

# 國立成功大學

## 出國報告書

報告名稱：113學年第1學期赴土耳其 薩邦吉大學出國報告書

出國期間：2024年09月17日~2025年01月12日

經費來源：學海飛颺計畫

單位：國立成功大學\_規劃設計學院\_創意產業設計研究所

職稱：碩士

姓名：何承涵

中華民國 114 年 2 月 17 日

## 中文及英文摘要

這趟交換旅程為我帶來了意想不到的成長與學習機會。在學術方面，我深化了對管理學的理解，特別是在組織行為與跨文化管理領域的應用。透過課堂討論與小組合作，我學習如何在多元文化環境中有效溝通與協作，並發現理論與實務之間的緊密連結。此外，這次經歷也讓我在適應力與獨立思考方面有所提升，學會如何在陌生的環境中快速應對挑戰，培養出更強的文化敏感度與觀察能力。土耳其的生活為我帶來了前所未有的體驗，無論是語言、社會互動還是生活方式，都讓我更深入理解不同文化的獨特性。在人際關係上，我也學會如何突破文化隔閡，與來自不同背景的同儕建立深厚友誼。這次交換不僅是一次學術探索，更是一次人生的成長旅程，為我的未來發展奠定了寶貴的基礎。

This exchange journey provided me with unexpected opportunities for growth and learning. Academically, I deepened my understanding of management, particularly in the fields of organizational behavior and cross-cultural management. Through class discussions and group collaborations, I learned how to communicate and cooperate effectively in a multicultural environment, realizing the strong connection between theory and practice. Moreover, this experience enhanced my adaptability and independent thinking, allowing me to respond quickly to challenges in unfamiliar surroundings while developing a greater sense of cultural awareness and observational skills. Living in Turkey was an unprecedented experience that broadened my perspective on language, social interactions, and lifestyle, helping me better appreciate the uniqueness of different cultures. In terms of interpersonal relationships, I learned how to overcome cultural barriers and build meaningful friendships with peers from diverse backgrounds. This exchange was not just an academic endeavor but also a transformative journey that laid a solid foundation for my future growth.

## 目次

一、	目的.....	4
二、	申請過程.....	4
三、	研修期間.....	9
四、	心得及建議事項.....	16
五、	附錄.....	18

## 一、目的

適當的刺激往往能激發更深層次的創造力，而對我而言，轉換環境帶來的成長毋庸置疑。在學生時期，我擁有較大的學習與探索自由，因此選擇在這個階段出國交換，不僅是拓展國際視野的機會，更是挑戰自我、累積未來競爭力的重要一步。

本次出國交換的目標包含以下三個面向：

第一，學習跨文化交流與全球視野。相較於其他多元文化交融的國家，台灣的文化環境相對單一，能夠直接接觸與深度體驗異文化的機會有限。我希望透過此次交換，親身參與不同文化背景下的學習與生活，理解異文化的價值觀、社會運作與人際互動模式，並培養在國際環境中尊重、適應與融入的能力。這不僅有助於個人成長，也能為未來促進國際合作、文化交流奠定基礎。

第二，走出舒適圈，提升適應力與自我挑戰精神。交換學生的經歷不同於一般的旅行，它提供了一個短期但深度的異地生活機會。在這段期間，我將面對語言、文化、學術環境等多方面的挑戰，而這些挑戰正是提升自我適應力、獨立思考能力與解決問題能力的最佳契機。我期待在這樣的環境中鍛鍊自己，拓展思維，並培養更強的彈性與應變能力，這些都將成為未來職場與人生旅程中的寶貴資產。

第三，提升外語能力，強化國際溝通力。當語言不再僅僅是課堂上的學習，而是成為日常生活的一部分時，語言能力將以更自然且有效的方式提升。我希望透過這次交換，讓自己的英語溝通更加流暢，並學習當地的基本語言，以便更深入地理解當地文化。同時，增進語言能力也能幫助我未來在國際舞台上更自信地與來自不同文化背景的人交流與合作。

此次交換不僅是個人學習與挑戰的機會，更能促進台灣與土耳其學生之間的文化交流。我希望能將自身的音樂背景與文化經驗分享給來自不同國家的學生，透過音樂建立文化橋樑，讓更多人了解台灣的藝術與文化魅力。同時，我也期待將這段國際交流的經驗帶回台灣，分享所見所聞，進一步推動跨文化學習的價值。

## 二、申請過程

### (一) 交換前夕

#### 交換校選擇-全面調查與選擇：交換學校的資源與自身專業的適配性

選擇交換學校與地點是交換生首先要面對的重要課題。在此階段，建議盡可能地調查所有有興趣的學校，詳細了解其交換生規定，例如學校的特色、可選課程的範圍、學費與生活成本、宿舍資源等。最重要的是，應確保自己符合交換學校的申請資格，以免通過成大的申請後，卻因未滿足對方學校的要求而被拒絕。例如，部分交換學校要求研究生需自行尋找指導教授，若無法成功配對，則可能無法完成申請。此外，部分學校可能會因為專業不符而拒絕申請。因此，在正式提交申請前，務必前往交換學校的官網，詳閱相關規定，確保自身條件符合申請標準。

在選擇交換目的地時，我考量了多項因素，包括個人經濟狀況、當地文化環境、學校提供的課程內容、教學特色、學校地理位置，以及是否提供學生宿舍等。每位學生對交換學校的選擇標準不盡相同，但交換計畫畢竟涉及一段時間的海外生活，雖然學校提供一定的支援，然而大多數時候仍需獨立面對各種挑戰，因此請務必慎重考量。

---

### 深思熟慮後的抉擇：在可承擔的風險內挑戰不同的文化背景

經過慎重考量，我最終選擇了土耳其伊斯坦堡的薩邦吉大學（Sabancı Üniversitesi）。選擇土耳其的原因很單純：首先，土耳其擁有獨特的歷史文化背景，其地理位置橫跨歐亞，文化融合多元，這對於喜愛探索不同文化的人而言極具吸引力；其次，土耳其人民以熱情好客著稱，生活費相較於其他歐洲國家較低（儘管近年因通貨膨脹影響，生活成本有所提高）；最後，土耳其的美食聞名於世，被譽為世界三大菜系之一，這對於喜愛美食的我來說是一大吸引力。

交換計畫的模式非常適合在土耳其探索當地文化，提供充足的時間深入了解當地人文與風土民情。當地人樂於與外國學生交流，而豐富的飲食文化也讓生活更加多采多姿。

薩邦吉大學成立於1994年，由土耳其知名家族企業 Sabancı 創辦，是一所以跨學科研究為核心的私立研究型大學，設有工程與自然科學學院、藝術與社會科學學院、商學院及語言學院。該校的課程主要以英語授課，交換生無須擔心語言障礙影響學習。

該校最具特色的制度之一是學生入學時無需立即選擇主修科系，而是在經過一年的學習後自由決定專業，這種開放的學習模式鼓勵學生探索多元領域，培養跨學科思維。此外，學校非常重視國際學生與當地學生的交流，設有多種機制促進跨文化合作，讓來自不同國家的學生共同學習與成長。這樣的學習環境不僅有助於我適應多元文化，也讓我透過實際合作與討論，更深刻地理解文化差異，進一步培養全球視野與國際溝通能力。

---

### 申請過程-取得錄取通知：一條漫長的等待之路

通過成大的校內選拔後，下一步就是等待交換學校的正式錄取通知。薩邦吉大學通常會在3月發送申請信件，提供系統連結以填寫個人資料並完成申請，申請截止時間為5月。申請過程包含填寫基本資訊，並上傳英文成績單（Transcript of Records）與個人大頭照（passport-sized, colorful photo）。

交換錄取通知通常會在7月底寄發，而收到錄取通知後，便可開始申請學生簽證。不過，在等待錄取通知的過程中，學校多次延後發放時間，原定於6月底公布的結果，最終延至7月底才寄送，因此建議學生耐心等待，並提前規劃行前準備，以免時間過於緊迫。

---

## (二) 通過後之行前準備

### 機票預訂

申請簽證時，通常需要提供機票資訊，因此建議在收到錄取通知後再行預訂機票。機票價格浮動較大，可以多方比較不同航空公司、航線與日期。若符合資格，建議申請國際學生證（ISIC），許多航空公司提供學生票價折扣，或額外行李額度等優惠，大部分航空公司皆接受以國際學生證申請學生票。

目前從台灣飛往土耳其的主要航空公司包括：

- 土耳其航空（Turkish Airlines）：提供直飛與轉機選項
- 阿聯酋航空（Emirates）：需轉機，行李可直掛

此外，伊斯坦堡有兩座國際機場：

- 伊斯坦堡國際機場（IST）：位於歐洲區，距離市中心（Taksim、Fatih）約1.5小時的大眾運輸時間。
- 薩比哈·格克琴國際機場（SAW）：位於亞洲區，距離薩邦吉大學較近，但台灣起飛之航班較少，機票價格可能較高。

---

### 簽證申請

土耳其學生簽證的申請流程主要步驟如下：

1. 線上申請：至土耳其外交部領事館網站填寫申請資料並上傳電子檔案。
2. 預約辦事處面談：送出申請後，在網站中預約前往辦事處的時間，於預約時間親自至辦事處繳交文件。
3. 等待核發：審核約需1-2週，通過後會收到電子郵件通知，攜帶護照至領事館領取簽證（可委託他人代領）。

申請文件清單（實際需求請參考官方網站）：

- ✓ 線上申請表（印出）
- ✓ 5x5cm 證件照（美簽規格）
- ✓ 護照與身分證
- ✓ 交換錄取通知書
- ✓ 在學證明
- ✓ 財力證明（銀行或郵局申請）
- ✓ 住宿證明（如學校宿舍聯絡資訊）
- ✓ 保險（涵蓋交換期間，英文版本）
- ✓ 機票訂位證明（至少涵蓋去程）
- ✓ 兩校契約（由成大國際處提供並寄送至土耳其辦事處）
- ✓ 申請費用：約1800新台幣（2024年）

---

### 加入交換生 Whatsapp 群組和 Buddy System

在土耳其，加入官方的交流群組非常重要！薩邦吉大學會寄信邀請所有交換生加入

Whatsapp 交換生群組，重要的通知和提醒都會在群組中公布。有任何問題（特別是行政流程相關）都可以直接在群組內提問，因此建議儘快加入，以免錯過重要資訊。此外，學校會指派 Buddy 與交換生接洽，協助適應校園環境。通常 Buddy 會主動聯繫交換生，並交換聯絡方式。建議保持互動，Buddy 能提供關於學校和當地生活的建議，如推薦的餐廳、景點，甚至學生社團活動等。若有機會，建議抵達後與 Buddy 約見面，例如喝咖啡或共進餐點，以建立聯繫並獲得更多當地建議。

---

## 學生資訊系統註冊與資料填寫

薩邦吉大學的學生資源中心會透過電子郵件通知學生資訊系統的登入 ID。取得後應盡快登入並填寫 New Students Form，部分資料可能需在特定日期後才能填寫。該系統包含個人資訊、選課系統與宿舍登記系統的連結，建議提早登入確認是否有問題。

---

## 宿舍申請

薩邦吉大學提供校內宿舍，交換生可透過學生資訊系統申請宿舍，通常會在收到交換錄取通知後開放登記。薩邦吉的宿舍數量足夠，只要在期限內完成登記，都會有房間可以住宿，不需搶宿舍。宿舍繳費僅接受現金，除了校內宿舍選擇包括單人房、雙人房、三人房、四人房和四人房(Study Room)。除了 Study Room 是共用衛浴外，其他的房間內都有衛浴空間，也會安排人員清潔。宿舍機綁設備完善，提供網路、暖氣、飲水機、洗衣機、烘衣機和熨斗等，也有共用廚房、共用讀書空間、交誼廳，能夠滿足基本的生活需求。若選擇校外租屋，建議選擇靠近學校的地區、鄰近 M4 地鐵站的地區或學校接駁車會經過的地方，如 Kurtköy、Pendik 或是 Kadıköy，這些區域交通較為便利，但需注意安全性與房租價格。

---

## 選課

交換生的選課時間比本校學生來的早，選課時間也會另外公布，需要特別注意相關訊息。原則上交換生絕對可以選到想要上的課程，但交換生的加退選時間會比一般生來的晚，因此建議再第一次的選課階段就把想要的課程都增加完畢。交換校會提供選課系統的教學和規則限制，跟隨手冊上的指示進行選課即可，一樣從學生資訊系統操作。

---

## 出發前的醫療準備

薩邦吉大學要求學生提供健康報告與疫苗施打證明，相關規定可於學生資訊系統→New Students Form→Medical Information Form 內查詢，並列印提供醫生參考。若欲在台灣完成相關檢查，可前往各大醫院的旅遊醫學門診，討論所需疫苗與藥品。醫生可依個人需求開立處方，並建議拍照或記錄藥品名稱與成分，以便於土耳其補充用藥。疫苗的施打除了學校的規定外，也可以參考國際旅遊處方箋 - 衛生福利部疾病管制署提供的相關資訊。

常見檢查與疫苗接種建議：

檢查：血液檢查（約一週取得報告）、胸部 X 光、英文診斷證明書

疫苗：A 型肝炎（2劑，間隔半年）、流感疫苗、MMR（麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗）

疫苗施打紀錄可至當地衛生局申請，約需1個工作天。施打後1-2天，接種紀錄才會上傳至健保系統，建議稍後再申請相關文件。

如無法於台灣完成所有醫療準備，薩邦吉校內醫療中心亦提供相關服務，且不收取額外費用，可抵達後再行處理。

---

### **金融相關-開通信用卡海外消費功能**

確認開通信用卡/簽帳金融卡海外消費功能，也可致電銀行修改 OTP 驗證簡訊，改成以電子郵件接收。建議攜帶國際金融卡（Visa Debit / Mastercard Debit），可在當地 ATM 直接提領現金，但需注意手續費。

### **金融相關-貨幣與換匯**

土耳其使用土耳其里拉（TRY），台灣無法直接購買，需先購入歐元或美金，抵達土耳其後在兌換成里拉。近期里拉匯率波動較大，建議初到時攜帶少量美金或歐元，可於當地換匯。如果有在開設當地帳戶，可使用 Wise、Revolut 等國際匯款服務，手續費較低。如果不打算開戶，則可利用 ATM 現金提領功能。

---



### 三、研修期間

#### (一) 抵達伊斯坦堡之必要作業

##### 前往 Sabanci 大學

從機場前往學校的路線不算複雜，但需要花費一定時間。基本原則是抵達 M4 地鐵 Kurtköy 站，出站後轉乘校方接駁車或 KM18 公車即可抵達校園。由於抵達時可能攜帶大量行李，建議搭乘機場巴士 (HAVAIST)，票價合理、省時，且轉乘次數較少。

以下為推薦的交通路線：

- 從 IST 機場出發  
依照機場內「HAVAIST 巴士」指標前往地下二樓月台，搭乘巴士至薩比哈機場 (Sabiha Gökçen HL) → 轉乘 M4 地鐵至 Kurtköy 站 → 出站後轉乘校方接駁車 / KM18 公車至 Sabancı Üniversitesi。
- 從 SAW 機場出發  
直接搭乘 M4 地鐵至 Kurtköy 站 → 出站後轉乘校方接駁車 / KM18 公車至 Sabancı Üniversitesi。

---

#### 換匯

由於台灣無法直接兌換土耳其里拉 (TRY)，需在當地將美金 / 歐元現金換匯。請盡量避免在機場換匯，因為機場的匯率通常非常不划算。

當地人更推薦前往換匯所 (Döviz)，通常比銀行提供更優惠的匯率，且遍布整個伊斯坦堡市區。但換匯前建議先比較不同店家的匯率與手續費，尤其是觀光景點或購物中心內的換匯所，往往匯率較差。

此外，由於土耳其通膨嚴重，建議一次兌換約 1~2 週的生活費，避免因貨幣貶值造成損失。

---

#### 稅號申請 (Vergi Numarası)

稅號 (Vergi Numarası) 是在土耳其開設銀行帳戶、辦理居留證等重要流程所需的身份編號。在收到學生居留許可 (Ikamet) 之前，稅號是您進行正式付款的識別碼。

取得方式：

- 線上申請：可透過官方網站申請
- 現場申請：若線上申請失敗，可親自前往當地稅務局 (Vergi Dairesi) 辦理。

---

#### 外國人健康保險 (Yabancılar İçin Sağlık Sigortası)

根據土耳其移民法，所有交換生皆需購買涵蓋整個交換期間的健康保險，並且須從抵達土耳其當日起生效。

保險申請方式：

- 可透過學校的 IRO (International Relations Office) 詢問推薦的保險公司。大部分公司可透過電子郵件辦理，通常 1 個工作天即可取得保單。
  - 付款方式：多數公司僅提供 銀行轉帳，可先詢問是否接受信用卡付款，或請有當地銀行帳戶的同學協助。
- 

### 居留證申請 (Ikamet Başvurusu)

居留證申請將由學校統一收集資料後提交，詳細流程請參考 Sabancı 大學官方指南。

---

### 電信申請

土耳其主要的電信業者有 Turkcell、Vodafone、Türk Telekom，機場內的門市價格通常較高，建議前往市區分店購買。

申請門號需攜帶：

- 護照
- 土耳其居留證 (三個月後需重新登錄)

購買方案：以 Turkcell 為例，新購門號時需支付開通費，並會贈送 1 個月的網路流量。之後可透過 APP 購買流量，可使用 國際信用卡付款。

土耳其對國外手機的使用限制：

- 國外手機 一年內僅能在土耳其使用 4 個月。
  - 若手機為 雙 SIM 卡，則可使用 8 個月 (4+4)。
  - eSIM 機種 則可使用 6 個月 (4+2)。
- 

### 銀行開戶

薩邦吉大學內設有 Akbank (與學校同屬企業集團)，交換生可在此開立銀行帳戶。

申請需攜帶：

- 護照
- 稅號 (Vergi Numarası)
- 土耳其手機門號
- 學生證 / 在學證明
- 地址證明 (建議提供土耳其文版本)

由於學期初申請人數眾多，銀行通常會先收件，約 3~5 個工作天後，透過簡訊通知至分行完成開戶確認。

交易方式：Akbank 主要透過 APP 進行交易，許多功能需要手機驗證，因此必須先辦妥當地門號再行開戶。

---

## (二) 生活相關事務

### 食

受穆斯林文化影響，土耳其人幾乎不吃豬肉，主要食用雞肉、牛肉和羊肉，且鮮少食用海鮮。當地料理不見血水，但料理種類繁多，絕對不必擔心找不到美味的食物！

#### ● 鹹食

肉類料理堪稱土耳其飲食的精髓，最具代表性的便是各式烤肉（Kebab），遍布街頭巷尾。此外，土耳其人也喜愛內臟料理，當地肉品品質優良，若不排斥內臟，不妨一試，大多數料理口感細膩且無腥味。捲餅（Dürüm）是最常見的街頭小吃，除了當地攤販，還有許多連鎖品牌可選擇。抓飯（Pilav）亦為特色料理，與台灣米飯口感不同，當地人會以奶油拌炒後再加入香料烹煮，風味濃郁，是不可錯過的邪惡美食。蔬菜方面，茄子是土耳其料理的常客，各式茄子菜餚琳瑯滿目，許多原本不吃茄子的朋友來到土耳其後，都漸漸愛上這道蔬菜。

土耳其人對香料的運用可謂出神入化，每間餐廳、甚至每個家庭都有獨門調味配方。當地香料價格實惠，若對料理有興趣，不妨前往香料店鋪選購，為料理增添異國風味。

#### ● 甜食

除了鹹食，土耳其甜點也享譽國際，以開心果、核桃等堅果製作的甜點極為常見。最具代表性的有 Lokum（土耳其軟糖）、Baklava（千層酥）、Künefe（烤起司蜜糖糕），以及日常可見的 Sütlaç（米布丁）。但須注意，土耳其甜點普遍甜度極高，通常需要搭配紅茶或咖啡享用，甚至有些甜點甜到無法一次吃完。

#### ● 茶與咖啡文化

土耳其的茶文化極為盛行，日常生活中，隨處可見人們手持土耳其紅茶（Çay），在可愛的小茶杯中加入方糖，伴隨清脆的攪拌聲，已成為日常風景。

至於咖啡，土耳其咖啡（Türk Kahvesi）以濃郁口感著稱，過去並無外帶文化，人們總習慣坐在咖啡館內閒談至深夜。即便時至今日，咖啡館仍是社交的重要場域，較少有人在此工作或讀書，取而代之的是熱絡的談話聲。值得一提的是，土耳其人認為妻子的標準取決於她煮咖啡的技術，可見其對咖啡的重視程度。

#### ● 土耳其酒文化

雖然土耳其為穆斯林國家，但仍可取得酒類，尤其在伊斯坦堡，酒吧林立，當地亦有不少酒廠。酒精飲品中最具特色的便是 Rakı，一種茴香風味的烈酒，許多土耳其家庭會自釀，特別受到年長一輩的喜愛。

#### ● 學校與飲食

校內的飲食選擇相對有限，僅有學生餐廳和少數幾間餐廳可供選擇。若想尋找更多美食，學生通常會搭乘接駁車或公車前往鄰近的購物中心用餐。

外食價格偏高，特別是在伊斯坦堡市區，每餐費用約落在200~400里拉，因此建議自行烹飪，可大幅降低生活開銷。然而，部分台灣常用的調味料較難在土耳其找到，如白胡椒鹽、醬油膏、辣椒醬等，若有需求，建議從台灣攜帶，或前往市區的亞洲超市購買，但價格高昂。

## 衣

土耳其的成衣產業發達，擁有眾多平價快時尚品牌，衣服價格合理，且由於當地人口身材差異大，許多人的身形接近東亞人，即使是台灣人也能找到合適的服飾。因此，若不想帶過多衣物，可選擇在當地購買。

---

## 住

宿舍內提供基本生活必需品，並設有超市，方便學生購買日常用品。此外，距離學校車程約 15 分鐘有大型購物中心 Viaport，生活所需皆可在此購得。

宿舍出入管理較為自由，無門禁制度，學生以學生證感應門鎖進入房間。此外，校方未對宿舍進行性別管制，男女皆可自由進出，因此在女宿見到男性為常態。

---

## 行

土耳其的公路系統發達，伊斯坦堡的交通建設亦相當完善，學生可利用大眾運輸前往大部分地區。然而，伊斯坦堡的路面交通易塞車，且當地駕駛習慣較為危險，需時刻注意交通狀況。以下提供常見交通方式：

- 伊斯坦堡卡 (İstanbulkart)

伊斯坦堡的交通票證，可適用於地鐵、公車、渡輪、Marmaray (跨海鐵路) 等多種交通工具。學生可憑在學證明辦理學生卡，享有折扣優惠，可選擇購買月票或單次儲值。

- 地鐵 (Metro)

伊斯坦堡首推的交通工具，不受塞車影響，路線眾多，相較其他運輸方式更為安全、準時。

- 公車 (Otobüs)

公車系統發達，可搭配 APP 查詢即時到站資訊，價格親民 (約 20 里拉/次)。

- 渡輪 (Vapur)

土耳其渡輪不僅用於跨越歐亞兩岸，還能前往其他城市。渡輪上風景極美，特別是在天氣晴朗時，欣賞博斯普魯斯海峽的壯麗景色，格外浪漫。

- 跨海鐵路 (Marmaray)

連接歐亞兩岸的鐵路，薩邦吉大學的學生通常搭乘 M4 地鐵至 Ayrılık Çeşmesi 轉乘 Marmaray 前往歐洲區。其特殊之處在於，出站後可依搭乘距離退還部分車資，與公車和地鐵的固定票價不同。

- 計程車 (Taksi)

建議使用 bitaksi 或 uber 叫車，避免計程車亂收費或發生安全問題。

- 自駕

持國際駕照可在土耳其駕駛，但當地道路環境複雜、駕駛習慣激進，且油價昂貴，非必要不建議自駕。

---

## 其他—土耳其的味道：香水與香菸

土耳其街道上瀰漫著香水與香菸的氣味，吸菸文化盛行，學生下課後常聚集在戶外曬太陽、抽菸聊天。即便不吸菸的人，也習慣隨身攜帶打火機，供他人使用，可見吸菸文化之普及。

---

### (三) 校園的學習

#### 薩邦吉校園——學術與自然交織的理想學習環境

薩邦吉大學的校園佔地廣闊，環境優美，讓人一踏入其中，便忘卻它其實座落於工業區內。校園依山而建，建築風格統一，設施現代且維護良好。這裡不僅提供了良好的學術環境，也為學生創造了一個舒適的學習與生活空間。

其中，Information Center 是校園內的地標建築之一，它不僅是一座全年無休的圖書館，更是學生們汲取知識的重要據點。館內環境靜謐，許多學生專心研讀於此，氣氛相當濃厚。

校園內的綠地與湖畔也是一大亮點，無論是讀書疲憊時的短暫散步，還是靜靜地坐在湖邊思考，這些自然景觀都為學習生活增添了一抹閒適的色彩。此外，校內設有多間咖啡廳，學生們常在這裡交流、討論，為忙碌的學習生活增添了一絲人情味。

---

#### 課程內容與學習模式

薩邦吉大學採取美式教育模式，強調討論與互動，讓學生在課堂上積極參與。這裡的學習不只是單向的知識傳遞，而是教授透過問題引導、學生發表意見來激發思考。因此，課堂上的發言與參與度極為重要，僅僅出席是不夠的，真正的學習來自於與教授和同學的思維碰撞。所有課程均以英語授課，大多數教授的英文流利且耐心，鼓勵學生勇敢發言，即便是來自不同文化背景的學生也能自在地參與討論。

本學期我選修了四門課程，每一門課都帶來不同的挑戰與收穫，讓我在學術與實務上都獲得了成長。

#### ● Basic Turkish I——探索土耳其語言與文化的第一步

這是一門專為國際學生設計的入門課程，教授從字母與發音開始，逐步延伸至日常對話與基礎文法。由於土耳其的日常英語使用率不高，學習基本的土耳其語對於日常生活至關重要，而這門課正好提供了一個友善的學習環境。

小班制教學讓每位學生都能獲得足夠的關注，教授也特別溫和且耐心，鼓勵學生勇敢使用土耳其語，即便回答錯誤也會獲得正向回饋，讓人不會因為害怕犯錯而卻步。每堂課除了教授文法與例句外，還有大量的練習與實作機會，教授會手把手引導學生完成課堂練習，確保大家都能跟上進度。

評量方式包含兩次小考、期中與期末考（涵蓋聽力、閱讀與寫作）、口說測驗與影片口說報告。整體而言，這門課的考試難度適中，只要完成課後作業並積極參與，便能獲得

良好的學習成效。雖然土耳其語的語法較為複雜，連當地人有時也會感到困難，但這門課成功讓我建立起學習土耳其語的信心，也讓我在異地生活更加順利。

### ● **Organizational Behavior——洞察組織運作的藝術**

這是一門屬於商學院的核心課程，主要探討組織內部人員的行為模式與心理動態，進而理解管理者應具備的能力。這門課的班級人數眾多，教授特別強調課堂參與，不僅要求學生簽到，還規定每個人都要擺放名牌，以方便點名發言。教授的授課風格以問題導向為主，先拋出問題讓學生思考，再透過引導讓大家逐步掌握理論知識。

課程評量包含三次小考、兩次段考與一次期末團體報告。其中，期末報告是一項為期兩個月的專案，小組需選定一個組織案例，深入分析其組織行為問題，並運用課堂所學提出具體建議。這項報告不僅鍛鍊了我們的團隊合作能力，也讓我們初步體驗研究流程，並學會如何將理論知識應用於現實情境。對於熱衷於探索人類行為模式的人而言，這無疑是一門極具啟發性的課程。

然而，團隊合作往往伴隨挑戰，許多學生難免擔心組員貢獻不均的問題。值得一提的是，這門課的教授對此特別關注，明確表示只要有任何不公平的情況，學生都可以申訴。教授不僅會受理問題，還會積極介入，與學生共同討論解決方案，確保團隊合作能夠順利進行，讓所有成員的努力都能被公平對待。

### ● **Project Management——從理論到實踐的挑戰**

專案管理是一門著重實作的課程，教授認為真正的專案管理能力來自於實踐，因此課堂時間被劃分為兩部分：前半段講解理論，後半段則透過實際演練讓學生應用所學知識。

課程評量包含兩次期中考與一次專案報告。學期初，學生需組成小組，選定一個模擬專案並進行完整的規劃，最終產出一份7分鐘的提案報告，嘗試說服「投資人」接受專案。透過這門課，我不僅學到了專案管理的理論知識，還學習了許多實用的工具，如甘特圖與風險評估，提高了我在專案規劃與分析方面的能力。

### ● **Cross-Cultural Management——打開世界的視野**

這是在交換期間收穫最多的一門課，也是我最期待的課程。它的核心目標是培養學生的文化敏感度與跨文化管理能力，而這正是我想要學習的內容。

課堂上，教授鼓勵學生分享自身文化，讓我們在互相交流的過程中學習尊重與理解不同文化的差異。每週的課前閱讀（Paper）幫助我們建立背景知識，課堂上則透過理論講解、案例討論與學生分享來深化理解。文化往往在對比中才會被察覺，因此這門課不僅讓我更了解異文化，也讓我開始探索自身文化的獨特之處。

課程評量包含兩次段考與一次期末團體報告。報告內容是訪談具有跨文化工作經驗的人，分析他們在不同文化環境中的挑戰與成長。透過這份報告，我更深入了解文化對於商業的影響，也學會了如何在不同文化間適應與協調。這門課不只是關於學術，更是一種思維方式的轉變——它教會我以謙虛與開放的心態去學習世界的多樣性，同時不忘自身文化的根基。

## 校園活動與社團

薩邦吉的社團選擇不算太多，整體來說不算是社團活躍的學校。校內會根據節日有不同活動，例如迎新派對，萬聖節彩繪南瓜，聖誕節聖誕樹裝飾等。整體而言，學校的活動偏向靜態，不會有太多的聚會或派對活動，如果想要認識新的朋友，可能要透過社團或是主動尋求機會。

---

### (四) 交換結束與回程

#### 離校與退宿手續

薩邦吉大學的離校手續十分簡便，期末考結束後，學生可直接離開校園，僅需在離開前前往安全部門繳回學生證。若有住宿，則需提前以電子郵件通知宿舍管理部門，說明床位資訊與退宿時間，以確保退宿程序順利完成。

#### 珍重道別，讓緣分延續

在土耳其交換的日子裡，我結識了許多志同道合的朋友，這些緣分值得珍惜，而離別並不代表結束。在啟程回國前，不妨向朋友們索取社群帳號或聯繫方式，讓這段友誼得以延續。若與某些朋友特別投緣，可以相約共進最後一餐，甚至舉辦歡送會，以美好的回憶作為這段旅程的句點。

在離開前，我特地與課堂上的好友們合影留念，與在土耳其遇見的恩師共進晚餐，也和宿舍的朋友們一起舉辦了小型歡送會。回家的喜悅與對這段經歷的不捨交織在心中，這趟交換不僅讓我收穫了知識與成長，更帶來了珍貴的友誼與回憶。我期待著將這段旅程的所學與體悟化為前行的動力，迎接未來更多的挑戰與可能。

---

#### 四、心得及建議事項

這趟旅程超乎我的想像，帶來了無數驚喜與挑戰，無論是學習上的收穫，還是個人成長的突破，都遠遠超過了我最初的預期。

##### **學術收穫：理論與現實的交會**

在薩邦吉大學的跨文化管理課程中，我深刻體會到學術理論如何應用於現實世界。我們討論了組織行為，並探究不同文化如何影響人們的行為與心理。而有趣的是，這不僅是課堂上的知識，當時的我正親身經歷這些文化適應與學習的過程。特別是在小組合作時，我明顯感受到文化差異帶來的挑戰，這不僅加深了我對理論的理解，也讓我更有意識地去觀察跨文化團隊的運作方式。

##### **軟實力提升：更敏銳的觀察與適應力**

這趟旅程讓我發現，許多文化習慣是難以用語言直接解釋的，甚至當地人自己也未必能夠明確說出「為什麼」。因此，為了能更順利融入環境並與團隊合作，我開始更有意識地觀察周圍人們的行為模式，並適時調整自己的應對方式。例如，我學會了如何適應不同的溝通風格，理解何時該主動發言、何時該耐心傾聽，這讓我在跨文化環境中更加得心應手。

##### **挑戰與突破：語言、資訊與文化的碰撞**

儘管這段旅程充滿收穫，但其中的挑戰也不容小覷。最初，語言障礙帶來了不少誤解與困擾，尤其是在處理行政事務或尋求幫助時，往往因為資訊不完整，讓事情變得更加複雜。在這樣的環境下，我發現土耳其人習慣直接向人詢問問題，而在我的文化背景中，我們通常會先自己查找資料，確認無法解決後才會請教他人。這樣的文化差異讓我一開始有些不適應，但後來我學會了放下過去的習慣，變得更加靈活，也更懂得如何在不同文化環境下調整自己的行為模式。

此外，土耳其的文化與台灣有不少相似之處，例如重視輩分、講話不會過於直接（當然，仍比台灣直接一些），而且人民普遍熱情友善。然而，最讓我感到困難的，是關於土耳其的資訊相對有限，讓我在出發前很難真正理解這個國家。直到親自來到這片土地，我才明白為什麼——土耳其幅員遼闊，歷史文化豐富且多元，這裡的每個角落都刻印著不同時代的痕跡。這些複雜而獨特的文化，確實難以透過單純的文字來理解，唯有親身踏足，才能真正感受其中的魅力。

##### **人際交流與友情：突破文化隔閡的主動性**

土耳其人普遍熱情友善，但在校園內，與相同文化背景的人相處自然是最輕鬆的，因此當地學生之間的連結往往更為緊密，外國學生較難融入。而在國際生之間，彼此因為相似的處境更容易交流並成為朋友。這樣的環境讓我意識到，若想認識更多人，必須比過去更加主動，不能因為一兩次冷漠的回應而退縮。許多人並非不友善，而是因為文化不同，對溝通成本較為敏感。只要多一點耐心與積極性，還是能夠建立起深厚的友誼。

##### **對未來的影響：確立方向，累積能量**

這趟旅程讓我更加確信自己對跨文化溝通與交流的濃厚興趣，也發現自己的個性非常適合這個領域。我一直希望能往專案管理方向發展，而這段經歷正好成為寶貴的實務演練。我學會了如何在文化差異中尋找共通點，如何適應不同的溝通方式，如何在資訊不對稱的環境下解決問題——這些經驗，未來無論是在學術研究或職場工作中，都將成為我重要的養分。



回顧這段旅程，有挑戰、有歡笑，也有不捨，但每一刻都讓我更認識世界，也更認識自己。這趟旅程的終點，將會是我未來更遠大夢想的起點。

---

建議：

1. 出國前與抵達後之行政事項複雜且耗時，須預留較多的時間。相關資料查詢不易，且每年皆會有所變動，建議仔細搜尋，或是直接致電詢問。
2. 近年土耳其通貨膨脹嚴重，生活費相較過去已有大幅度的成長，建議資金的預留上應保有彈性。
3. 英文在土耳其並不方便，無法完全依賴英文溝通，生活上建議學習簡單的單字或是使用翻譯。至行政機關或銀行辦事前可邀請了解當地語言的同學一起出發，或是提前準備好相關翻譯。
4. 土耳其人民大多熱情好客，人際關係複雜，建議多加注意。另外，土耳其人也是血氣方剛的，路上經常遇見爭執場面，建議遠離。
5. 土耳其旅行上大致安全，在伊斯坦堡不算太危險，但仍須特別注意危險區域(如法提赫)。至觀光區需特別小心，仍建議結伴行動。
6. 土耳其行政業務所需的時間較長，請務必提前申請，主動追蹤進度，並耐心等候回應。另外，許多線上的申請作業經常無法運作，做好可能要親自至各局處申請的準備。

五、附錄



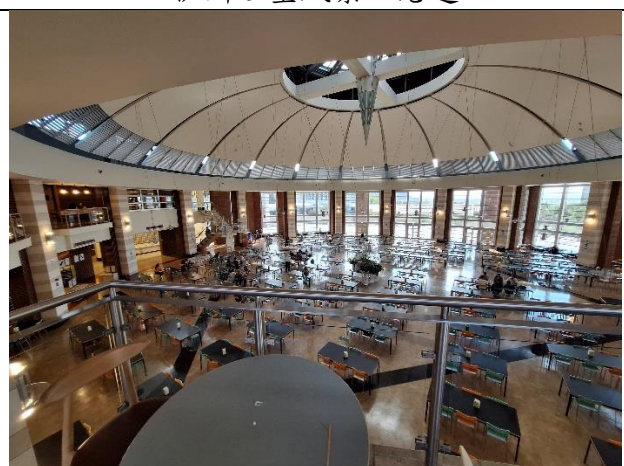
伊斯坦堡街道市容



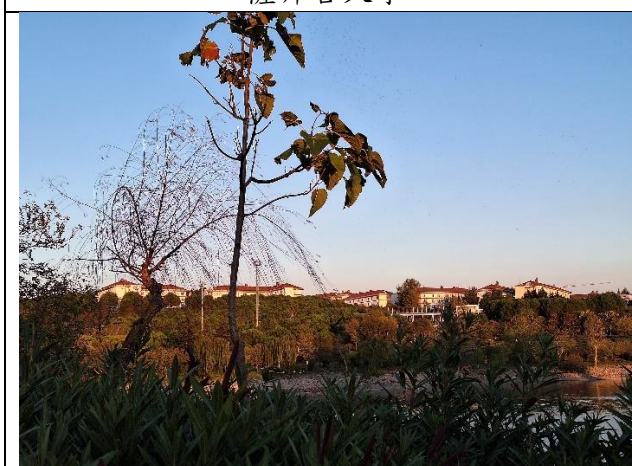
伊斯坦堡風景—港邊



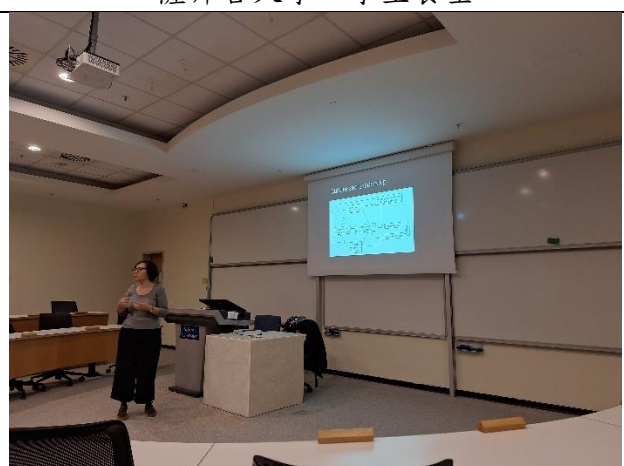
薩邦吉大學



薩邦吉大學—學生食堂

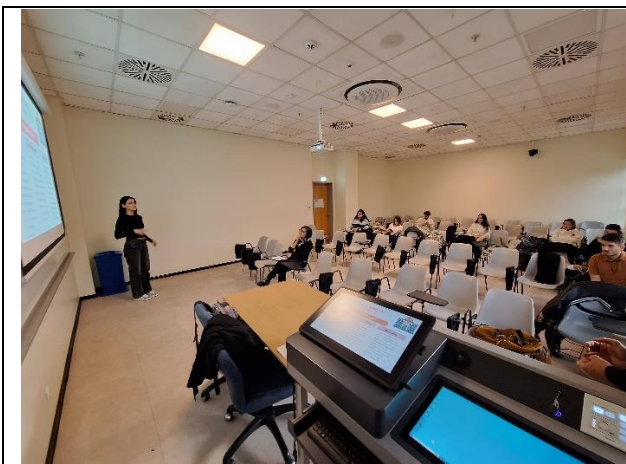


薩邦吉大學—宿舍

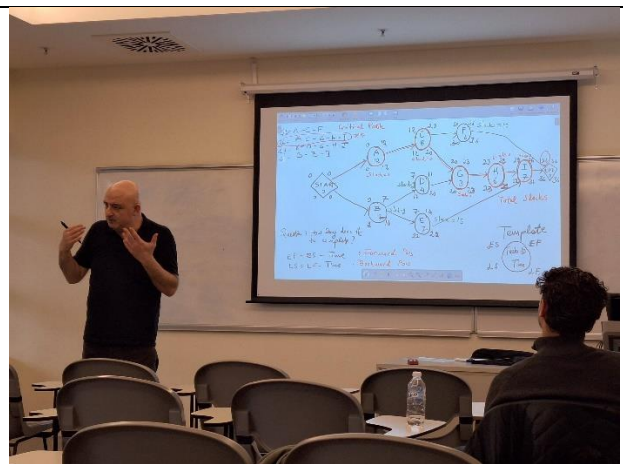


薩邦吉大學授課照片（一）





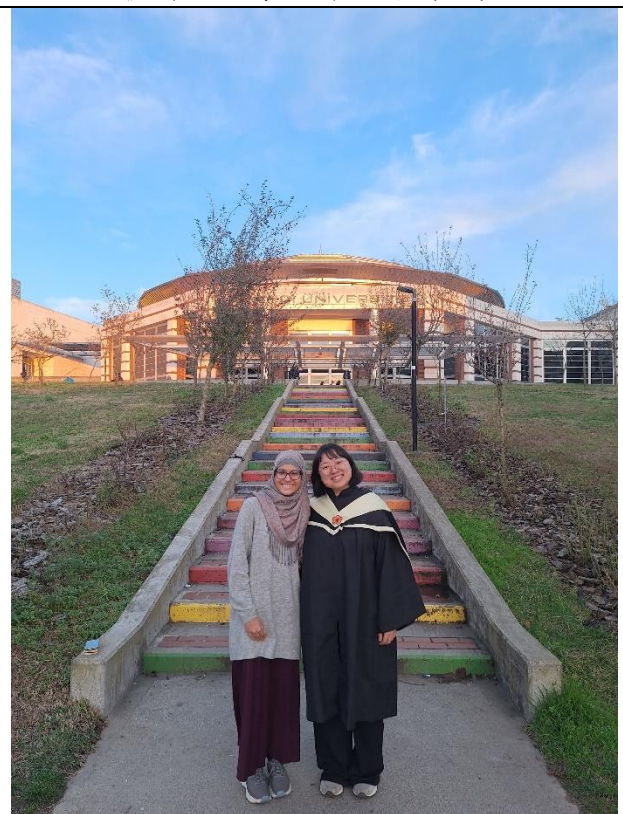
薩邦吉大學授課照片 (二)



薩邦吉大學授課照片 (三)



薩邦吉大學－國際生歡迎會



與薩邦吉大學同學合影