

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2020/08/12

中文姓名： 林婉婷	英文姓名(姓, 名): Lin, Wan Ting
臺師大就讀科系所、年級： 體育學系碩士班三年級	臺師大學號： 60630068A
修習國家： 土耳其 Turkey	
修習校名： 薩班哲大學 Sabanci University	
修習學院： Faculty of Arts and Social Sciences	
修習科系： MA-Cultural Studies	
修習期間：2020 年 01 月 ~ 2020 年 03 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Gender and Politics - GEN 610	Zeynep Gülrü Göker	3	108-2 Spring 2019-2020
Philosophy of Social Sciences - PHIL 501	Gürol Irzık	3	108-2 Spring 2019-2020

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

交換前的準備

確認取得校內交換學生的資格後，進行交換學生前有許多的事項需要一一辦理，一定要隨時接收電子郵件確認師大與交換校經辦寄來相關的訊息並且完成相關要求，以下以薩班哲大學舉例說明：

1. 第一階段主要是在交換校的系統上提出交換申請，並且準備相關的證明文件(在校英文成績單、存款證明、語言考試證照等)。
2. 第二階段則是開始與交換校的經辦郵件往返，完成交換校經辦的相關要求。
3. 第三階段是依照時程提出師大校內交換學生獎學金或是教育部的相關補助。
4. 第四階段是收到交換校的交換確認函與校方證明文件，開始準備辦理學生簽證、購買機票、閱讀選課、選宿舍的相關說明。有關健康檢查與保險部分，建議在台灣預先安排並且攜帶相關資料的英文版到校繳交。
5. 第五階段主要是配合交換校的時程開始選課、登記宿舍。
6. 第六階段則是在開學前入住宿舍並且依照校方時程參加新生訓練、領取學生證、銀行開戶並且辦理外國人居留證。之後就是正式開學上課與開學後的選課加退選。校方會事先安排學伴聯絡關心並且入學後也都有同學協助辦理各種事項。各種申請手續校方皆備有詳細時程與作業手冊可以參考，尤其入校後一定要遵照校

方的規劃事先登記與準備相關的居留證與相關申請，以免因語言不通後續處理更費時費事。有任何問題都可以電話、電子郵件或直接到國際事務處提出詢問。

以上的幾個交換階段，歷時將近半年，過程中若有任何問題都可以詢問交換校窗口經辦，交換校的經辦效率非常好而且都會盡力協助。在申請交換學生的過程當中很感謝國際事務處林姿甫小姐的鼎力協助與細心提醒，以及薩班哲大學校方、師長與同學們的熱情接待與照顧。

交換生活篇章

食

入住的學校校園雖然不大但主要有學生餐廳與其他幾家咖啡廳與餐廳，學生餐廳每日提供一日三餐，簡餐每餐有很多選擇，餐費依照所選主餐及附餐等，餐費每餐約為土耳其里拉13元，建議事先儲值餐費在學生證以享有優惠並且當日菜單與儲值使用記錄等都可以在學校的 APP 查詢。其它餐廳也有提供土式餐點、咖啡廳等可以選擇但價格不一，多家餐廳座落於不同學院，但餐廳週末可能休息。校園另有一家中型超市方便購物或是自購食材在宿舍自行烹調餐點。每棟宿舍都設有廚房都是免費使用，可以自備鍋具碗盤或是到校再斟酌購買。食材與用品等物價因為交換期間里拉匯率處於低點，與台灣物價相比低廉很多。

衣

學校宿舍一樓設有洗衣間，設置洗衣機與烘衣機並且都是免費使用，只需自備洗衣精或是洗衣粉。衣服若不烘乾則可晾曬宿舍房間內。房間皆設有衣櫃方便收納衣物。

住

校園內設有郵局代辦處、書局、銀行、紀念品店與美妝店等，學校有多棟宿舍皆以英文代號編號，白天分別由不同舍監人員管理與協助，夜間與假日亦有管理人員留守。

入住的學校宿舍為三層樓的建築物，因為個人身體健康因素，入學前經過申請核准後被安排在最低樓層入住，每間房間都是雙人房並設有單人床組、書桌、書櫃、衣櫥、電話、暖氣及衛浴設備。學生證就是房間的房卡而每個樓層備有飲水機及交誼廳。宿舍多處設有警衛室並且設置有保健室可以免費諮詢與看病等。宿舍住宿一學期的費用為土耳其里拉七千兩百元，另需要繳納保證金一千八百元，宿舍需要提前申請並且相關費用於入住宿舍後至校內銀行繳費。房間每週有專人協助打掃，寢具床單等也可以申請後自行更換。學校校區與伊斯坦堡市區到處都是貓與狗，由眾人自動自主購買糧食餵食。校園貓的數量初估大約有二三十隻，請尊重並且學習當地友善動物的文化。

行

學校於學期週間提供密集的接駁車，每日從校門口前往返附近購物中心與幾個地鐵站

及長途巴士站，各處附近都有很多商店、餐廳及超市，無論是購物或是用餐都非常方便。但週末的接駁車相對班次較少，週末若是出門更需要更注意接駁車的時間與安全。尤其是到觀光客多的歐洲區域，隨身財物與物品都要隨時注意。建議事先儲值交通費在學生證以享有優惠票價。相關車次與儲值使用記錄等都可以在學校的 APP 查詢。伊斯坦堡的交通卡可以申辦費率優惠的學生卡，土耳其的博物館也有提供學生卡的一年優惠，相關辦理細節都記載在學校的入學小冊子也可上網自行查詢後辦理。

育

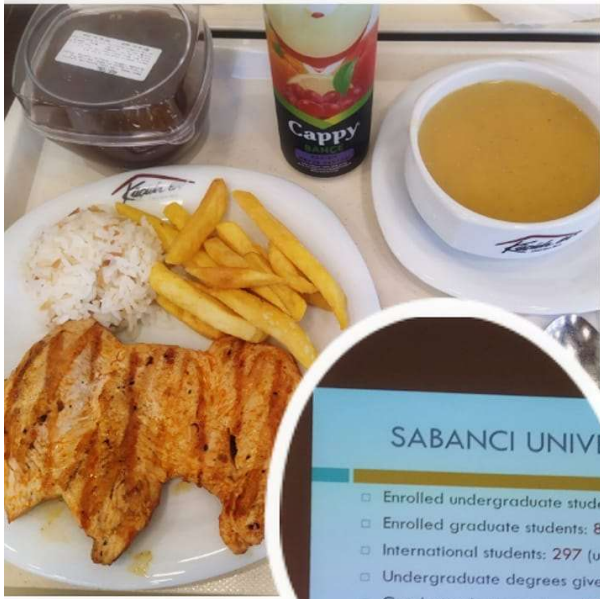
除了語言學院有多種語言課程如土耳其語、法語等語言課可以學習，所選的社會學院有許多英語授課的課程，上課方式是大學生與研究生一同上課，但是研究生要額外閱讀教授指定的教材與參加課後讀書會，並且繳交研究專題報告或是其他作業等。教授們都熱忱教學並且要求學生課堂熱烈參與討論並且主動提問，課業壓力因課程難易程度與因人而異。校方也提供研究生論文討論與書寫的固定聚會與資源。

樂

學校設有電影院、健身中心等，也有各式社團與國際事務處安排的迎新、伊斯坦堡一日遊與文化交流等各種活動及外國留學生專屬的聚餐。學校的圖書館設備新穎藏書豐富，學術研究資料庫與影音收藏也很多樣化，只要有需要還可以請校方協助跨校借閱書籍，若有需要可以多多利用，但是離校前一定要確認已歸還所有校方物品。

四、照片（如有，請提供）

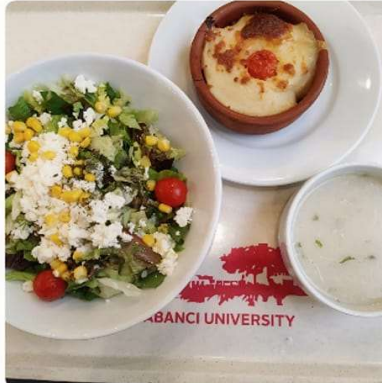




SABANCI UNIVERSITY IN NUMBERS

- Enrolled undergraduate students: 3998
- Enrolled graduate students: 837
- International students: 297 (undergrad) /192 (grad)
- Undergraduate degrees given: 7472
- Graduate degrees given: 4186
- Full time faculty members: 290 (%18 international faculty)
- Part time faculty members: 79 (%9 international faculty)
- Visiting faculty members: 38 (%21 international faculty)
- Researchers: 16 (%38 international)
- Staff: 363





SU CARD İNDİRİMLİ MENÜLERİ

ÖĞRENCİ TABLDOT MENÜ
STUDENT TABLE D'HOTE MEAL 3 KAP 11,05 TL
 YANDA BELİRTİLEN 3/4 KAP YEMEK 4 KAP 13,35 TL
 3/4 DISH ON THE SIDE

SEÇMELİ 3 KAP MENÜ OPTIONAL 3 COURSE MEAL 14,15 TL
 1 Mavi Grup + 2 Kırmızı Grup / 1 Blue Group + 2 Red Group

ANA YEMEK / MAIN DISHES

ET YEMECİ / MEHİR
 TAVUK YEMECİ / ÇIKIRIKLI
 SEBZE YEMECİ / KURUMAM BİZE
 SALATA (TAYKELLETEN BALIKLI VB.) /
 SALI (DİĞERLERİ İNGİLİZ)
 MAKARNA (SİPESTAL MAKARNALAR) /
 PİZZA (PEYNERİ)
 SANDVİÇ (PEYNERİ/TON BALIKLI VB.) /
 (MORÖK DİĞERLERİ)

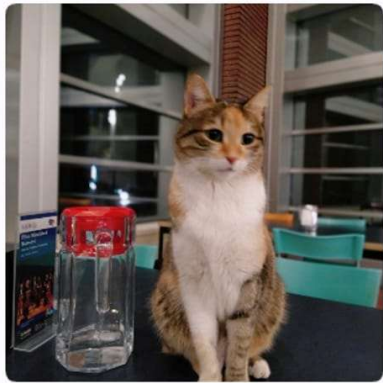
YARDIMCI YEMEK / SIDE DISHES

ÇORBA / SİMİT
 PİLAV / RİZİ
 MAKARNA-BÖREK / PİZZA BİZE
 SALATA / SİMİT
 YOĞURT/ÇACIK/AYRAN
 YÖRÜK / ÇIĞIRLIK
 TATLI / BEŞBİT
 ZETİNYAĞLI / BİR DİĞER ÖL. FOODS
 MEYVE / RİZİ

+ × 2

TABLDOT MENÜ
 ANDOLEZ ÇORBA
 PİLİÇ FLORANTIN
 SADE PİLAV
 +
 MEVSİM MEYVE

Menu of the Day	
RICE YOGHURT AND MINT SOUP Lunch, Dinner	78 K.Cal
POTATOES RAGOUT Dinner	139 K.Cal
CHICKEN SAUTEED WITH VEGETABLES Lunch	255 K.Cal
BLACK EYED PEA WITH TOMATO	101 K.Cal
SALAD AS MAIN DISH	200 K.Cal
BULGUR WEATH PILAF Lunch, Dinner	297 K.Cal





五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他