

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/2/20

英文姓名(姓,名): Ng Ho Nam Anson	臺師大就讀科系所、年級: 體育與運動科學系、四年級
修習國家: 愛爾蘭	
修習校名: 科克大學	
修習學院:	
修習科系: 應用心理學/公共衛生/社工	
赴外學期別: __113__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 9 月 ~ 113 年 12 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
psychology and everyday life	Angela Veale	5	一學期
deviance, welfare and justice	Elizabeth Kiely	5	一學期
introduction to theories and practices of health promotion	Monica O'Mullane	5	一學期

--	--	--	--

(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)

赴愛爾蘭交換學習是我大學生活中一段特別而充實的經歷, 這段旅程不僅精進了我的學術知識, 還讓我在生活與人際交流上有了全新的體驗與成長。以下是我在科克大學交換期間的學習與生活心得。

在出發前, 我對交換學習充滿了期待, 但也有一些焦慮。最大的擔心來自於對愛爾蘭課程的適應能力, 尤其是當地的教學模式與語言環境。雖然我在台灣的課程學習中表現良好, 但愛爾蘭的學術氛圍與課程要求是否會有極大的不同, 是我心中的一大疑問。為了減少這種擔憂, 我提前做了一些準備, 包括查閱相關課程的學術資料、熟悉科克大學的課程安排以及提升自己的英語溝通能力, 這些都幫助我在初到科克時更快地融入當地的學習環境。

在科克大學, 我修讀了三門課程, 分別是應用心理學、公共衛生和社工相關。每門課程都有獨特的挑戰與學習體驗。應用心理學這門課程著重於心理學理論在現實生活中的應用, 特別是如何將心理學運用於教育、職場與日常生活中。與台灣的心理學課程相比, 科克大學更強調學生自主發現問題並設計解決方案, 老師的角色更多是指導與引導, 而非直接給予答案。公共衛生課程探討愛爾蘭當地的健康政策、社區健康促進以及全球健康議題。與台灣公共衛生課程不同的是, 科克大學特別強調本地案例分析和國際比較, 並邀請了許多來自不同領域的專家進行實地經驗分享, 這讓我對全球健康議題有了更深層次的理解。社工課程則以實務為主, 涵蓋了社會福利政策、家庭支持與心理健康等議題。我學習到愛爾蘭社會中如何通過政策與社工的協作來支持弱勢群體, 並在課堂討論中與來自不同文化背景的同學交流, 拓展了我的視野。

除了日常的課堂學習, 我還積極參與了科克大學游泳隊的活動。游泳隊成為了我課餘時間的重要寄託, 也幫助我結交了許多志同道合的朋友。與師大游泳隊相比, 科克大學的訓練方式更加自由且彈性, 教練給予了我們更多自主調整訓練強度的空間, 這也讓我學會了如何更有效地安排自己的訓練計劃。在游泳隊中, 我不僅提高了游泳技巧, 還參加了幾場校內外的比賽, 增強了我的自信心與團隊合作能力。此外, 與來自不同國家的隊員相處, 也讓我有機會了解他們的文化與生活方式, 這是非常寶貴的經歷。

在學習模式上, 科克大學與師大有著顯著的不同。科克大學的課程時間較短, 老師的課堂講授時間相對有限, 更多時間留給學生自主學習。課堂上老師會給出學習方向與資源, 學生則需主動探索與查詢資料, 這對我的自律性與資訊篩選能力提出了更高的要求。而在師大, 修課時數較長,

老師的課堂講解通常較為詳細，學生較少需要自行探索，課堂模式也相對固定，老師的角色是主要的知識傳遞者。這種不同的學習模式讓我深刻體會到自我學習與主動求助的重要性。在科克大學學習時，當我遇到問題時，必須主動尋求老師或同學的協助，而不是被動等待解答。這也訓練了我更積極的學習態度與問題解決能力。

愛爾蘭的生活步調相對台灣較慢，這讓我有了更多獨處與思考的時間。為了節省開銷，我開始自己下廚，這不僅培養了我的廚藝，也讓我學會了如何在有限的資源中妥善安排自己的飲食。在日常生活中，無論是購物、交通，還是與當地人交流，我都能感受到愛爾蘭人熱情友好的性格。這種溫暖的文化氛圍幫助我更快地適應新環境，也讓我在面對挑戰時更加放鬆與自信。

除了在愛爾蘭的學習與生活，我也利用交換期間的假期，前往了英國、瑞士、荷蘭、芬蘭等多個歐洲國家。這些旅行讓我有機會深入了解不同國家的飲食文化、歷史背景與生活方式，並深刻體會到歐洲多元文化的魅力。在每個國家，我嘗試當地的傳統美食，參觀各具特色的歷史古蹟，並與當地人交流，這些經歷不僅拓展了我的視野，也讓我更加珍惜與尊重不同文化的差異與獨特性。

總結而言，這次交換學習讓我在學術、生活與人際交流上都得到了全方位的成長。我學會了如何獨立面對挑戰，如何在遇到困難時主動尋求幫助，以及如何在多元文化環境中找到自己的立足之地。科克大學的自主學習模式讓我更懂得如何管理自己的時間與學習進度，而愛爾蘭的慢步調生活則教會我放慢腳步、享受生活的每一刻。這些寶貴的經驗將成為我未來人生旅途中重要的財富。在這次交換學習結束後，我更加確信：勇於挑戰新環境、走出舒適圈，才能不斷突破自我、擁抱更廣闊的世界。這段旅程雖已結束，但它所帶來的影響，將會長久地伴隨著我，成為我未來努力與前行的動力。

四、照片(如有, 請提供)

五、影音檔(如有, 請提供連結)

六、其他