院



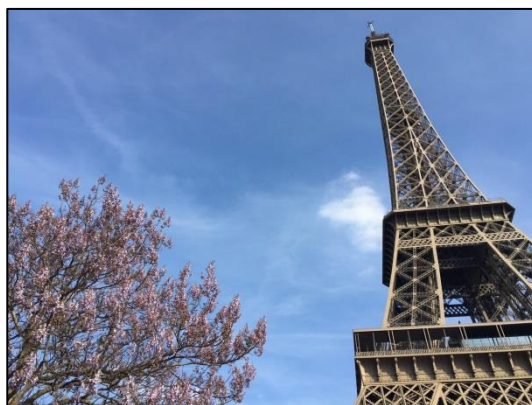
▲ 龐畢度藝術中心



▲ 凱旋門



▲ 加尼葉歌劇院



▲ 艾非爾鐵塔



▲ 非常照顧我的 Candice



假期的最後一站來到阿姆斯特丹，不知道為什麼，我的網路在這裡跑得非常慢，以至於我在偌大的中央車站，錯過了好幾班火車.....，但也因為這樣，我開始學著放慢自己的腳步去體驗歐式生活。春天的荷蘭簡直美不勝收，希望下次能夠和我最親愛的家人再回到這裡，因為這裡有年輕人喜歡的活力，也有長輩會喜歡的漂亮風景！



▲ 羊角村



▲ 庫肯霍夫鬱金香花園



▲ 阿爾法瑪起司市場



▲ 經典荷式料理：生鯡魚



▲ 桑斯安斯風車村



▲ 阿姆斯特丹國家博物館

五月是報告與考試的月份，我在忙裡偷閒中去了鄰近城市 Galway 旅遊，如願地見到浪漫的 Kylemore Abbey 和壯觀的 Cliffs of Moher。接著，在 Angel 學姐的邀請下，我們一起到 Dublin 參加「Chinese

Catherine on her travel way

language Film Festival Ireland 2017 台灣電影節——Made in Taiwan

聚焦台灣」，不但認識了其他在愛爾蘭的台灣人，還見到了侯孝賢導演，

當下真的有種以台灣為榮的感覺！



▲ Kylemore Abbey



▲ Cliffs of Moher



▲ Angel & Me



▲ 2017 台灣電影節海報

在考完期末考之後，我又再度展開長途旅程。第一站和在波蘭交換的同學相約在瑞士，一路從商業化的蘇黎世前進至首都伯恩，在滂沱大雨中蒐集舊城區內的 12 座噴泉後，搭著列車停靠在兩湖之間的茵

特拉根(Interlaken)小鎮。瑞基山健行是這段旅程最喜歡的時光，我們在山裡唱歌、跳舞、大笑著，叮噠作響的牛鈴聲隨風傳來，我想這就是最貼近瑞士大自然的音樂吧！望著美不勝收的高山與湖泊，我突然好希望能有雙翅膀能一躍而下後逆風高飛，更希望有朝一日能帶著爸爸媽媽來欣賞這樣的景色！



▲ 瑞士首都 - 伯恩(Bern)



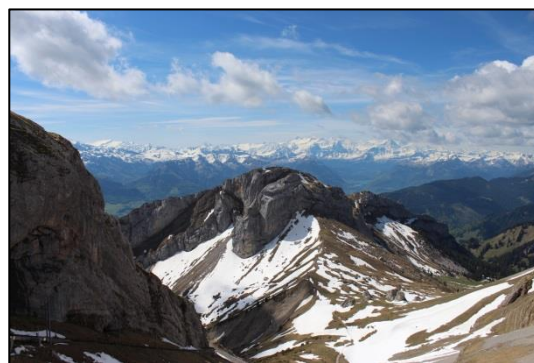
▲ 茵特拉根(Interlaken)



▲ 琉森遊船



▲ Mt. Rigi



▲ Mt. Rigi 旁的步道健行



▲ Mt. Pilatus



▲ Mt. Pilatus

▲ 阿爾卑斯長號

依依不捨地離開瑞士後，我來到計劃之外的德國。原本以為慕尼黑不過是前往捷克的中繼站，因此沒排太多時間停留，然而這個想法卻在我見到新天鵝堡(New Swanstone Castle)時，被徹底的推翻了。德國南部的風景就像瑞士一樣優美，清新的空氣一掃幾日來的疲憊，眼前的景色就像畫一樣，好不真實！紐倫堡小鎮的風光也不惶多讓，還意外遇到沙灘排球比賽，在炎熱的五月，與當地人和觀光客一起加入啦啦隊的行列，並享受著當地冰啤酒，真的是非常難忘的經驗。



▲ 新天鵝堡



▲ 慕尼黑市政廳



▲ 寧芬堡宮 Schloss Nymphenburg



▲ 紐倫堡 Nurnberg



▲ 加油棒



▲ 德國啤酒

歐遊的最後一站來到傳說中最浪漫的城市——捷克布拉格。也許是因為天氣的炎熱；也許是因為旅行的疲憊；也或許是因為滿街的台灣人，讓我對布拉格有點失望.... 好在有北科的交換學生當地陪，帶我四處走走、嘗嘗必吃甜點和分享近況，才讓這趟旅程畫下完美的句點。



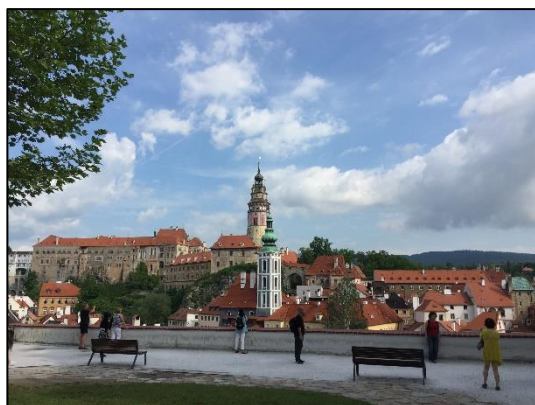
▲ 必吃美食：肉桂捲



▲ 查理大橋上



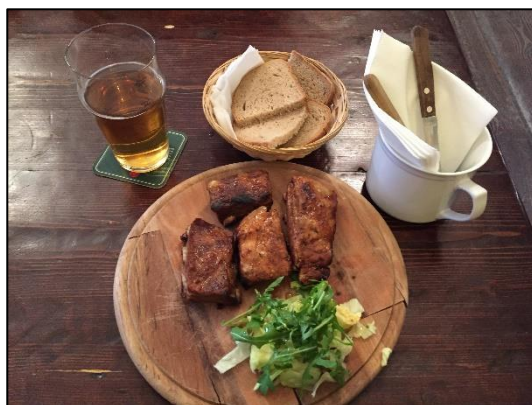
▲ 約翰藍儂牆 John Lennon Wall



▲ 庫倫洛夫 Český Krumlov



▲ CK 小鎮河畔



▲ 捷克美食：烤豬肋排

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

/ 教學以實務為重，理論為輔。

/ 師生互動頻繁，學生都踴躍回答問題。

/ 小班制教學讓基礎打的更穩更扎實。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

/ 英文聽力與口說能力提升。

/ 體驗不同的學習環境、學習新的知識與技術。

/ 結交不同國家的朋友，認識不同文化。

/ 提升挫折的容忍度與問題解決的能力。

七、 感想與建議

還記得花了超過 24 小時才抵達 Sligo 的第一個夜晚，就因為又冷又累又遠又沒熱水，而流下了失望的眼淚，起初的不適應讓我一度萌生提前回台的念頭。然而轉眼間，這 140 天的交換學生之旅就這麼畫下了句點，飛機離開愛爾蘭土地的那一刻，取而代之的是不捨的淚水。

陰晴不定又交通不便的愛爾蘭 Sligo，是一個非常適合磨脾氣的小鎮，這裡步調很慢，突然多了很多時間去誠實且誠懇地與自己相處。我不再那麼好強，也願意擁抱失敗，並努力在每件事的過程中，成為更好的自己。



▲ Guinness Store



▲ Temple Bar

這趟旅程，除了要感謝家人作為我最堅強的後盾外，我最想要感謝的是 Angel 學姊和她的老公 Julien。沒有他們的協助，北科就不會和 IT Sligo 簽訂交換學生計畫；沒有他們熱心的照顧，近幾屆的交換學生就不會那麼快適應愛爾蘭生活；沒有他們無私的提攜，我可能還對未來感到迷茫與不安。那些一起吃過的美食、去過的景點、度過的時光...不論大大小小我都會牢記在心，並帶著他們的祝福，期許自己不斷努力再努力。



▲ 愛爾蘭式早餐



▲ Sligo 景點



▲ Play Card Game Together



▲ 第一次吃 Julien 的料理



▲ 除夕一起包饺子



▲ St. Patrick's Day 装扮

Catherine on her travel way



▲ Mimi & Tika



▲ 我們都愛的 Miso



▲ Julien, me and Angel ♥

I am Catherine, I am still on my travel way.

赴外研修調查表

姓名：陳怡心 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)：mail: promiselian@gmail.com
研修國家：愛爾蘭 研修學校：Institute
研修學期：☐上學期 ☐下學期 當地研修科系：
研修期間：西元 106 年 1 月 18 日 至 106 年 6 月 7 日

初期規劃

[illegible]

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 11 月 1 日
何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 月 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)：申請表、在校成績證明(英文)、
英文檢定成績、推薦信、護照_____

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_____

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

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 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

\$ _____ (新台幣) ☐ 一週 ☐ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☒ 單人房：\$ 3675 (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： IT Sligo (距學校距離：_____)

計費方式：_____

☒ 火車 站名： Sligo (距學校距離：30 分鐘路程)

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

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%)
2.5:1

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、Aldi 等超市都在市中心

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 位於市中心

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：_____ Miso _____ 類型：日、韓式 價位：15~40€ 步行距離：30 分鐘

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

其他建議

其他建議

可以加入 IT Sligo 北科交換生的社團獲取更多資訊
