

國立成功大學 赴外交換報告書

報告名稱：114 學年第 2 學期赴都柏林三一學院出國報告書

出國期間：2026年 01月 12日~2026 年 05月 09日

單位：國立成功大學理學院光電系

職稱：學士

姓名：廖奕杰

中華民國 115 年 6 月 24 日

摘要

想到在臺灣之外，還有那麼大的世界等著我去看看，總是讓我感到既期待又好奇。出國交換一直是我從大一開始就在準備的事情，但我始終覺得自己還沒準備好。然而這段交換經歷讓我明白，有些事情或許永遠不會等到真正準備好的那一天；有時候，我們只需要鼓起勇氣跨出第一步，而結果可能會比想像中更加美好。

這份報告記錄的是我在愛爾蘭都柏林三一學院（Trinity College Dublin）的交換生活。這是一段充滿驚喜與挑戰的旅程，也是一段讓我成長許多的經歷。如果能夠重新來過，有些事情我或許會做出不同的選擇，但我依然會帶著滿滿的感激與懷念回顧這段時光。

Abstract

The fact that there is an entire world beyond Taiwan waiting to be explored has always filled me with curiosity and excitement. Studying abroad was something I had been preparing for since my freshman year, yet I never quite felt ready to take the leap. Looking back, this exchange experience taught me that sometimes there is no perfect moment to begin—we simply have to trust ourselves and take a leap of faith. The outcome may turn out to be something far more beautiful than we imagined.

This report is based on my experience at Trinity College Dublin. It was an adventure filled with both wonder and challenges, unforgettable friendships, and valuable lessons. While there are certainly things I would do differently if I had the chance to start over, I will always look back on this chapter of my life with gratitude and fondness.

For those who come after.

目錄

一、目的.....	4
二、過程.....	4
三、心得.....	5
四、注意事項.....	6
五、附錄照片	7

一、目的

這次交換對我來說，是一個體驗不同文化、拓展視野的寶貴機會。而我選擇三一學院（Trinity College Dublin）的原因其實很簡單：高中時看了《Normal People》之後，我便開始對聖三一學院以及都柏林產生嚮往。

因此，這趟交換不只是為了個人成長與學習，更是為了實現一個夢想。能夠親身走在曾經只存在於螢幕和想像中的校園與城市裡，對我而言有著特別的意義。我也希望透過這段經歷，能夠跳脫原有的舒適圈，接觸不同背景的人事物，從而對世界以及自己有更深一層的認識。

二、過程

三一學院的春季學期於一月開始，因此我必須提前完成部分成大的期末考，才能趕上交換生新生說明會（Orientation）。都柏林的冬天相當寒冷且多風，不過一件保暖的羽絨外套通常就足以應付當地的天氣。我在交換期間學到，其實不需要帶太多衣服，因為在都柏林購買生活用品和衣物都十分方便。我建議攜帶具有防水功能且附有帽子的外套，因為一、二月經常下雨。至於網路方面，我使用的是當地電信公司 3 的 SIM 卡，整體訊號穩定且使用體驗良好。

交換期間，我很幸運地入住了校內宿舍 Printing House Square。宿舍設施相當新穎完善，甚至有時會讓人產生住在飯店而非學生宿舍的錯覺。我也很幸運地遇到了非常友善的室友們，讓整個宿舍始終充滿溫馨的氛圍。

隨著學期進行，宿舍逐漸不只是睡覺和休息的地方，而更像是一個家。在廚房一起做飯、聊天，也一起度過許多看似平凡卻令人難忘的日常時光。到了學期末，我對這個宿舍產生了很深的歸屬感。當大家陸續搬離時，心中也不禁感受到一股難以言喻的憂愁。

此外，三一學院位於都柏林市中心，地理位置極佳，市區大部分景點、商店和餐廳都能步行抵達。事實上，我在整個交換期間搭乘公車和 Luas（都柏林輕軌）的次數加起來不到五次。能夠透過步行探索這座城市，不僅讓日常生活更加方便，也讓我有機會以更悠閒的方式體驗都柏林。

新生說明會大概是認識新朋友最好的時機，因為每個人都和你一樣，希望能夠盡快建立新的社交圈。等到說明會結束、課程正式開始之後，大家通常就不會像一開始那麼積極地認識新朋友，因此盡量把握這段時間，勇敢走出自己的舒適圈。學校的 Global Room 也是認識其他國際學生的好地方，我許多珍貴的友誼都是從那裡建立的。

在學業方面，多數社會科的評量方式以論文和報告為主，而理工科課程則較偏向筆試考試。學期中間會有一週 Reading Week，在這段期間學校不會安排任何課程。名義上，Reading Week 是提供學生準備考試和趕進度的時間，但實際上，

許多學生都會利用這個難得的假期前往其他歐洲國家旅行。

都柏林的生活成本相當高昂，尤其是外食開銷，因此許多學生都選擇自己下廚以節省花費。我在臺灣幾乎沒有自己做飯的經驗，因此到了都柏林後才開始學習幾道簡單的料理。如果未來有計畫到都柏林交換，我會非常建議事先學習一些基本的烹飪技巧，這不僅能節省不少生活費，也能讓日常生活更加便利。

除了課業之外，交換期間最珍貴的收穫之一便是旅行的機會。由於都柏林位於歐洲且為瑞安航空的大本營，前往其他國家的交通十分便利，因此許多交換學生都會利用週末或假期到不同國家旅遊。透過這些旅行，我得以接觸更多不同的文化與生活方式，也讓這段交換生活變得更加豐富而難忘。

三、心得

都柏林是一座非常有魅力的城市，而當地人也十分友善與熱情。在三一學院交換的這段期間，我認識了許多來自世界各地的朋友，也因此接觸到不同的文化、觀點與生活方式。這些交流不僅拓展了我的視野，也讓我對自己有了更多的認識。

回顧這段交換生活，我最大的收穫或許不只是課堂上學到的知識，而是在陌生環境中學習獨立生活、適應新文化，以及勇敢走出舒適圈的過程。從最初對未知的緊張與不安，到後來能夠自在地在都柏林生活，這段經歷讓我成長了許多。

我在三一學院遇見了許多很棒的人，也留下了許多珍貴的回憶。無論是與朋友一起旅行、在宿舍聊天，還是在都柏林街頭漫無目的地散步，這些看似平凡的片段都成為了我最珍惜的回憶之一。

這段交換經歷無疑是我大學生涯中最難忘的一段時光，而我也會永遠帶著最感激與懷念的心情看待它。

四、注意事項

1. 不要小看一句簡單的 "Hello"

在歐洲，一句簡單的問候往往能讓社交互動順利許多。無論是進入商店、向店員詢問問題，或是與陌生人交流，先主動說聲 "Hello" 都會讓對方感受到你的友善與禮貌。這看似微不足道的習慣，卻能在日常生活中帶來很大的幫助。

2. 當地的醫療制度

與臺灣可以直接掛號專科醫師不同，在愛爾蘭若身體不適，通常需要先預約家庭醫師（General Practitioner, GP）看診，再由 GP 評估是否需要轉診至專科醫師。此外，GP 看診通常需要自費，一次門診費用約為 40 歐元。因此建議出國前先了解當地醫療制度，並確認自己的保險內容，以免臨時生病時手忙腳亂。

五、附錄照片

