

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助  
學生返國報到單

填寫日期：114.02.13

獲補助出國年度： 113學年 上學期	
姓名：魏廷恩	臺師大學號：61101028E
臺師大系所：教育心理與輔導學系 諮商心理組 碩士班	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">已由國際事務處與學院承辦人 確認：該院無另訂其他結案要 求</div>	

# 國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：114.02.13

獲補助出國年度： 113學年 第一學期	
中文姓名：魏廷恩	英文姓名（姓, 名）:WEI, TING-EN.
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系 諮商心理組 碩士班二年級	臺師大學號：61101028E
修習國家：匈牙利	
修習校名：羅蘭大學	
修習學院：教育學院	
修習科系：諮商學系	
修習期間：113 年 9 月 ~ 114 年 2月	
護照入出境時間： 出境： 113. 年 7月19 入境： 年 月 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

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
Psychology and Crime	Magi Anna Katalin	3	113/1
Psychology and Crime Case Study	Magi Anna Katalin	4	113/1
Introduction to Analytical/Dynamic Psychotherapy -1	Bethlenfalvy Gabriella, Kőváry Zoltán Ernő	4	113/1
Culture and Psychology	Nguyen Luu Lan Anh	4	113/1
CBT-skills development	Vizin Gabriella Dr.	4	113/1
(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）

#### 學習方面：

在羅蘭大學修課期間，我選修了五堂課。由於在交換之前我已經修習完師大的學分，因而課程皆是基於興趣所選。國外的上課氛圍跟台灣很不同，老師們大多會提問並且邀請同學回答，而在課間同學皆相當主動的回應，相異於亞洲學生，我們似乎總是需要想好再回答，但匈牙利的交換學生無論是否知道正確答案，皆會提出自己的看法並且與同學師長討論。過程中充分感受到平等的教育風格，此外也在與同儕互動之間看見來自不同文化脈絡的人會如何思考同一個問題。不過課間的課程都是理論課，若同為諮商所的學生期待可以到羅蘭大學有實務經驗的交換可能會有些失望。因為歐洲學制的關係，大多在碩班畢業之後學生們才會開始實習，台灣教育中諮商師的培養在碩班就已經有實習經驗，因此在課堂間獲得的實務思考較少。不過在動力心理學的課堂中，教授皆是有在接案的心理師，因而在討論理論時會帶到個案的案例，仍然有可以反思之處。

大多的課程主要的作業以及報告集中在期末，羅蘭大學可以自己選要考期末考的日期，通常教授會開兩到三個時段提供學生考試。倘若在考試後不及格，亦可以跟老師預約補考到通過的分數。在這樣的學習制度之下，可以看見歐洲的教育體制本質是希望學生可以真正學到東西，鼓勵學生自主。除此之外，我很感謝學校提供了mentor的制度，在學期開始之前就有熱情的mentor與我聯繫帶我了解匈牙利的的生活，也在我學習使用選課系統時提供協助。mentor通常會選自己有興趣的國家的交換生進行交流，如果能帶點亞洲的東西給mentor，他們一定會很開心呦！！！！

#### 生活方面：

食：當初選擇匈牙利進行交換時，是耳聞匈牙利的物價便宜，然而抵達時發覺除了超市之外，其實餐廳的價格蠻高的，大多我都是自己煮居多。較常去逛的超市是ALDI跟LIDL，大多生活上會需要的食材跟生活用品都可以在那邊找到。

衣：我是夏季抵達匈牙利的，建議可以在夏天時到二手古著店去撈看看有沒有冬衣，或是可以追蹤古著店的資訊，有時可以遇到週末的特價期間以相當便宜的價格購入大衣。

住：羅蘭大學有給國際交換生的宿舍，但是離市區蠻遠的，大約需要搭公車40分鐘到一小時才能抵達市區，建議下學期前來交換的同學可以將交通時間考量進去。課堂間若期待可以自煮，可能會需要往返宿舍，會有些不易。不過宿舍的優點是相當便宜，大概是外面一般租屋的1/3價格。我是抵達匈牙利之後才在臉書親自看房並且租屋，若無法親自看房的話需要小心遇到詐騙。

行：在布達佩斯我大多是以地鐵跟輕軌移動，如果需要到郊外的小鎮才會購買火車票。布達佩斯的交通相當方便，只要下載Budapest GO的APP在上面就可以購買每個月的學生月票。若初抵布達佩斯不熟悉交通的話，各個地鐵站或是部分的公車站也都可以找到實體的購票機。

生活：羅蘭大學有一個學生組織：ESN，他們很擅長協助新生適應匈牙利的的生活，並且也會舉辦許多歡迎新生的活動，提供機會讓新生彼此認識與建立連結。在羅蘭大學交換的台灣人不多，我的系所上只有我一個人，在ESN我得以認識許多好友。除此之外，我認為在歐洲想要交朋友，主動性是很需要的！在歐洲我很常有機會可以與陌生人聊天，甚至因此變成朋友，我的很多在不同城市認識的朋友是我主動攀談的！台灣人請不要害羞！！！！

### 開銷概算：

我是七月中先行抵達捷克，先前在國外參加論文的發表會議，在八月初才抵達匈牙利開始生活。目前約莫七個月，開銷約35萬。在匈牙利的生活，每個月房租換算台幣約10,000元（我很幸運找到房租較為便宜的，平均給交換生的房間每個約大約會是一萬二不含水電費）。每個月採買食材費用大約為 8000，若加上咖啡廳或偶爾到餐廳，每個月伙食費約 12,000。其他生活雜支大約3000左右，總計每個約花費大約為3,5000。其他的開銷用在旅遊，在交換期間我去了11個國家，我認為交換學生最有價值的部分是可以認識來自不同國家的學生，我甚至有機會可以到他們的家鄉，跟他們的家人共進晚餐，得以相當程度的了解當地的文化。

### 四、照片（如有，請提供）



在匈牙利認識的朋友，以及到朋友家作客！

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他

如果有其他有關羅蘭大學交換的問題，很歡迎聯繫我的email：  
61101028e@gapps.ntnu.edu.tw

