

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名： LAB - 交換於 108 學年度-第 2 學期

<p>~寫在前面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。 還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。 還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？ 還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經驗嗎？ 如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗， 讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯， 也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>		
填表人：陳OO	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：進企五甲
留學校名：LAB University 研習系所：International Business		留學時間：自民國 108 年 01 月 01 日 至 民國 109 年 01 月 17 日
居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(1 學期 6 月)：NTD <u>60000</u> 元
搬入時宿舍內已有設備： 桌子、椅子、床框、檯燈 建議另行添購或攜帶物品： <u>寢具套組、床墊、廚具、生活用品</u>		
除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱：食	金額：NTD 60000	元/月(學期)
名稱：保險	金額：NTD 10000	元/月(學期)
名稱：網路	金額：NTD 4200	元/月(學期)
名稱：學生活動（依個人）	金額：NTD 50000	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)
其他：	金額：NTD	元/月(學期)
每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)		有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD
伙食費	NTD 10000 元	
交通費	NTD 1500 元	
宿舍費	NTD 10000 元	
水電及電信等雜費	NTD 700 元	
教材書籍費用	NTD 0 元	
其他	NTD 元	

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>30000</u> 元
機場至學校之交通方式 <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘) 方式： <u>搭火車到該城市、再坐公車到學校或住處</u>
出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等) SWISS CARE 一年保險，大約 10000 元
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險； <input type="checkbox"/> 學生平安保險； <input checked="" type="checkbox"/> 其他保險) 金額：10000
簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 兩到三週，大約 10000 元，線上填完資料再到當地移民署正式申請
其他校方提供使用服務： <input type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 (<input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦室) <input type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 (<input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 義工同學)
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，使用 ELISA 月租費不限致上網大約台幣 750
學校週邊生活機能，是否有下列設施： 書 店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 百貨商圈 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 簡述： 醫 院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 地鐵車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 公 園 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 電 影 院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 體 育 場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 社區文化中心 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 簡述： 其 他
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話 ＜例如：學校、宿舍、駐外單位等...＞

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

很適合學習的地方，沒有多餘的娛樂項目，所以大多數都是在學校與同學相處、做作業、讀書，偶而會有學校舉辦的活動可以參加。學校的設施非常先進、以及方便，與台灣不同的是很多課業的是線上資料、不需要買課本，老師會給我們資源查找資料，非常環保。

留學心得感言 2000 字：

（例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考）

出發前，因為申請程序有一些意外，1 月 7 號開學，但我在 12 月下旬才收到正式的錄取通知，收到錄取通知時，芬蘭學校的國際處老師會告訴你很多資訊，如何申請簽證、申請住宿、交通方式以及到校須知等等。因為我不確定會不會被錄取所以我很多程序都還沒申請，例如，簽證、機票、保險、住宿等等。在芬蘭，很多次情都能在網上完成，等候時間大約兩週至三週。

剛抵達時很緊張，第一次到國外的環境生活而且沒有同校學生一起去留學、也不認識其他學生，當時非常緊張與害怕。抵達芬蘭時，要先做火車到拉彭蘭塔（學校所在城市），

花費兩小時之後再轉搭公車到租屋辦公室拿取鑰匙再到租屋處，當時下大雪、積雪所以拖著兩個行裡箱的我非常痛苦。抵達租屋處之後，沒有床墊、棉被，所以先去採購生活用品，餐廳非常少，所以大多自己烹飪食物。

開學會有一天聚集所有交換生講解如何在芬蘭生活、介紹學校設施等等。待了一個月後我覺得跟上課程會有點困難，因為我的英文程度不到其他同學的等級，所以偶而會聽不懂。另外團體課程非常多，很常需要跟同學課堂討論、完成團體作業，這時候溝通能力就很重要，需要與隊友合作、理解彼此的想法、最後在上台解說報告。一開始很挫折，因為沒有如此良好的溝通能力，但很幸運的是，我的組員都很友善，很樂於幫助我，我也為了不拖累隊友，私下做很多努力，例如在家先練習好幾遍如何上台報告。

回台後，最印象深刻的是與同學一起分工合作的場景歷歷在目，一起熬過艱難的時候，

一起為了得到認可而努力的心情。另外旅遊也是很重要的部分，在旅遊的時候不僅可以增進自己的知識、經驗，特別有感觸的是可以看到課本上出現的著名景點，例如巴黎鐵塔、倫敦大橋等等。也體驗不同的風俗民情、享受在德國豬腳、啤酒還有到波蘭的猶太集中營，都讓我對生活有不同的感觸，這一趟旅程讓我學習到了謙卑的態度以及人性的善良，得到了很多人的幫助，不管是問路、或是遇到會講中文的人的幫忙，都很幸運能夠得到別人的幫助。

我認為出國學習，讓我有解決問題對能力、以及開放性思考，我相信這樣的特質讓我在未來不管是工作上、與人相處都能夠思考更多元。對我來說出國留學並不是只有開心的參加 Party 或是旅遊，最重要的是我在每個新的挑戰之後都能夠比昨天進步一點點。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

回國後特別想念空氣好、環境好的學校，相比在台灣，雖然芬蘭的學校位置比較鄉村、交通也不方便、更沒有餐廳可以選擇，但當時培養了煮飯的能力，以及嘗試過了各國朋友煮的道地料理，例如：越南、韓國、芬蘭等等。各位學弟妹以後也要出國唸書試試，跟出國玩完全是不一樣的感受！

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



(範例：請以 5cm x7cm 格式附上照片)

(範例)

拍攝日期：2013 年 3 月 27 日(三)

拍攝地點：實踐大學國際事務處

照片描述：此為國際事務處海外參訪團宣傳海報，此海報目的為吸引實踐大學北高兩校區之全體師生報名參加，所使用的圖片素材皆以此次參訪地點所觸及景色為主.....。



過年時與其他中國人一起慶祝農曆新年



冬天結冰的湖，就在學校旁邊

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



韓國室友準備的晚餐



與朋友們一起去當地人的桑拿



春天的街道

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



學生餐廳的印度咖哩料理

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。