

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	106學年度/第2學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學，經營管理系，四年級
中文姓名	蔡欣蓉
研修國家	匈牙利
研修學校	BME - Budapest University of Technology and Economics

一、緣起

二、研修學校簡介

三、國外研修之課程學習(課內)

四、國外研修之生活學習(課外)

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

七、感想與建議

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

蔡欣蓉的學海飛颺心得

學海飛颺學生出國研修心得

研修學年度/學期：106 學年度/第 2 學期

薦送學校：國立臺北科技大學

系所：經營管理系

年級：四年級

中文姓名：蔡欣蓉

研修國家：匈牙利

研修學校：BME - Budapest University of Technology and

Economics

壹、緣起

給自己一個挑戰吧！當初的想法就這麼一句話，促使了我去申請交換學生，從小就在家人的保護下成長，心裡想著，如果把自己丟到國外能夠好好的生活嗎？語言不通，文化不同，我還能夠像在台灣一樣過得舒適嗎？雖然對自己充滿懷疑，但心裡還是有股衝勁告訴自己，往前走就對了，相信自己！

選了一個相對於法國、德國較冷門的國家：匈牙利，會選擇這裡是因為物價低，景色很美，出國念書要考量的就是家裡的經濟，所以理所當然地先選擇家裡經濟能負荷的地方，最後就這樣誤打誤撞的遇見了一個美麗的國家。

貳、研修學校簡介

匈牙利布達佩斯技術與經濟大學有兩百多年建校歷史，在匈牙利及歐洲享有極高聲譽，設立於 1782 年。英文簡稱為"BME"。BME 除了被認為是歐洲最為古老的理工學院之外，同時也被認為是全世界歷史最為悠久的理工學院之一，它的第一個校區建於 1892 年，坐落在美麗的多瑙河岸邊，1987 年被聯合國教科文組織認定為世界遺產。

參、國外研修之課程學習(課內)

一、Beginners' Hungarian Course

當初會選擇這門課程，有一部分是為了更融入當地生活，另一部份是想多學習不同的語言，在過程中，因為要透過英文去學習第三語言，難度比想像中還要高，自己本身的英文程度與其他國際生相比，實在相差太大，總是比大家慢一步的了解老師在說甚麼，原以為老師會因為是國際生課程的關係，而放慢速度去上課，後來我才認知到當自己打算出國交換後，想法就應該要改變，別人會覺得你有辦法出國念書，那你的英文能力就應該要不錯，準備好自己才是更重要的，不能一昧地覺得他人應該體諒。

二、Hungarian Culture (Spring)

學習本地語言當然只能片面地去了解這個國家，所以我就加選了能夠更了解當地文化的課程，這門課的老師非常活潑，會用各種素材讓我們去了解匈牙利，在這門課我們需要自己選題目上台報告，而題目就是老師上課的課程大綱，透過他人的角度去認識這個國家似乎比老師講解還好玩，而我選擇的是匈牙利產酒的文化，透過自己搜尋資料以及老師上課的講解，自己也對於這國家的總總更有興趣。

三、Crosscultural Communication - English - B2

出國念書最大的目的就是為了增進自己的英文，以及多去看看世界的不同，班上的同學都是來自不同的國家，有美國、匈牙利、法國、土耳其、德國、芬蘭等，這堂課主要的目的就是與他人溝通，一開始因為口音的問題，導致分組討論的時候，常常聽不懂同學在說甚麼，但久而久之長期浸泡在英文的環境中，漸漸的能夠抓住句子中的關鍵字，聽力有明顯的進步。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

學校的 Erasmus 常會舉辦國際生交流的活動，但大多數都是去酒吧，因此參加過一次後，覺得不太習慣這種活動，之後就只跟班上同學吃飯交流而已，而我住宿的地方也有其他國家的室友，因此平常回家也會與他們聊天，藉著與他們交流的機會，慢慢促進自己的英文口說能力。

台灣的生活環境很方便，肚子餓外面到處都有小吃攤、便利商店，其實在台灣也沒學過怎麼做菜，一到了歐洲，沒有小吃攤或是 24 小時處處不方便，一開始真的連餵飽自己都有困難，而且語言又不通，在超市買菜都要研究好久，不過當自己在陌生環境學會一項技能後，就代表自己征服了這個地方。學會了如何自己處理大大小小的事情，學生簽證出問題，就跑了 4、5 次的移民局；做菜手被切到，自己想辦法處理傷口包紮，這些事情在台灣都是輕而易舉能夠解決的。歐洲環境大不同，自己要想辦法去適應及找到平衡點。

伍、 與台灣學習環境之比較(請條

列式列舉)

- 一、上課環境鼓勵大家發表意見
- 二、老師較常與學生互動
- 三、很講究上課時間，多放假就要多補課
- 四、語言課程會有實戰演練的機會

陸、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 一、英文聽力及口說有明顯進步
- 二、危機處理能力提高
- 三、自主生活能力提升

柒、感想與建議

對我來說是個精彩半年，不論是學習上或是課餘時間的旅程，也許是必須獨自面對，所以有更深的體會，很多在平常看起來雞皮蒜毛的小時，似乎在意的就被無限放大，也因為人生地不熟，遇到困難時，只能夠自己想辦法解決，匈牙利這個國家其實並不是大多數交換生會選擇的地方，當時自己也沒想太多，物價能夠負荷的了就好，結果在申請學校時就碰壁了，學生簽證也因此在出國前一個禮拜才拿到，最後發現效期竟然比回台的機票還要短，當時只能傳到橋頭自然直，等到匈牙利拿到居留證再說，沒想到居留證部分也出了問題，最後花錢消災，幸好能夠安全回台，在異國可能會有非法居留問題的我，真的是急到不能再急了，歐洲人的步調很慢，著急是沒有用的，耐心等待才是重點。

步調相差很大，而且生活習慣也不太一樣，工時很短注重休閒娛樂，身邊的同學都能在晚上喝酒到半夜，隔天還正常的出現在課堂上，懂得玩也懂得放鬆是他們的生活方式，相對台灣來說，我們總是讓自己處於緊張的狀態，有時候反而適得其反。

國外看醫生的費用龐大，預約等待的時間冗長，因此他們平時會讓自己的身體狀況擁有良好的狀態，不管是爬山、攀岩、滑雪，都難不倒他們，會適當的找到壓力釋放的方式，懂得如何去生活，而不是活在工作與壓力中，我覺得這是我們應該學習的地方，步調放慢才能走得更遠更長。

在教育方面，我深深的感受到甚麼叫做，做自己愛做的事，對於他們來說，讀甚麼科系以後就是甚麼出路，就是因為喜歡所以才念這個系，但對台灣人來說，很多時候只是為了文憑，從小到大填鴨式教育，讓我們到的大學畢業才開始思考自己的出路，很少人真正的學以致用，在這點我們真的應該多向他們學習。

國外看醫生的費用龐大，預約等待的時間冗長，因此他們平時會讓自己的身體狀況擁有良好的狀態，不管是爬山、攀岩、滑雪，都難不倒他們，會適當的找到壓力釋放的方式，懂得如何去生活，而不是活在工作與壓力中，我覺得這是我們應該學習的地方，步調放慢才能走得更遠更長。

在教育方面，我深深的感受到甚麼叫做，做自己愛做的事，對於他們來說，讀甚麼科系以後就是甚麼出路，就是因為喜歡所以才念這個系，但對台灣人來說，很多時候只是為了文憑，從小到大填鴨式教育，讓我們到的大學畢業才開始思考自己的出路，很少人真正的學以致用，在這點我們真的應該多向他們學習。

赴外研修調查表

姓名：蔡欣蓉 所屬系所 / 年級：經營管理系/四年級

聯絡資訊(同意公開)：happy55384@gmail.com

研修國家：匈牙利 研修學校：BME - Budapest University of Technology and Economics

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：

研修期間：西元 2018 年 1 月 27 日 至 2018 年 7 月 21 日

初期規劃

選擇此校原因：物價低

是否有相對應科系： 是(系所名稱 Bachelor of Art Degree Program in Management and Business Administration)

否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017 年 10 月 5 日

何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 10 月 19 日

何時獲得錄取通知：西元 2017 年 12 月 19 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

1. Copy of your valid passport or national ID for EU citizens
2. Transcript of academic records (official list of your courses and grades taken in your home institution) from sending institution. Only English version is accepted.
3. Learning agreement
4. Proof of Language Qualification: the requirement is B2 or higher in English according to CEFR. There is no need to attach any additional certificate, but your home coordinator has to confirm the required level in your learning agreement at BEFORE THE MOBILITY section, at Language competence part.
5. Exchange student form - compulsory for Civil engineering applicants
https://kth.bme.hu/en/oie/exchange/erasmus_and_other%20exchange/

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$ 2190 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：匈牙利駐台辦事處

申請簽證官方網頁：

<http://www.hungary.org.tw/chinese/home/index.htm>

申請所需文件(請逐一列出)：_

1. 表格 (請至表格網頁下載學習簽證申請表並先行填寫妥當)

2. 2吋近照一張

3. 護照正本

4. 入學許可

5. 學費轉帳證明：例如註冊費、獎學金證明等

6. 住宿證明：學校安排的住宿證明或房屋租約 (旅館訂房不可以)

7. 財力證明：最近三個月的存摺影本或銀行開立的英文存款證明

8. 機票訂位紀錄

9. 申根醫療保險證明 (保險須知、保險公司建議名單)

10. 60 歐元銀行繳款證明(簽證費用)

申請所需時程：2017/12/21 (申請日期) 2018/01/17 (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：機票 費用：30,000 (新台幣)

其他項目：住宿+伙食 費用：100,000 (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：130,000 (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：上限無 下限無

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：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：無 學分：_____

無 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

系所課程內有免費的匈牙利文可以上，若想上其他的語言需要去語言

中心申請並額外繳費。

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

\$ 12000 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ 9900-13000 (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：Budapest Petőfi híd, budai hídfő (距學校距離：300 公尺)

計費方式：單程 330FT，約台幣 37

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：400 公尺)

計費方式：單程 330FT，約台幣 37

公共自行車 站名：不清楚 (距學校距離：500 公尺)

計費方式：不清楚

其他：電車 (距學校距離：300 公尺)

計費方式：單程 330FT，約台幣 37
無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-10C~30C

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 匈牙利布達佩斯 0.11 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，可以步行到達，約 15 分鐘

ALDI，需要搭電車到佩斯，步行+電車約 15 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

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：租屋處含廚房設備

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