

學生出國研修心得報告



研修學年度/學期：108（上）

薦送學校：國立臺北科技大學

系所、年級：應用英文系 四年級

中文姓名：林秀玲

研修國家：英國

研修學校：Ulster University

一、 緣起

自從聽聞北科有交換學生計畫之後，便一直期望著自己有機會也可以到國外交換。台灣的環境，較無法給予英語聽與說的實用練習，學習英語經驗十年以上的我，希望可以到國外學以致用，發揮語言的功能。在 English Corner 聽到其他同學分享出國交換的經驗，都有不錯的體驗與收穫，大三下便下定決心計畫報名及準備資料，其中包含了報考多益、擔任 Student Buddy 以及到國際事務處幫忙，累積國際相關服務時數以申請學海飛颺獎學金。

在選擇國家時，一開始一直在英語系國家的英國和物價相對便宜地理位置又好的捷克兩個國家中糾結，考慮種種因素之後，最後選擇了位於北愛爾蘭的 Ulster University。愛爾蘭的風景優美，當地的母語為英語，方便溝通和融入當地生活，能看懂路牌標示、餐廳菜單，聽懂解說導覽，減少不便及誤會。

二、 研修學校簡介



Ulster University 是少數英語系國家不需要付當地學費的學校，位於北愛爾蘭，隸屬英國。Ulster University 有四個校區，Belfast、Coleraine、Jordanstown 和 Magee，大致以學院區分。Belfast 為藝術、建築、數位動畫校區，座落於北愛爾蘭的首都，位於市中心，生活機能發達；Coleraine 校區位於北愛爾蘭的西北方，學院設置包含生物醫學、地理、環境科學、心理學、藥學、英文、歷史、媒體與新聞、觀光、教育等；

Jordanstown 校區結合了資訊、商業、工程、社會科學、傳播及體育學院，搭乘大眾運輸約 30 分鐘即可抵達 Belfast 市區；Magee 校區位於 Derry（德里），近愛爾蘭與北愛爾蘭的邊境，設有商業、電影藝術、愛爾蘭語、音樂、戲劇、資訊、工程、護理及法律學院。

Jordanstown 是我研修時所待的校區，學校位在一個安靜的小鎮，校區面積廣大，周圍沒有高樓大廈，取而代之的是一片片綠油油的草地和樹，遠離城市喧囂，心情輕鬆愉快，往東步行 10 分鐘可以看到非常漂亮的海景，此海連接著英國本島，在 9 月 10 月天氣還沒那麼冷冽時，下午和朋友一起到海邊散步、慢跑、看夕陽，到旁邊的公園玩耍，是我最喜歡的戶外活動，可謂心曠神怡！



三、 國外研修之課程學習(課內)

在沒有學分壓力下，研修期間選修了三門不同科系大一開設的基礎課程，分別為 Introduction to Management and Leadership、Principles of Marketing 和 Understanding Ourselves and Others，希望可以學到不同領域的專業知識。課程分為正式上課及 seminar（課後討論），管理與領導課和行銷課與之前高中讀過的商業概論雷同，因此沒有遇到太大的困難，Understanding Ourselves and Others 為心裡輔導相關課程，主要探討人類發展面對到的問題，例如學習型態、自我察覺、情商、壓力管理、個性等。



老師會規劃進度每週讓同學在家預習，上課以投影片講解，原以為商業課會有很多亞洲同學，不料我是班上唯一的亞洲學生。北愛爾蘭英語有獨特的口音，上課的老師口音沒那麼重，語速也較慢，因此大致上聽得懂，小組討論時有時不太理解當地同學，是我遇到的困難之一。不同班級的氣氛相異，其中最令我印象深刻的是 Understanding Ourselves and Others 的課程，老師非常歡迎同學提出疑問，同學勇於舉手發言，分享自身經歷，討論熱絡。三門課的成績計算方式皆以紙本報告和考試為主，不採納出席，整個學期共有五個 2000 字報告和一科期中考，雖然課程內容容易，但是課業有些繁重。

四、 國外研修之生活學習(課外)

抵達北愛爾蘭的第一印象就是他們獨特的口音，搭著學校派的計程車從機場到學校，一路上和司機聊天，是我對自我英語程度懷疑的第一彈，原以為自己可以靠著在台灣長時間學習英語的經驗順暢的和當地人溝通，結果截然不同！口音與這個影片 <https://www.youtube.com/watch?v=wuEJRSmRx0c> 雷同，當時不停的請司機重複，就連簡單的 rabbit 都聽不懂，當下心情跌到谷底。之後和當地朋友談論到這個問題時，他們說因為愛爾蘭面積廣闊，各地域有不同的口音，有時他們自己也聽太懂別人在說什麼。每每和當地人聊天時，都要花上兩倍力氣，仔細地聽，這是生活在北愛爾蘭的一大樂趣和考驗。

北愛爾蘭的政治立場敏感，位於愛爾蘭島卻是英國的一部份，分為兩派，catholic 民族派和 protestant 聯合派，民族派的人認為自己是 Irish 愛爾蘭人，而聯合派會說自己是 British 英國人，似乎和台灣的政治相呼應，各方有各自的說詞。

來到愛爾蘭，體驗了人生第一次的現場 Rugby 橄欖球賽與 ice hockey 冰上曲棍球，橄欖球起源於英國，盛行於歐陸各國，球員們一個個朝向球奔跑，疊在一起，爭相奪球，好似人體千層蛋糕，不一會兒，球又突然從球員團中飛出來，看得目不轉睛。冰上曲棍球起源於加拿大，主要盛行於靠近北極圈的國家，球員們拿著球棒傳接 puck 橡膠圓盤，小小的圓盤在冰場上光速般的移動，有時還找不到球在哪呢！



和朋友聊天時得知 archery 弓箭社，較少在台灣聽說的社團，好奇地去參加前兩週的體驗課程，發現意外的好玩，於是加入了社團。看似簡單的射箭，其實有許多需注意的地方，從組弓、放箭、到拆弓都是學問，沒有想像中的容易，可謂術業有專攻，大家摒氣凝神地練習，休息時則暢談聊天，是回台灣後懷念的時光之一。



學期課程在星期一、二、三，其他時候和來自不同國家的交換生和當地朋友出遊，到朋友家聚會，到酒吧喝酒，愛爾蘭酒吧文化濃厚，搭車到 Belfast 市中心可以看到街上酒吧蔓延，平常在台灣不太喝酒的我，在那裡接受酒精的訓練，也是一種自我挑戰。



研修期間，在愛爾蘭參加了三個 10k 路跑，第一站來到了 Causeway Coast 巨人堤道，這一生從沒想過會在這麼美麗的地方跑步，有的路超級窄，還要用跳的避開前一天下雨帶來的泥巴和積水，沒幾分鐘景色變化之大，忍不住驚叫連連，左邊不小心可能會掉下懸崖，右邊居然有好多羊群牛群安逸的在吃草，牠們心裡肯定想說這些是什麼人來打擾我們的平靜。第二站到了 Galway Bay 高威，在這裡內心不由得循環播放 Ed Sheeran 的 Galway Girl，想著一個英國男子是在什麼樣的地方遇見高威女孩呢？ Galway is by far my favourite place in Ireland. Good bars, good beer, good people and good souls. Love it! 第三站是 Dublin 都柏林的夜跑，經過在巨人堤道的爬坡訓練跟高威的雨中路跑之後，這次跑起來輕鬆許多，快到終點時我跟義大利朋友 Giacomo 都想說，這麼快到了喔。



交換期間，適逢萬聖節，我們到 Derry (德里) 看遊行與煙火，一群人穿著奇裝異服，隨著音樂跳舞，有的造型二層樓高，看了驚叫連連。小時候，曾經在美語班玩過 trick or treat (不給糖就搗蛋)，此時，趁著這個機會，和朋友沿街敲門，討糖果，心想著「住戶肯定想說我們長這麼大還在要糖果呀！」



聖誕節將近，到訪了一些聖誕市集，聖誕花燈點亮著小鎮，沿街攤販圍繞著探頭尋寶的人們，買聖誕裝飾、精緻的糖果巧克力、手工製作的小吃等，有的人喝著 mulled wine（香料酒）取暖，和朋友談天，聖誕氣氛濃厚。





五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 教室內有暖氣，儘管外面只有 4 度，學生進到學校第一件事就是脫外套，穿短袖上課很常見。
- 有 seminar (課後討論)，例如一門課可能 2 節上課 1 節討論，注重每個人發表意見，參與討論。
- 學生不吝嗇舉手發問，台灣學生多安靜的聆聽老師講課，在交換學校較多同學會對老師的發表提出疑問，老師也樂於和學生討論。
- 課程多數不採計出缺席，以報告考試為主。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 學習本科系外課程，增加商業及輔導專業知識。
- 學習獨立自主，和宿舍室友共處。
- 體驗北愛爾蘭文化，與當地人和各國交換生交流。
- 藉由交換的機會，放假時到歐洲其他地區旅遊。

七、感想與建議

藉由出國研修的機會，體驗異國文化，結交來自世界各國的朋友（愛爾蘭、西班牙、義大利、希臘、香港、日本），在和他們談天的過程中，心境變得更加開放，眼界更廣，是我認為比上課學到書本上的知識更為重要的學習歷程，對人生也有更深遠的影響，除了語言能力的進步，人際關係及和待人處事的成長是最可貴的。



赴外研修調查表

姓名：林秀玲 所屬系所 / 年級：英文四

聯絡資訊(同意公開)：tracy851029@gmail.com

研修國家：英國 研修學校：Ulster University

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Management, Leadership and Marketing

研修期間：西元 2019 年 9 月 23 日 至 2020 年 1 月 24 日

初期規劃

選擇此校原因：英語系國家

是否有相對應科系： 是(系所名稱 Arts and Humanities) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 11 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 12 月 17 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 4 月 30 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：1. 英語能力證明 (雅思 6.0 ,
其中一項不得少於 5.5 , 或相對應之其他英語能力證明)

<https://www.ulster.ac.uk/global/apply/english-language-requirements>

2. 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 費用：£1,981 (英鎊)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：\$180,000 (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 60 (三門課) 下限 60

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：

北科大抵免課程名稱： 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

Centre for English Language Teaching (CELT) 開設英語寫作、英語日常、英語字彙、文化意識課程，新生說明會會提到

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：

學校宿舍單人房(共用衛浴) 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

£99 (英鎊) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：£130.35 (獨立衛浴) (英鎊) 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 £15 (英鎊) 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車 站名：Ulster University Jordanstown 或 Ulster University Shore Road Entrance (距學校距離：步行 5 分鐘)

計費方式：單程£2.5 來回£3.4，使用 ylink 卡單程£1.7

火車 站名：Jordanstown (距學校距離：步行 20 分鐘)

計費方式：單程£3.4 來回£5.2，使用 ylink 卡單程£2.3 來回£3.4

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：3°~17°

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 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

Day to Day (宿舍內)，Spar (步行 20 分鐘)

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Tesco, Lidl, Iceland (坐公車或火車 30 分鐘到 Belfast 市區)

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

Jordanstown 校區附近無大型超市，可以每週和室友一起 Tesco 線上買菜、生活用品、雜貨等，會有專員送到宿舍_____
