

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	106/1
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學/工業工程與管理學系/ 碩士班2年級
中文姓名	袁昕
研修國家	匈牙利
研修學校	Budapest University of Technology and Economics/ Faculty of Economic and Social Sciences/ master degree

一、緣起

在大學時期就很希望能有機會到國外學習、走走看看，礙於申學考量就錯失了這個機會，出國交換一直是我的夢想，所以在學生生涯快結束前，我一定要完成這個夢想！

在選擇交換的地區時原先是想去美國，但在思考後覺得在台灣太容易接受到美國方面的訊息及思維了，所以決定前往歐洲大陸闖蕩，由於自己的科系因素，一開始是希望到向德國、奧地利、荷蘭等工業發展成熟的國家探索，最後分發到的地方是匈牙利-布達佩斯，位處於東歐地區是一個較少聽聞的地區，只知道是一個充滿歷史文化的古老城市，對於其他訊息還真的是一知半解，但不論如何都得把握住這次機會，於是就帶著有些忐忑的心情踏上這次的旅程。

二、研修學校簡介

我所交換的學校位於匈牙利的首都布達佩斯，中文叫做布達佩斯科技及經濟大學(Budapest University of Technology and Economics)，是在匈牙利理工方面重點學校，位在多瑙河畔，是一所有236年歷史的學校，培養出許多對匈牙利甚至是全世界有貢獻的科學家、生物學家等，校地很大分為三區，有時分現代的建築也有相當古典式的，其中K棟大樓被國際教科文組織列為世界文化遺產呢！走在校園中會讓人彷彿回到18世紀的歐洲，在夏天及秋天可以看到很多同學會躺在草地上曬太陽、午睡、聊天。學校一個學期的交換生有很多大

約有1000多位，這還不包括本來就在此就讀的外籍學生，校園中總是能看見來自世界各國不同的面孔，聽著不同的語言，這種文化衝擊既突出卻又吸引著我，在交換學生中以德國及法國最為大宗，其次是中美、南美洲國家，或許是因為匈牙利距離亞洲太遙遠了，亞洲交換生還不到10個人呢！學校對於交換生有專門處理的處室，雖然有公告服務時間(一星期2天)，但基本上隨時有問題都可以去詢問，開學第一天舉辦歡迎會，詳細說明像是註冊、選課、上課等相關注意事項，之後每個人都會有自己的交換生小群組，裡面會有當地學生當類似小組長，在第一週的時間有點像台灣的新生訓練，小組長和學校各單位會幫助交換生很多事情，例如：網路申辦、租屋找尋、城市導覽等，之後每週都有交換社團會舉辦各類活動，充實很多課餘之外的時間。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在這次的交換過程選了3門課，分別是匈牙利文化、跨文化交流、英語溝通技巧。匈牙利文化是在介紹當地的歷史、地理、藝術、人文等，對於初次踏入匈牙利的我來說相當有趣，不僅是對當地，對於整個歐洲都會有更深入的認識，最大的幫助應該是在地理方面，布達佩斯其實是由兩個區：布達及佩斯組成的，中間隔著多瑙河，所以會有很多橋樑相互連接，在課堂上會介紹每座橋的位置、命名由來以及城市每一地區特色，還有不可或缺的歷史建築、景點背後的故事，對於融入當地很有幫助。跨文化交流主要都以交換生為主，上課的感覺很像台灣的一個電視節目-WTO姐妹會的感覺，來的不同

地區的同學會針對一個主題發表看法，或是老師會給主題在課堂上互相討論、練習，像是主題有關問候的禮儀還有說話手勢等，就會發現有些在亞洲國家通用的不一定在歐洲或其他地區能派上用場，而有些還可能會在其他地區變成冒犯的意思，另外關於對不同文化的刻板印象，上課就像個陳清大會般，如果討論到一個國家有同學剛好事從那個國家來的就會為此加以說明，如果是錯的或迷思，就會看到同學很努力的在解釋、辯護，是個收穫很多的一門課。溝通技巧這堂課就讓我有點小失望，在前一個月是一位很活潑的老師，上課方式很輕鬆很簡單，一開始上課同學間要分享一週的生活做了什麼事，在聊天過程中老師跟同學都會隨時問你問題互相關心，然後就會找一個主題開始沒有範圍的聊天，當中如果有一些專有名詞或是重要單字老師就會寫在黑板上讓大家認識，老師自己還有個人網站分享很多他對許多時事的看法，是一個很特別很棒的課，但是，不知到為什麼後來換老師了，就變得沒有這麼有趣，像是一般台灣就會有的口說英語課，開始有寫不完的作業跟隨堂測驗，不有趣不過還是有很多收穫。

四、國外研修之生活學習(課外)

課外活動方面，在開學前2週學校的交換學生組織會舉辦很多活動，之後一直到學期末在週間會有聚餐、晚會等活動，週末會有近郊踏青、球類運動、或是兩天一日的郊遊等，在布達佩斯內參觀景點很方便，只要用交通票卡就可以搭公車、捷運、輕軌，如果是出國遊玩的話可以選擇巴士、火車、飛機

等交通工具，匈牙利的地理位置在歐洲的中央，搭飛機前往不同歐盟國家大約都在3小時以內，如果想省點錢也可以選擇跨國巴士，雖然時間比較長，但花費有時候只要飛機票價的一半，很適合學生想省錢的計畫！另外旅遊時住青年旅館也是很好的選擇，除了省下不少旅費外也可以認識來自世界各地的朋友，雖然大家是一面之緣，透過交談了解很多旅遊資訊，也可以一起在目的地旅遊，或是彼此之間約定下次互訪，都是一個難得的經驗。不過在前往不同國家前還是要事先做好功課，例如：使用的貨幣、支付習慣、商店營業時間、風土民情等，腦袋空空絕對不是一個好的出遊選擇。

五、與台灣學習環境之比較

1. 在課堂上有很多機會與老師、同學互動，有很多機會需要表達自己的想法及建議。
2. 學習氣氛不會僅限於在圖書館或教室內，可以在校園各處看到自我學習或是互相討論的情況。
3. 同學的想法很多元，相對台灣學生有更多想法，會讓人耳朵為之一亮。
4. 老師和學生的關係比較輕鬆，不會有太多距離感，但是彼此之間還是互相尊重。
5. 考試方式有部分屬於意見的表達，不僅是要念書、背下考試重點，還要知道自己能自己思考後有所看法。

六、研修之具體效益

1. 擴展自己的國際視野，了解不同族群、文化間的差異。
2. 增進自己的英語溝通能力，能夠以對方理解的英文將自己想傳達的內容清楚表達。
3. 社交能力的提升，透過許多交換生組織所舉辦的活動，能讓自己練習再陌生場合，如何破冰與陌生人交流。
4. 學會獨立自主，到一個人完全不熟悉的地方生活，必須自己處理生活大小事情，從零開始累積經驗、人脈等。
5. 建立自信心，相信自己可以靠著本身具備的能力完成很多事，不會對於不可預測的事情感到過多的懼怕。

七、感想與建議

首先要感謝學校國際事務處及研究所的指導老師邱垂昱院長給我這個機會到國外學習，雖然匈牙利並非當初的第一志願，得知交換到這裡時有一些失望，但當真正踏上這個國家的時候就完全沒有失落感了，比起其餘的西歐或北歐國家，匈牙利雖然沒有繁華城市的喧囂，但卻多了幾分純樸古典的美感，物價上和台灣差不多比起其他地區低廉，與人的相處比起台灣還說相對冷漠，冷漠程度大致上東歐最冷漠再來是西歐、北歐，南歐民族是最熱情的，與不同國家的學生、朋友相處可以很明顯感受到這個差別，還有一些小細節、生活習慣等，或許一開始接觸的時候會覺得不習管，甚直覺得奇怪，但時間久了之後就能習以為常，每個地方上的民族都有不同的地方，沒有所謂

的好壞，只是不同而已，千萬不要一開始就拒絕接受或是感到反感。學習方面會發現歐洲學校大多希望學生主動學習，還有同學間透過討論報告、上課意見的分享等，多元的方式去得到知識而不是單方面的僅接收老師上課內容，此外考室上課有時候會使用當地國家語言，有時後拼音上會需要多加強，建議可以先學習一些基本德文，除了在很多地方旅遊可以派上用場外，學習上在拼音、認字上較能適應。學校的交換學生社團每周都會舉辦很多的活動，有出門踏青、運動、舞會、喝酒等，可以多參加認識不同國家的朋友，雖然一開始要破冰總是很尷尬，不過習慣之後就可以和大家一起玩得很開心，藉此機會也可以和你有興趣旅遊國家的朋友聊天，交換意見，很重要的我覺得可以好好介紹一下台灣，很多歐洲人知道台灣但是都只是聽過名子，其它資訊都不是很清楚呢！另外，我覺得要注意酒量的問題，歐洲民族都很能喝酒，小心不要醉了回不了家。在歐洲交換當然少不了的是各國旅遊的行程，歐洲境內甚至境外出遊真的很簡單方便，但有很多景點都有季節性，出門前要先做好功課，在這裡有很多機會搭成廉價航空，要注意行李規定還有降落機場確切位置，若選擇火車或客運要小心隨身行李，身為學生在歐洲旅遊真的是優惠很多，學生票常常都是正常票的7-5折，偶爾會更低價，建議大家把握時機多走動，再來就是靠著本身的語文能力盡量和當地人溝通，還有看到很多讓你驚豔到不行的風景，這真的是一個很棒難得的經驗。最後，我個人認為如果經濟上，個人生涯規劃時間允許下，能有機會踏出自

己的舒適圈出來闖蕩是很值得的一件事情，不需要有過多的擔心或害怕，等
踏出第一步不斷前進後這將會是人生難得寶貴一段回憶!

10. 60 歐元銀行繳款證明(簽證費用)

申請所需時程： 2-3 週, 2017/ 8 /1(申請日期) 2017 / 8/ 27(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： 0 (新台幣)

其他項目： 0 費用： 0 (新台幣)

其他項目： 0 費用： 0 (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 220,000 (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式：線上選課

選修學分數上限與下限：上限_____ 下限_____

是否可跨系選課： 是

課程難易度：普通

學分抵免

- 是否有抵免學分：無
- 學分抵免難易度：普通
- 抵免學分數： 0 堂課，共 0 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 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用： 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

_____ 加入學校的交換學生社團詢問，或是注意校園的海報文宣

住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司

交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍： 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：

✓ 自行租屋

其他住宿資訊來源：

✓ 網路-網址：airbnb

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 11000 (新台幣) (一個月)

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：\$ 11000 (新台幣) (一個月)

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： 否

若有，是否收取費用： 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車 站名：Szent Gellért tér (距學校距離：0.1km)

計費方式：單程票 350Ft

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

捷運 站名：Szent Gellért tér (距學校距離：0.5km)

計費方式：單程票 350Ft

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

其他：TRAM- Petőfi híd, budai hídfő (距學校距離：0.1km)

計費方式：單程票 350Ft

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：8月 25度, 9-11月 15-10度, 12月後 10度以下 偶有降雪

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有

當地英語使用普及率：年輕人普通老年人偏低

當地物價與台北之比較

交換學校所在國家城市與比例 布達佩斯 0.8 vs. 臺北：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

DM 藥妝(學校側門)、MOM Park 百貨公司 (捷運 M4 轉公車 17)

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

藥局路邊看到有綠色十字架都可以進去詢問

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 其他：_____ 附近很多餐廳_____

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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

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

其他建議

其他建議
