

學生出國研修心得報告



研修學年度/學期	106學年度第二學期
薦送學校、系所、年級	<u>台北科技大學 機械工程系 四年級</u>
中文姓名	陳峻彥
研修國家	愛爾蘭
研修學校	IT,Sligo

一、緣起

大二時從一次交換學生的分享中得知交換學生的相關資料，在過程中聽了很多相關資訊，於是當下萌生了我也想試試看的想法，開始搜尋交換學生的相關資料，才發現交換學生也是有資格篩選的，有英文的認證和在校成績，在大三時都很努力準備這兩項我本來極差的項目，但又因為機械系的必修課排到四上，所以要在不延畢的情況下去交換就只剩下最後一個學期，於是就申請了四下的那個學期。



圖一、居住地市區的夜景

二、研修學校簡介

Institute of Technology, Sligo (IT Sligo)創建學校於 1970 年，學校內有工程與設計學院、商業與社會科學學院和科學學院。校區位於 Sligo，Sligo 位於愛爾蘭西北邊， 有很美麗街道和房子，附近居民非常和藹可親，而且學校的老師們都很細心指導每一位學生，愛爾蘭是使用英語的國家，所以溝通上較其他歐洲國家輕鬆。還有如鬼斧神工般的大自然景觀。學校裡面設有學生餐廳、文具店、AIB 銀行、圖書館等。住宿的部分，學校是沒有提供宿舍，可是學校復建有非常多間民營的學生宿舍，讓學生們有很多選擇，宿舍設備非常齊全，每間都有廚房及客廳，可以讓學生自己煮飯，自己下廚能省下不少的餐飯，每間房也都有各自的衛浴。



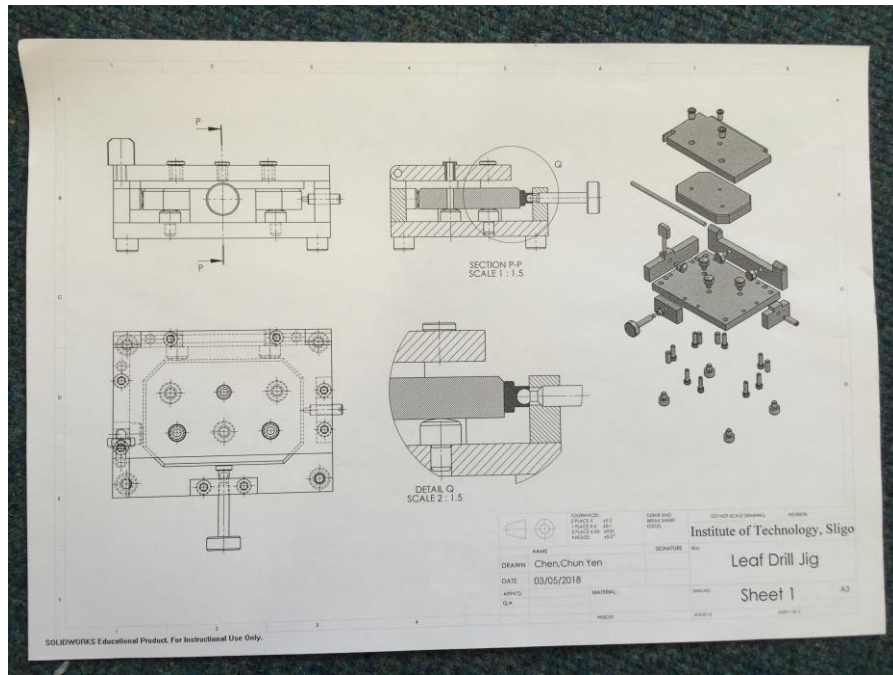
圖二、宿舍房間內設備



圖三、宿舍房間內設備

三、 國外研修之生活學習(課內)

我修了一門課程，課程名稱是 CAD and programming，這堂課是在教學使用 3D 繪圖軟體 Solidworks 和程式 Visual Basic，Solidworks 部分因為先前學過了所以這部分進度是跟得上的，而 Visual Basic 之前並沒有學過，所以也得從頭學起，前幾個禮拜內容是跟得上進度的，但是後半學期有點跟不太上了，於是我有問老師，老師也會仔細的聽我哪裡不會而指導我，我也有問同學他們也都很熱意幫忙，期中時這堂課並沒有期中考，但有期中作業要教，當時還真的不知道要怎麼準備，請教了一位當地的同學。期末考前老師有讓我們做上學期的期末考內容，讓我們比較有準備方向，不會對期末考一無所知。



圖四、期中作業的期中一頁

四、 國外研修之生活學習(課外)

第一次一個人前往國外，要自己做的事情變得好多，不管是買菜、煮飯、洗衣服等，居家的事務變得要自行處理，而且在這裡的自助洗衣跟烘衣很貴，所以我都自己手洗，然後放在房間靠暖氣的熱讓衣服乾，在愛爾蘭人們看到對方都會用一句簡單的 **How are you? or What do you doing?**來問候對方，這點我非常喜歡這裡，人們充滿溫暖，我有利用長假和課餘時間到其他歐洲國家旅遊，發現歐洲真的是一個很夢幻漂亮的地方，雖然有幾個觀光勝地的治安沒有台灣的好，但我覺得我很慶幸家人支持我出來做交換學生，也很慶幸自己也沒有辜負自己努力爭取到交換的資格。

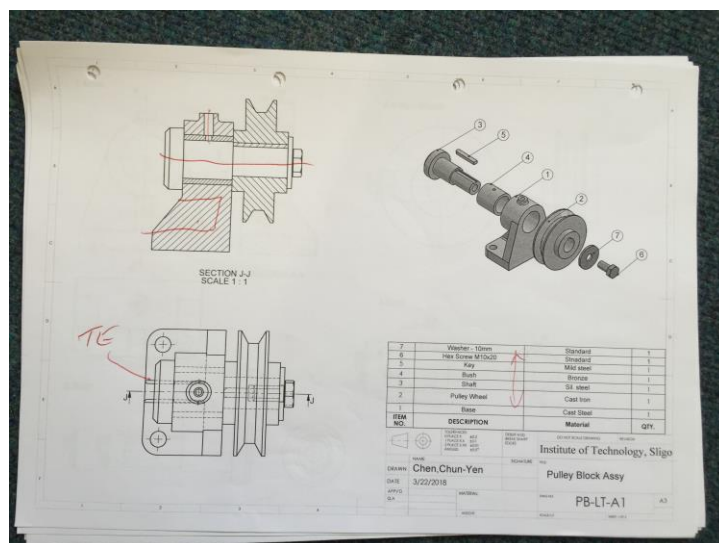


圖五、在丹麥認識的領隊跟船長

五、與台灣學習環境之比較

1.教學進度不一樣

在台灣因為有很多內容要教，所以老師們都很趕著上課，比較少與學生們進行互動，而在交換學校的老師們教學進度明顯慢很多，老師同樣的內容可能會重複講到幾次，而且同學一有問題會停下上課進度解決直到同學的問題解決為止。



圖六、老師仔細的更正我作業的錯誤

2.學習的態度不一樣

在台灣感覺學習的目的偏向於為了考試、為了畢業證書、為了亮眼的成績不在乎真正學到了什麼要怎麼融會貫通，而在歐洲雖然大家的步調慢過亞洲很多，但是他們也都是很認真的在學習，而不是為了考試通過去學習，他們學習得比較有系統性，跟台灣的填鴨式教育有明顯的不同。



圖七、左邊是和我一同前往的交換生，右邊是我

六、 研修之具體效益

1.英文溝通與寫作能力提升：

每天都只能使用英文與同學或老師溝通，剛開始去的時候不太適應全英環境，而且加上愛爾蘭人的口音比起我們從小學的美國腔還要濃厚，所以花了挺多時間在適應的。



圖八、街道上的宣傳內容在討論愛爾蘭是否要墮胎合法化

2.烹煮能力有不少的進步：

畢竟歐洲物價本來就比較高，所以想要省錢一定是三餐自理，每餐都自己料理，開始會思考要做什麼來吃，而不是只是填飽肚子就好隨便亂煮。



圖九、這是我自己煮的奶油義大利麵

3.擴大世界觀

認識了愛爾蘭當地和世界各地的人，從和他們聊天對話的過程中了解到了他們的想法與世界觀，接受了很多不同方面的想法與知識，才知道自己是多麼渺小的，當交換學生前的我根本只是隻井底之蛙。



圖十、參觀愛爾蘭最好的學校「三一學院」

4.獨力解決問題的能力變好

台灣很小交通又方便，常常接受到家裡的幫忙，但在國外沒有人能依靠，一切的事務都得靠自己，比如說：辦簽證、辦學生帳戶等等。



圖十一、TESCO 是超市買生活必需品的好地方

5.體驗歐洲當地生活

原來歐洲人都很喜歡曬太陽，公園只要好天氣就會很多人在草地上聊天、休息、野餐，歐洲氣候比起台灣相當乾燥，我剛去的前幾個禮拜還因為嘴唇太乾而整個裂開。



圖十二、暴風雨後的街景

感想與建議

從一開始對交換學生懵懵懂懂的到拿到對方學校的入取資格這段期間還真的費精心思，剛好有一位也要去交換的同學，所以我們就一起辦相關事宜也會提醒對方要繳交的資料跟期限，106 年的第一學期一結束，我就立馬發愛爾蘭了，因為他們的開學時間比較早，一下飛機是既緊張又害怕的，真的是第一次自己出國，因為大包小包的而且人生地不熟，所以真的很緊張，還好我們也是順利的到學校，現在回想起來覺得好險我有拼一把去交換學生計畫，不然我現在可能依然是隻沒見過世面的井底之蛙吧。這次的交換計畫我覺得算是大成功，不但讓我完成住在英文體系國家，更讓我英文能力大幅提升，不單單是英文進步，這裡的環境導致我不那麼害怕去闖，亞歐跟歐洲有著極大的不同，這不是三言兩語能夠述說的，有興趣的人我覺得可以查查資料，時間跟金錢允許的話真的極力推薦放手一搏去國外闖闖看。

赴外研修調查表

姓名： 陳峻彥 所屬系所 / 年級： 四
聯絡資訊(同意公開)： _____
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： 機械工程系
研修期間：西元 107 年 1 月 22 日 至 107 年 5 月 23 日

初期規劃

選擇此校原因： 當地使用英文
是否有相對應科系： ☒ 是(系所名稱 Mechanical Engineering) ☐ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 106 年 3 月 1 日
何時繳交資料提出申請：西元 106 年 3 月 10 日
何時獲得錄取通知：西元 107 年 12 月 27 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)： 英文成績單

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)： _____
申請簽證官方網頁： _____
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)

費用

當地學校需繳交費用
學費： 0 (新台幣)
其他項目： 住宿 費用： 80000 (新台幣)
其他項目： _____ 費用： _____ (新台幣)
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 150000 (新台幣)

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

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：☐ 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

\$ 80000 (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：_____ (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

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：_____ 8~15 _____

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%)

交換學校所在國家城市與比例 愛爾蘭 2 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

Lidl, ALDI, Tesco 3 大超市

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

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：_____ 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

自己煮飯比較便宜，但需要時常去超市補貨