

## 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	106-2
薦送學校、系所、年級	台北科技大學、建築系、四年級
中文姓名	陳思妘
研修國家	印尼
研修學校	Airlangga University
<p>一、緣起</p> <p>因為所修讀的系所課業繁重，到了三年級下學期的時候身心俱疲，心中興起了想暫停一下、看看這個世界的念頭。</p> <p>最近常常聽見的詞彙「南進政策」，讓我對東南亞產生興趣，一個不太常有人關注的國家，我就去體驗看看吧。</p> <p>二、研修學校簡介</p> <p>泗水是印尼第二大城市，在當地最知名的是醫學院，印尼大學當中排名第四，由四個校園組成，中主要的三個校區每 1 小時都有校車提供接駁服務，我所在的其中一個校區相當於一個國立臺北科技大學的大小，在正式開學前會有幾天迎新，讓你透過遊戲好好認識同學、告知一些簽證的必辦事項，並且申</p>	

辦銀行帳戶，因為學校每個月會提供價值相當 2200 台幣的助學金，同時也方便由台灣的家人匯款。學校並不會提供宿舍給國際學生，但是每位同學都會有一個學伴，學伴會帶你去找學校附近的租屋，套房價格通常落在一個月 3000 台幣左右，電費約莫 1 度 2 元台幣，學校校區 B 也有附設的診所，只要持有學生證都是免費的，可以善加利用。但學校的行政效率非常緩慢，且狀況連連，務必要弄清楚規定、並與國際事務處保持聯繫，遇到不清楚的狀況時都可以請求學伴的幫助，千萬不能沉默，免得自身權益受損。

### 三、感想與建議

印尼是個四季如夏、終年33度上下的國度，只分為乾季、雨季，就台灣人來說是還能輕鬆適應的天氣，只是在雨季來臨時還是要準備好雨具。泗水地區是印尼的大城市，所以交通極為繁忙，經常會有塞車的情況，但是泗水目前還沒有發達的大眾交通運輸系統，只有非常久才會來一班的公車，所以大部分的通車我會下載叫gojek、crab的APP，這個軟體就跟uber很像，分散在城市裡的司機非常多，幾乎叫車後5分鐘內就會有附近的司機來接你去想要的定點。印尼的食物通常都是重口味居多，

當地人非常喜歡吃醬料，所以常常點的食物來了只看到整碗都是滿滿的醬料看不見食物，而且口味偏辣，如果不習慣的人就可以去找華人餐廳或是其他的日式料理、韓國料理.....等。當地的文化風俗跟台灣極為不同，幾乎每一個人都會虔誠地信奉自己的宗教，因此在辦電話卡、銀行帳戶的時候，很可能須要填寫自己的宗教、不得留白，除此之外，當地有百分之90的人都信奉伊斯蘭教，整體來看伊斯蘭教非常多禁忌，他們不能觸碰到狗、不得飲用含有酒精的飲料、並且每天都必須禱告5次，當禱告時間即將來臨的時候，大街小巷都會用大聲公播放禱告的經文提醒信徒禱告時間近了，第一次體驗的時候感到相當震撼，在每年6月的時候便到了伊斯蘭教徒的齋戒月，所有的信眾們從太陽升起的那刻直至太陽落下之前是不可以飲食的，據說是為了讓平常操勞的身體獲得淨化、休息的時間，飲此在齋戒節期間，路上的印尼飯館、小吃店通常是不營業的。對於伊斯蘭教的女性較易更加嚴格，不能暴露四肢以及毛髮，也不能與異性有肢體上的接觸、更不在生理期踏入清真寺，即使是外國人也必須給予他們應有的尊重。印尼有千島之國之稱益點也不為過，在每個島國島國都有著不同的特色，像是名聞遐邇的峇厘島是許多旅客必去的聖地、位在峇里島東側的龍目島也是一

個相當有潛力發展觀光的島嶼、峇里島與龍目島之間的吉利群島更是沒有時間的小島，陽光、沙灘、湛藍的海水都令人流連忘返，印尼的最大島爪哇島，也乘載著印尼的豐富歷史，尤其是永佑千年古蹟的日惹，無人不曉的婆羅浮屠廟宇佇立眼前，娓娓訴說他的故事，同時在全世界第四大的國家上還有豐富的火山生態，海拔3000公尺以上的布羅摩火山，崎嶇火山地形帶來奇特的地形紋理，讓人眼睛一亮。或者是以藍色火焰著名的伊真活火山，每到了夜裡總是有大批遊客前往，半夜摸黑爬上離步道都沒有的陡峭山壁一睹鬼火風采。

印尼是個自然資源非常多元的國家，這裡的壯觀、浩瀚、開闊是小台灣島少見的，印尼人民純樸、自然，人與人之間的關係緊密且友善，去過之後我看到了自然的鬼斧神工讓我心生敬畏，與印尼人相處過後，我更懂得我在台灣生活的幸福，也體驗他們即使生活簡單也能輕易感到快樂。

雖然有時候觀光客多的地方難免遇到想要騙錢的人，但是只要自己小心、不要輕信他人即能避免，印尼人常用的語言是印尼語、自己的母語，所以若不是名勝景點的話，使用英文溝通的機會並不多，去之前必須有所準備，然而印尼相較台安治安較差，為防範遇到偷竊、恐怖攻擊，務必提高警戒。





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： 叫車 app go jek (距學校距離： 不一定)

計費方式： 依照 app 訂價

無

### 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 30 以上

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 500 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

Gallexy mall 百貨公司 使用叫車 app 較方便

Tujungan plaza 百貨公司 用叫車 app 較方便

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Artdate 咖啡廳 校區 B mandiri 銀行對面

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

校內有附設診所

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

台北駐泗水辦事處 在泗水動物園附近

使用叫車 app 較方便

## 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：Artdate 類型：咖啡廳 價位：100 內 步行距離：100m

餐廳名稱：Wapo 類型：家庭餐廳 價位：100 初 步行距離：500m

其他建議

---

## 其他建議

---

---

---