

臺北市立大學
教育部學海飛颺
學生出國研修心得報告

獲補助年度：112

研修領域：運動科學

系所、年級：運動健康科學系 四年級

學生姓名：李文泰

研修國家：新加坡

研修學校(中英文)：南洋理工大學-國立教育研究院

Nanyang Technological University- National Institute
of Education

研修時間：中華民國 112 年 8 月 14 日至 112 年 11 月 29 日

國外研修成績：尚未公布

短片時間及標題：4:27、112-1 南洋理工大學交換

<https://youtu.be/viB6REaZq7E?si=kwaXmhNVgxxBVomZ>

中華民國 112 年 12 月 12 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	1
參、國外研修之課程學習(課內)	1
肆、國外研修之生活學習(課外)	2
伍、研修之具體效益(請條列式列舉)	3
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	4

壹、緣起

行前準備(100字)

新加坡位於東南亞，跟台灣沒有時差，氣候則是四季如夏，只需準備夏天的衣服及薄外套；在新加坡擁有十分密集的公車及地鐵站，因此完全不需擔心交通方面的問題。在動身前往新加坡之前，自己已經得知由於學生簽證只能在當地申請，並且會有移民局的工作人員來學校為大家辦理自己，需要注意辦理時間即可，在這之前可不需簽證擁有 30 天的居留期限。新加坡的母語為英語而非中文，但在有些地方講中文也是可以通的。

貳、研修學校簡介

學校介紹(100字)

Nanyang Technological University 南洋理工大學位於新加坡西南邊，2023 年 QS 世界大學排名第 19 名、亞洲第 4 名，擁有約 200 公頃的校園，校內生活機能十分完善，擁有將近 20 個學生宿舍、超過 10 個學生餐廳以及 2 間超市

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容(100字)

Food Science 食品科學:藉由自己製作食物來學習成分不同

對食物成品的影響

Physics of Gemstones:教授每堂課會準備各式各樣的寶石、礦石到教室，詳細介紹形成的原因以及檢測真偽的方式等。

Growth and Motor Development:人體發展各階段的介紹，課程中有一個作業是拍一個短片來分析踢球的動作模式跟小朋友的踢球動作進行比較。

Squash: 在台灣較少見的壁球課程，教練指導我們基礎打壁球需要的技能，以及當裁判的方式。

肆、國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地／該校學生生活動、費用(保險費／生活費／特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷(200字)

南洋理工大學校園腹地廣大，生活機能十分優良，校內有四條公車路線供學生免費搭乘，擁有超過十個美食廣場供學生選擇，每餐的價位約落在新幣5元左右(約新台幣120元)，若在校外用餐的話單價則會在高個約1-2塊新幣。住宿方面由於每個宿舍的設備及新舊程度不一，每月的房租也略有不同，由學校隨機分配，我這學期住的宿舍算中價位364新幣/月(約新台幣8600元)，單價最高的有到685新幣/月(約台幣16000元)。

此外，南洋理工大學的體育活動十分盛行，有分成三大種類

1. 校代表隊 2. 社團 3. 宿舍代表隊

而這當中由宿舍代表隊的參與度最高，為每個宿舍的學生自己組成一隊，有足球、羽球、壘球、桌球、排球等等的項目可以自由參加，每週都有各自的練習時間，時不時就會有體育相關的競賽，在學期結束後的 12 月中左右則會有一個全校性的宿舍體育大賽，每個體育項目會按照比賽最後的排名頒發錦旗給勝利的宿舍代表隊。我在這學期就參加了壘球與羽球的宿舍代表隊，隊上的每個人對該項運動都非常有熱忱，團隊凝聚力也很高！

伍、 研修之具體效益

(請條列式列舉 150 字)

1. 我的室友、鄰居們都是來自世界各地不同國家的人，藉由每天的相處交流不僅僅提升了自己英語口說能力，更對他們各自的國家更加了解。
2. 新加坡上課的模式教授會跟學生有很多互動，像是教授會經常請學生回答問題或上台示範等等，跟台灣有很大的不同。
3. 在課堂中幾乎每位教授都是第一次有交換學生入班，他們對台灣這個國家也很好奇，因此我也跟教授以及同學們介紹不少有關台灣的事。
4. 在 NTU 就很像一個大學城，生活必需品及三餐在校內基本

上就可以搞定，不需要跑到校外，因此我在這邊也建立了獨自生活的技能。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350 字)

走出台灣才知道這世界比我想像中的還大的多，在新加坡南洋理工大學做交換遇到來自四面八方的朋友，透過交談更深入知道他們各自母國的文化、歷史等等，而且剛好大家的專業都不同，趁機會也剛好對他們的專業有進一步的了解，這種機會是在台灣比較少有機會體驗到的，並培養了一種尊重多元文化的態度。

此外，在新加坡生活也提升了我的語言能力，這邊的母語是英文以及跟朋友溝通時也是都使用英文，這讓我在這幾個月的時間不斷學習精進我的語言技能。這種挑戰讓我更加自信，並讓我能夠更好地應對不同的環境。

最重要的是，交換學生生活給了我機會去探索東南亞的文化和旅遊。從新加坡出發到其他東南亞國家的機票都不算貴，也藉此機會我參觀了不少新加坡當地以及馬來西亞、泰國、菲律賓的景點，品嚐了各種美食，並體驗了不同的生活方

式，這些經歷豐富了我的價值觀。總體來說，出國交換學生是一段難以忘懷的冒險，它讓我對世界有了更深刻的理解並交到了好多外國朋友，我將永遠珍惜這個經歷，並推薦給每個人。

具代表性出國交換照片說明(4張)



圖 1 說明(20 字) The Hive 為南洋理工大學最著名的建築物，被大家稱做小籠包，內部為學生自習室跟討論室。



圖 2 說明(20 字) TED 每年會在南洋理工舉辦一次演講，演講者多是學校教授甚至是學生。



圖 3 說明(20 字) 此為我上課學院的學生餐廳，中間是樹林，吃飯時有著自然風吹拂十分舒適！



圖 4 說明(20 字) 我宿舍外的晚霞，在天氣好的傍晚都可以看到這美如畫的景色

*格式依需求可自行調整