

# 國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 [oic@nccu.edu.tw](mailto:oic@nccu.edu.tw) 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

## 基本資料

1. 填表日期：2024/03/12（YYYYMMDD）
2. 系級：斯語四
3. 學號：107504052
4. 姓名：詹苡暄
5. 交換學校及系所（全名）：University of Limerick / Department of Art
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 學年第 1 學期止

## 交換學生報告（以下每點敘述至少300字並附上照片）

### 一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

1. 交換提名申請：在交換錄取之後，學校會轉寄 University of Limerick 的提名信件及提名申請連結，如果沒有收到請務必詢問國合處，因為極有可能是國合處漏轉發了。接著對方學校就會寄確認信以及開始選宿舍（兩個會是不同的聯繫單位/信箱），住宿部分當初為了節省麻煩、同時也多認識交換生而選了學校宿舍最便宜的 Plassey village（雖然說最便宜，但還是要大約台幣十萬）。宿舍一開始會先註冊帳號及登記抽籤資格，抽到後會開始填寫住宿志願，公布之後就會開始繳訂金等等。全部步驟會在同一個宿舍網站完成，還算滿方便！

註冊方面，對方學校收到提名表單之後，會寄出一封入學通知信，上面會有你的入學學號及行前準備須知，並且入境的時候也需要拿給海關證明（可印出來）。重要的是！

University of Limerick 會在這之後傳送信箱註冊、入學倒數信、新生訓練（Orientation）

信，務必確認有註冊到對方學校的信箱！！因為當初就是沒收到註冊信，但仍然有收到入學通知及住宿申請，一直以為沒有異樣，直到到了愛爾蘭當地，詢問室友才發現大家都有註冊對方學校的信箱，並且重要信件都寄到該信箱，導致只有我沒有收到新生訓練活動等等的信，到學校第一天才去找承辦人員詢問，請他幫我註冊信箱。因此如果註冊之後沒收到後續信件請一定要寄信到對方承辦人員信箱詢問！！（個人覺得愛爾蘭行政效率滿高的，大約一天工作日就會回覆了！）

## 2. 出國前準備：

覺得出國前最麻煩的應該就是準備入境檢查跟到時候申請短期居留證需要的資料了！入

境愛爾蘭不需要簽證，但是海關檢查滿嚴的，學校入學信件裡會滿詳細的列出需要準備

的文件，大概就是入學確認信、當地的醫療保險、財力證明（申請居留證所需資料新生

訓練時會再說明及寄信，還需要住宿證明及註冊證明）。當地醫療保險需要保整個在愛爾

蘭的時間，當初是問了一些同去愛爾蘭的留學生們，參考了這間的學生保險：

<https://www.studyandprotect.com/?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

財力證明需要你的帳戶裡有至少1500歐（不確定之後會不會需要更多），到銀行申請「財

力證明」英文版，並確認有個人姓名（須與護照相同）、歐元等值金額。個人是用中信申

辦，有查到可以線上申辦，但連結有點莫名難找，申請完會有專人電話確認，最後寄電

子 pdf 檔來，但不是最正式的那種，因此如果有時間感覺還是去臨櫃申辦會比較好！

（線上申請完還一度擔心會不會是詐騙…）

## 3. 入境：

搭機到愛爾蘭選擇的是阿聯酋，飛行兩趟時間加轉機時間大約是18小時，但阿聯酋的餐

點真的連經濟艙都極度好吃，非常滿意！買票時也能直接免費選位！當初是一次買來

回，本來先預訂了2月中回台的機票，但中間想提早回台改了機票2-3次都免費（但還是要

看日期啦），覺得很值得！！

✧ 過海關：落地之後，先是經歷了海關的一番拷問，不知道是不是很多人都去愛爾蘭

洗申根簽證，因此海關查得特別嚴（？），會詳問來幹嘛（就說交換學生就好）讀

哪間學校、讀多久、什麼時候回去之類的，最重要的證明文件應該就是學校入學通

知跟財力證明了，有暫時住宿的地方也最好準備好證明頁面（可以拿手機頁面給他

看），拷問完就會蓋上一個暫時停留章（不太確定他的名字是啥），要在章的日期前

辦好短期居留證！但這部分到學校之後他們都會幫忙需要的資料，所以不用太擔

心！



✧ 機場到 UL：接著因為當初是搭機到都柏林機場，而沒有選擇離 University of

Limerick 較近的香農機場，因此是自己搭乘機場的726號（跟另外一班忘記幾號

了…）轉300號巴士到達學校，中間會停一個超怪的 red laus 什麼鬼的站轉乘，車有

時候會不太準時來，要耐心等待□。726號巴士在離機場航廈有一點小距離，需要

預留一點時間從航廈走過去！（可以在 dublin coach 網站先買好票，小 tip 是，這班

巴士如果人沒滿，基本上不會看你票券上的時間，所以如果原先搭的車已開走也不

用擔心可以用原本票搭其他班！）



（附上奇怪的轉乘站，與來找我們閒聊的耶穌分身（？），愛爾蘭人超喜歡在等車的時候找人閒聊，很可愛！）



在 Orientation 前夕，在車上遇到超多也是來交換的同學！

#### 4. 其他準備：

- ✧ 網路電信：台灣手機門號可以到電信請他幫你改成最低資費方案（大約119一個月），在國外可以收到簡訊，不然有時候刷卡或一些 app 要驗證碼都沒辦法接收超麻煩。（如果確定沒有此問題，也可以用保留門號，六個月多少錢的樣子，但就是六個月間完全停用。）

愛爾蘭的網路我是先出國前買了一張14天歐洲網卡暫用，到當地之後再到電信門市

申辦當地手機門號。我用的是 vodafone，一個月網路吃到飽、出國在歐洲也有30G

網路可以用，大約一個月20歐覺得滿划算！！而且在歐洲各處網路都非常穩！

- ✧ 辦 leap card：到愛之後最重要的就是辦學生證跟 leap card 了！leap card 是愛爾蘭當地的交通卡，用交換生的身份18歲以上可以辦 young adult 卡，不管搭什麼交通工具都會打折！非常划算！而且申請的速度也滿快，通過審核的3天左右就會寄到哈哈（不得不說愛爾蘭郵局效率超好，信寄回台灣快一點只要兩週！）



實體卡長醬！他們大頭貼都會叫你直接用手機當場拍，所以都會長得很搞笑…

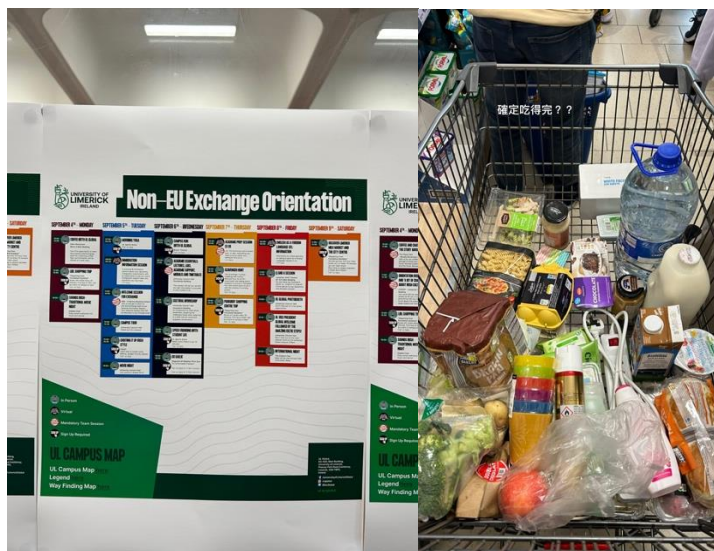
- ✧ 一些手機 app：用蘋果的話，app store 可以先把地區改成愛爾蘭，以便下載各種只有當地才能載的 app（例如 Tesco app 可以申辦免費會員卡，會有會員價）  
其他覺得實用的 app：  
What's app：可以先辦好帳號，跟同學的聯繫幾乎都用這個。  
My Vodafone Ireland：可以線上繳款、查剩餘流量等等。（但看個人的電信啦！）  
Airwallet：宿舍洗衣機/烘衣機線上繳費的 app！線上繳款就可以不用像政大宿舍洗衣準備一大堆零錢～～  
UL sport：UL 體育館的 app，可以報名課程、預約體育館名額（要先去體育館註冊開通，住宿生可以免費使用）

- ✧ 申請 Revolut：Revolut 是歐洲非常方便的網銀，通常跟歐洲人或在歐洲台灣人要轉帳都會用這個軟體，app 非常簡單好上手，轉歐元也很容易。申辦的部分需要有護照跟居留證，但要儲值部分個人覺得比較麻煩，當初是請家人去銀行臨櫃轉歐元進去，但需要比較貴的手續費。
- ✧ 宿舍佈置：在宿舍看到隔壁室友的佈置，才想到可以帶小卡、照片、拍立得、拍貼等等來佈置房間！如果容易 homesick 的人也可以帶來讓自己隨時想念、回顧在台灣親友們□也有室友帶了國家的特色布條來、很多人會帶國旗，就看自己覺得需求！！
- ✧ 愛爾蘭社團：可以加入台灣人在愛爾蘭 Line 社群，裡面常常會有拍賣二手商品，有些生活用品可以直接在上面買！（像吹風機、大衣等等）（雖然大部分在都柏林…），也曾經在上面徵到愛爾蘭其他地方的沙發、旅伴等等，總之是一個認識在愛台灣人、互相幫忙的好地方！
- ✧ 申請 ESN：有學生證就可以申請 ESN card，會有很多 Flixbus、Ryanair 的優惠，越早申請越划算！！也會有資格可以加入 ESN Ireland 社團，有時候會有一些便宜出遊的機會（我是沒參加過哈哈）！

## 二、學校篇（請就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述）

1. Orientation：到 University of Limerick 之後，一開始參加的就是學校在開學前一週舉辦給交換生的 Orientation，會有一些茶會、瑜珈、欣賞表演等等休閒活動，也有強制要參加的 welcome session 等等，會詳加介紹申請短期居留證、選課流程等等。也

會有一起搭車去超市採購、學長姐帶你認識校園（很像新訓的山水政大？）、愛爾蘭音樂舞蹈晚會等等行程，滿適合剛到 UL 參加以熟悉環境跟認識交換生的！也是一個多認識交換生的大好機會！



Orientation 或活動表與超市採購…

2. 選課：選課部分覺得學校 orientation 講得滿清楚的了，可以等到愛爾蘭之後再來煩惱選課哈！總之出國前可以先參考官網（信件裡也會有）的交換生開課清單，先大致看好想選的課即可！到時候 UL 的老師會再給你一個表單填想選的課（大約是開課兩週之後，前兩週可以先試聽想選的課），老師會手動幫交換生加入課程！另外學校在今年更換了課程系統叫 brightspace，個人覺得滿好用的但不知道為啥他們的學生超討厭…UL 國合處的很多資訊也會在上面公布，包括一些 orientation 的簡報！
3. 減修：上課部分因為我沒有學分壓力，即使學校建議修五堂，還是只填四堂課（個

人覺得以交換正課+很多 tutorial 課來說算滿重的…)，減修方式之前學長姐好像都會跟政大國合處要證明單，但我就直接在到時候 UL 給的那個表單上面只填四堂，後面會有一個叫你確定修低於五堂的選項，就直接打勾就好！證明單是 optional 的！（如果不放心還是可以跟學校申請一下哈哈）

4. 修課：我修的四堂課分別是：CONTEMPORARY WOMEN'S WRITING、SOCIOLOGY OF GENDER AND POPULAR CULTURE、EUROPEAN CINEMA FROM ITS BEGINNINGS TO THE 1950s、DIGITAL ARTS 1。個人覺得 UL 課業比政大還重一點（或是以交換生來說？），每週幾乎都有要讀的文本，每堂課也機會都要上正課以外的 tutorial，DIGITAL ARTS 更是每週都有小作業，而且有些簡單小作業要用英文讀、搜集文獻或寫又多了一層難度…

UL 的課只有12週，學期間一下就過了！國外學生其實比想像的認真，幾乎都不會遲到而且上課真的是此起彼落的筆記聲，上課也時常提問或給老師反饋。很喜歡的就是，通常一堂課也許兩小時，但大部分老師都會預留給學生提問或反思的時間，在上課期間就能直接消化新知識！而且他們都會提早滿多下課的哈哈讚讚讚！修的這幾堂課也都覺得老師很讚，尤其是 CONTEMPORARY WOMEN'S WRITING，上課期間讀了幾本國外女性小說，更能從歐美的視角看一些女性議題，也能就這些議題對照台灣抑或亞洲，覺得滿有趣也滿有收穫的！

### 三、文化交流篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

1. 社團：University of Limerick 的社團個人覺得沒有很發達…開學沒多久之後會有個社團博覽會，個人覺得比起台灣社團弱很多欸，大概沒20分鐘就可以逛完。當初有興趣的社團是音樂社當中的搖滾類（音樂社裡面包含愛爾蘭傳統音樂、搖滾、Jazz、DJ 等等）跟戶外社(Outdoor Pursuit Club)，參加過一些活動之後加入了戶外社，入社費是線上在他們的社團網站統一繳交，記得一個社團就是繳交5歐還是多少的樣子。有些社團辦的活動會另外需要繳錢。



音樂社課

戶外社算是 UL 的大社，裡面大致包含登山、攀岩、定向越野，跟一些在台灣比較少見的運動，個人是只有參加登山的部分。每週三會有固定的慢跑練習（但我沒去過哈哈…），開學有類似期初大會的活動、偶爾會有不定期娛樂活動，像我就有參加到一場很巧一丸 的電影放映。最讚的是大家活動結束之後都會到學校附設的酒吧喝酒，是認識人的大好機會！！

登山部分是每週會給你填線上表單報名，但如果額滿要抽籤才能報名成功，我很

幸運幾乎每次都有報名成功！其實在台灣沒有那麼常登山，看著學長姐都參加登山才毅然決然報名，但真的非常讓人驚艷！愛爾蘭的山真的跟台灣的景色好不一樣好蒼茫，爬山當中真的會突然感到人生很開闊，也很喜歡一邊登山一邊跟身旁新朋友社交的過程，覺得在大自然當中連聊的話題都深入許多，而且有整趟登山時間可以讓你跟旅伴好好聊、或是找到頻率有合的旅伴，真的是我在愛爾蘭最喜歡的社交場合了！但是必須說即使是我平常有在運動，登山的難度還是有點點小高，尤其天氣不好的時候，簡直覺得自己在颱風天爬山，有時候甚至真的就像跋山涉水，踩進爛泥、跨過小溪真的是家常便飯，有些地方還真的沒有路徑，都是靠隊員走出來…

裝備部分其實不用太擔心，通常一開始會是比较簡單的行程，登山包、登山鞋去附近的迪卡儂買、穿自己的運動裝就可以了。但最好是外套、鞋子都要是防水，因為很常登山遇到下雨，通常也不推薦撐傘因為風很大，因此就只能仰賴防水的裝備□但滿推薦可以自己帶手套的，因為到後面有一次天氣太冷風又很大，爬山爬到覺得自己要被凍死了還被隊員支援手套□□，因此還是要注意保暖！！



2. 學校的 tour：學校每週都有官方辦的愛爾蘭 tour，可以在學校的 UL student life 辦公

室直接買票。每週的行程不太一樣，滿多都是愛爾蘭必去景點的，但個人覺得40

歐有點偏貴哈哈…（也沒有附餐）好處就是學校都幫你安排好整天行程了，搭上

遊覽車就可以無腦出發！以及可以認識學校的朋友或是跟室友、朋友一起參加。

但對我來說缺點也是都被安排好了，不太有自己的時間可以閒逛。唯一參加的一

次是去莫赫懸崖，前面去了幾個 Barren 地區看石頭遺跡（？），但後來看來看去也

就是一些石頭…最後才去莫赫但是已經有點小累，所以感覺可以再評估看看啦哈

哈，如果有想去的地方真的自己規劃自己去會便宜很多！





#### 四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

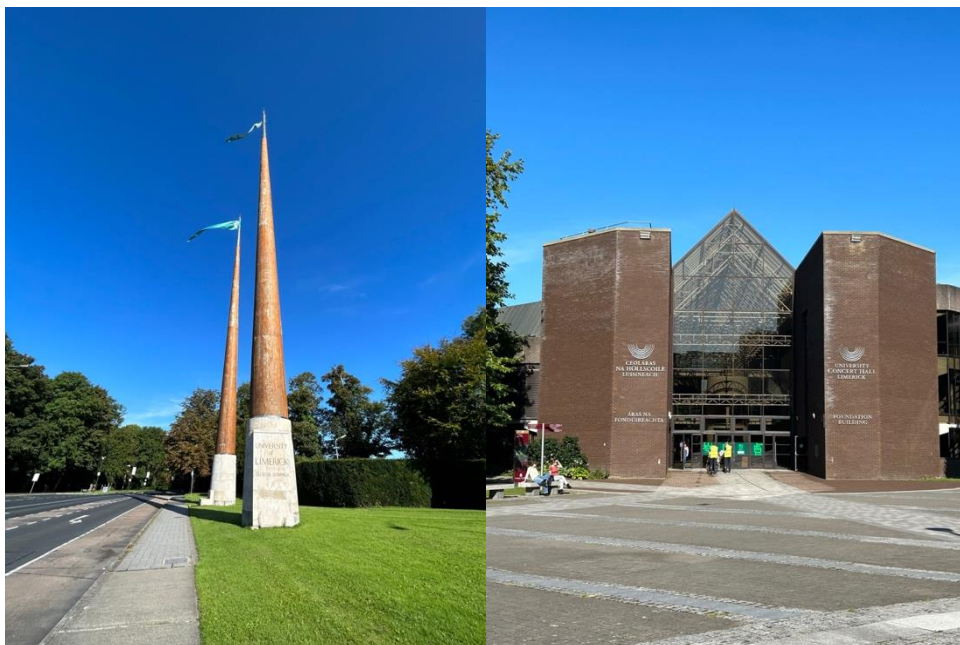
##### 1. 生活環境：

必須說學校附近真的是一片荒涼，少數可以做的事是到附近的超市採買跟到市區逛逛。但市區等車+搭車大概就要一小時以上，市區又不太大一下就逛完，如果很享受或很嚮往這種荒蕪又樸實的生活那可能會很適合你，不然待到最後實在是很無聊…

如果真的想來愛爾蘭，相比之下真的推薦選擇另外一間科克大學，科克城比利墨瑞克還大，相較之下更有文化跟歷史，建築風格、美食、生活都比利墨瑞克好很多，而且大學也在市區附近不會需要長途跋涉。

學校部分有事沒事就可以去廣場看看，很常會有市集、活動等等，有時候也會有免費好康可以拿！！星期三固定有 farmer' s market，有一些各國美食等等（但也沒幾攤）。市區內星期五、六、日會有 milk market，是很歐洲的市集！不只是菜市場，也

會有一些古董市集、文創市集等等～



學校景！

✧ 愛爾蘭超市：愛爾蘭超市部分可以參考這篇文！

<https://www.facebook.com/groups/GreatStudyAbroad/permalink/6369787226467145/>

基本上這些超市在市區或附近的商圈都找得到～買衣服推薦便宜好用 penneys，一些美髮美妝用品推 Boots（可買到吹風機）（歐洲有夠難買到）。如果要逛 outlet 那種可以到300巴士會到的 Kildare Village，但個人覺得非常難逛又沒有比較便宜…然後印象中 Ikea 這種店只有都柏林有。

## 2. 住宿：

接續前面提到的，我住的是最便宜的 Plassey village，長得很像一個村落，一棟房有兩層，總共8個人一起住、share 廚房&兩間浴室。剛到學校時，宿舍有安排從校區到宿舍的接駁巴士，但之後就都要自己走路上學了，大約走10分鐘會到學校，個人覺

得路上滿清幽滿舒服的！



上學的路！

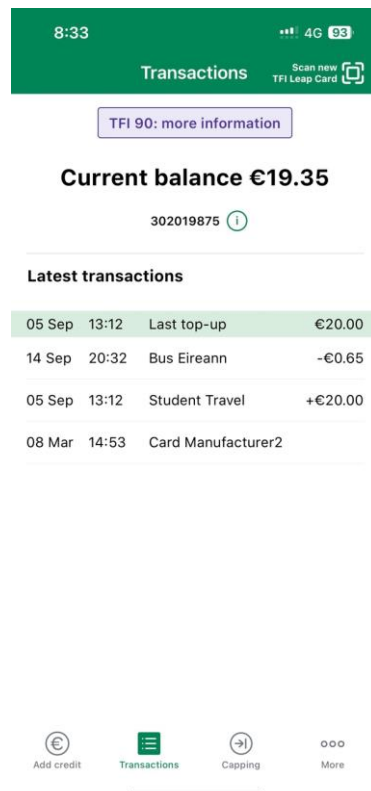
每個人房間都有附設基本的床、被子、衣櫃、個人洗手台（好讚賞這個設計）、暖爐。公共空間則有電視、沙發、餐桌（但根本坐不下全部8個人），廚房用具滿齊全的：電磁爐、烤箱、微波爐、土司機、冰箱、冷凍庫等等，但平底鍋、鍋鏟、刀子是我們全部人一起合買的。但個人覺得8人要擠一間廚房還是太擠啦…

### 3. 交通：

愛爾蘭的交通真的是被各交換生詬病到死。到愛爾蘭之後，如前面所述18歲-23歲的同學可以到他們官網去申請 young adult 的 leap card，在愛爾蘭搭車可以直接刷學生價，搭巴士火車也可以購買學生票，價格有時候差滿多的。在有卡片之前到市區的

公車可以上車用現金購票（最好是自備零錢）。卡片可以直接下載 Leap Top-up 的 app

線上加值，滿方便ㄉ！



用 leap card 搭一次車只要0.65有夠划算！！

- ✧ Limerick 市區公車：從學校到市區可以搭304、304A、310號公車，但310公車要注意行駛的方向是要朝” Limerick City” 的不是” Annocoty”，且這班公車也不支援現金購票，車上也沒有廣播，要特別注意下車的站點。公車大概20-30分鐘會有一班，時刻表可以下載 TFI Live 查詢到達的時間，公車站牌也有像台北公車那種 ETA，但是有時候會不太準，像是預計到達的公車直接消失之類的。
- ✧ 愛爾蘭火車：愛爾蘭火車真是相對滿經濟實惠的，可以線上訂票學生 leap card 也可以打折（非常多），很酷的是還可以選座位，火車會在你的座位上方顯示你的名字！！從 Limerick 出發的話，大部分會需要到 Limerick junction 轉車，有時候車滿不

準時的要等很久…

- ✧ 愛爾蘭巴士：在愛爾蘭跨境移動很多時候都會搭到巴士，但是愛爾蘭巴士世界難

搭…因為他不能像歐洲內陸那樣用 Flixbus 直接訂票，而是要到各自的巴士官網訂

票，非常之麻煩^\_^ 但小 tip 是如果要訂來回票的話可以一起訂，用學生 leap card 有

時候來回會是單張票的錢！

- ✧ 可以下載的 app：TFI Live、Dublin Coach、Leap top up

#### 4. 市區環境：一些 Limerick 鎮上的食物與店家：

- ✧ 奶奶的茶 Nana's Tea：Limerick 手搖唯一首選！！聽說總店是台灣人開的，

Limerick 有分店真的是萬分感恩□



- ✧ Mr. Noodle：好像是亞洲人開的店，吃過炒麵還不錯！

- ✧ Taikichi：鎮上少數不錯的日式料理，雖然比起來還是差強人意，但要解鄉愁還

是不錯ㄉ（只是要花一點錢…哈…）

- ✧ Viko Viko：聽說是還不錯的亞洲料理，但沒有吃過！

- ✧ West Lake：也是感覺好吃但沒吃過的亞餐！

- ✧ Chicken Hut：記得是價格還算實惠、滿多在地人在買的速食店
- ✧ Locke Burger：學校附近的漢堡店！覺得 CP 值還不錯高～
- ✧ Aroma Coffee House：氛圍不錯東西不錯可以讀書工作的咖啡店
- ✧ MIA café：在河邊的好店！！非常 chill 又有冰淇淋吃！
- ✧ Lucky Lane：很有風格的古董小店
- ✧ Record Room：頗推推的酒吧！有時候會有一些特別活動～
- ✧ 亞超：Yong Xing、喜年華超市（算比較大間的）

## 五、個人心得

其實當初申請到愛爾蘭不算是自己的首選，後來跟室友們聊也發現大家都是這樣…不知道因為這樣，大家很愛跑出去不愛待在愛爾蘭，因此其實沒有跟室友們交流密切，除了有一起去法國玩之外不太有什麼深入交流…而且當初到歐洲國家很希望能遇到很多歐洲朋友，結果好像因為我們是 Non-erasmas 的關係，室友們幾乎都是美洲人沒有歐洲人，加上我本來就對美洲文化不太熟（也不太有興趣□），後期其實都瘋狂出去玩不想待在學校，覺得這部分有點小可惜哈哈…

另外愛爾蘭文化其實也不是我最有興趣的，民族性格、天氣時常刮大風下大雨、歷史文化、食物、物價都讓我沒有很喜歡這個國家□□，總之覺得跟選大學一樣要慎選國家跟學校Y！！畢竟無論如何都跟這半年/一年的生活有關Y！

然後來這所學校交換之前也要慎重考慮自己的性格，畢竟這所學校只有跟政大簽約，最多就只有2個台灣交換生，跟其他交換學校差別滿多的，好處是可以大大跨出亞洲舒適圈，但壞處也是大部分都要自己奮鬥、習慣異文化，講英文累的時候也比較沒有可以講

中文的避風港□如果你是一個很 E 很 E 的人那大概是沒問題哩！只是如果是我偏 I 的人

真的有時候會覺得沒人可以講中文、聊亞洲文化、吃亞洲餐廳小孤單 Y！

#### 五、聯絡資訊

有些資訊跟照片篇幅放不下了啦～～如果有需要其他資訊可以直接聯絡私訊我！因為這

所學校去過的人真的沒幾個，愛爾蘭資訊也偏少，非常願意提供協助！

FB：詹苡暄 IG：xuanhhh\_\_