



國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：戴逸

系所：營建工程系

學號：M10705108

研習學期：

107 學年度第二學期



交換國家/學校：英國

University of Southampton



研習學校授課語言：英文



研習期間：

108/07/01~ 108/09/13

2000字報告必須包含下列幾項：

第一部分 (1500字以上)

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法

第二部分 (200~500字)

- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

*篇幅若不夠請自行複製使用



第一部分 (1500字以上)

行前準備、修課介紹及生活困難與解決辦法

內容：

這次有幸能錄取國立台灣科技大學之數位綠色設計營建學分學程，藉著這次機會去國外開闊視野，學習新知識並充實自己的不足。首先特別感謝指導教授李欣運老師介紹給我英國交換的學校，如果沒有指導教授的幫忙，這次的出國研習也不會這麼順利。再來也要感謝英國 University of Southampton 的指導教授 Dr. Dorrie Chao，在英國三個月的指導及照顧這一生我會永遠銘記在心。這次是我人生第一次去歐洲，同時也是第一次獨自出國。對於前期在異國的生活，經過兩個禮拜才慢慢調適。不管是飲食、生活亦或是文化，在研習期間花了一段時間才適應。

這次的研究主題主要是對於服務生態系統應用於營建管理的研究。透過閱讀文獻，整理並歸納，尋找此領域相關研究之可行性。由於正值暑假期間，學校只有開該校即將就學研究生的語言學校，而我是做學術交流，所以是私下找指導教授做研究探討。經過這三個月的指導，除了對閱讀文獻的能力有所提升，我認為英文的能力亦是突飛猛進，以下針對聽說讀寫四個方面做一些心得感想。關於聽的部分，出國前兩個月強迫自己每天聽 BBC 增強英文實力，盡可能去習慣英國腔，不過到了當地後前兩個月（七月至八月）仍然難以適應速度，會一直重複詢問他們，請他們再重複一次，



不過到第三個月會發現自己已經可以跟上速度感，能夠即時與他們對話；關於說的部分，由於碩一上學期都是修全英文的課程，做期中或是期末報告時已經有慢慢地掌握英文口說的技巧，在英國當地說英文並沒有甚麼大問題，只是偶爾需要思考幾個特定的單字。做簡報給當地指導教授事前也是重複念了五六次並且計算時間，把簡報時的狀態調整到最好，希望用最短的時間把研究內容都說明清楚，省下指導教授寶貴的時間。另外，也很感謝台科大有開這種全英文的課程，為我們台灣本地生創造一個良好的英文環境；而關於讀的部分，我認為是提升最多的方面。平日在圖書館自習，上網找文獻及期刊，並做出歸納與整理。一開始全英文的文獻真的花了不少時間去理解，不過到後面仍會慢慢習慣。除了看文獻，我認為日常生活中看到的都是以英文呈現，也對於我閱讀上有許多幫助吧！最後是寫的部分，學習到了一些國外論文撰寫的方式。如引用一些論文時，須注意格式上的問題，並避免整段抄襲，須經過一些思考，將別人的文字轉成自己的想法。說明研究之可行性之處時，也需要一些佐證去證明論點是可行的，且避免內容有模稜兩可的情況發生。再來就是批判性思考，如何將一篇期刊或是文獻之內容吸收後做出結論，並提出在自己的研究上有什麼樣的改善或是修正之辦法，仍是最困難之處。





生活中最困難的地方我認為是結交新朋友吧。由於沒有上課所以基本上很難去和別人講到話，不過可以參加該校舉辦的英文對話練習或教會舉辦的國際學生聯誼去結交新朋友，因為這些活動都是希望能幫助我們這些外地人練習英文，所以去的人基本上也都是很喜歡交談，很容易就可以跟他們聊天，並成為朋友。再加上我本身很喜歡跳舞，透過跳舞認識了其他舞者，特別是兩個來自中國及一個來自黎巴嫩的朋友們，在當地他們幫助了我許多，像是跟他們一起做飯，精進自我的廚藝，或是研究上有什麼問題，也可以請教他們的想法，其中黎巴嫩的朋友在英文提升上幫助我許多，教了我很多生活中會用到的片語及糾正我英文發音，至今我仍會跟他們聯絡，心裡很感激在當地受了他們很大的照顧。

再來就是如何省錢，英國不管是外食還是交通，價錢都是台灣的三四倍。七月前三個禮拜，為了省坐一次要價新台幣八十元的公車錢，基本上都是走四十五分鐘的路程到學校，直到後來搬到離學校近一點的地方才省下很多走路時間。原本不會廚藝的我，也開始上網學如何做飯，畢竟在英國，只有超市食材算是便宜的，自己煮飯真的能省下很多錢。我認為在外地為了生存，會自己找到一套省錢並不會餓死的生活方式。



第二部分 (200~500 字)

心得分享與給學弟妹的建議

須以中、英文兩種語言撰寫

有機會刊登於 OIA 臉書專頁與同學們分享經驗



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

給予申請學程的同學們一個建議：可以的話一個人出國。本次行程是獨自行程，從機票住宿吃飯亦或是規劃旅行都是一個人完成。第一次對我來說真的不容易，由於在當地一開始沒有其他人的幫助，基本上都是靠自己完成。我剛來英國時老實講很後悔，周遭環境完全不習慣、身邊沒有朋友、大部分食物又貴又難吃(也可以說是不習慣)或是對未知環境充滿恐懼等等，心裡不禁會思考著為什麼要虐待自己，不過到後來我認為是脫離平常待的舒適圈，所以才有這種感覺。不過藉著這次的經驗，會讓你/妳逼迫自己去習慣環境並去認識其他人，而這時會英文口說能力必定大大進步，畢竟一定要開口跟別人說話才能交朋友吧。這次出國交換，也因為跳舞結交了不少朋友，其中一個來自黎巴嫩，我很喜歡用英文跟他聊天，幸運的是，他會幫我糾正一些發音或是教我很多英文片語，回台灣之後我仍會跟他聊天；然而如果跟朋友出國的話，平時生活如果一直膩在一起，雖然說不會孤單，不過我認為對於那種出外交朋友的心態並不會比獨自一人出國還要來的強大。所以可以的話請獨自一人出國，跨出舒適圈，環境會逼迫人有所成長。



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



Search



My user name

Monday at 11:00 AM



你，在想些什麼？

Go abroad alone. This was my first solo trip for me. Indeed, I booked the tickets and accommodation or made a plan for the holidays by myself. It was difficult to deal with these tasks alone for the first time. Honestly, when I first came to the UK, I felt regretful. I couldn't get used to the lifestyle and had no friends here. Additionally, the food was expensive and not my cup of tea. I had a great fear of an unknown environment. I thought it is a way to cross the comfortable zone because it was very painful in the beginning. I couldn't help considering why I came here to abuse myself. However, I tried to get used to the environment and meet other people at that time. Indeed, I made it and my English skills improved a lot. During the exchange, I also met people because of dancing. I liked not only practicing breaking but also chatting with them in English. Fortunately, one of my Lebanon's friend would help me to correct some pronunciations or taught me some useful phrases. After returning to Taiwan, I still kept in contact with him. However, if I go abroad with my friends, I think I won't try to meet other people actively. With the exchange experience, I learned a lot by forcing myself to get outside, out of my head.



TaiwanTech.OIA and 291 others

55 comments



Like



Comment



Share



照片說明：

研習的商學院之自拍照



照片說明：

與英國當地指導教授之合照



照片說明：

校內公車站





照片說明：

校內圖書館之入口



照片說明：

圖書館四樓自修室(平日自習的地方)



照片說明：

校內圖書館





照片說明：

平日住宿的地方



照片說明：

與校內英文對話活動志工
之合照



照片說明：

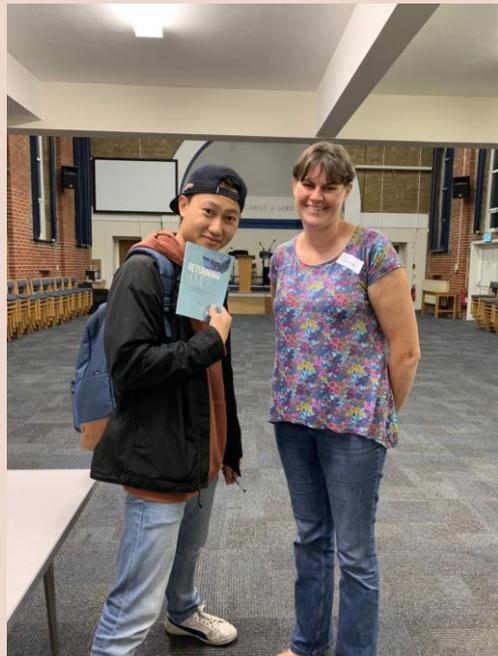
跳舞夥伴們之合照





照片說明：

校內舞蹈教室



照片說明：

與教會活動主辦人之合照



照片說明：

與英國當地人在市中心街頭一起跳舞



照片說明：

與英國住宿之房東合照