

# 國立宜蘭大學 學生境外學習手冊

## Students Go Global Guidebook



國際事務處編製  
2025年6月

上課、專題、社團、打工、打怪...日子一天一天的過..  
在忙碌的行程中，給自己一點獨處發呆的時間，是奢侈的享受。

大學四年，就這樣被時間推著走？  
直到畢業典禮才驚覺，除了吃雞排暴增的小腹，  
這幾年竟沒留下什麼值得慶祝的小勝利？

其實，你有不一樣的選擇。

這本境外學習手冊，彙整了學校各樣海外學習的資訊，  
當你到一個陌生的國度，在異地文化的新奇與思鄉情緒的交織中，  
你發現，原來，自己比想像中勇敢一些。  
踏出國境吧，給自己的一份禮物。  
未來的你，會感謝現在的你。

外文系周芊彤同學至馬來西亞馬來亞大學交換



# 目錄

1. 境外學習管道
2. 如何申請
3. 校內外獎補助
4. 學長姐怎麼說
5. 出國前的小提醒

附件一、重點姊妹校境外學習項目一覽表

附件二、本校學生出國獎補助辦法

附件三、本校學位合作計畫及自費研修計畫簡介

姊妹校韓國釜慶大學校園風景

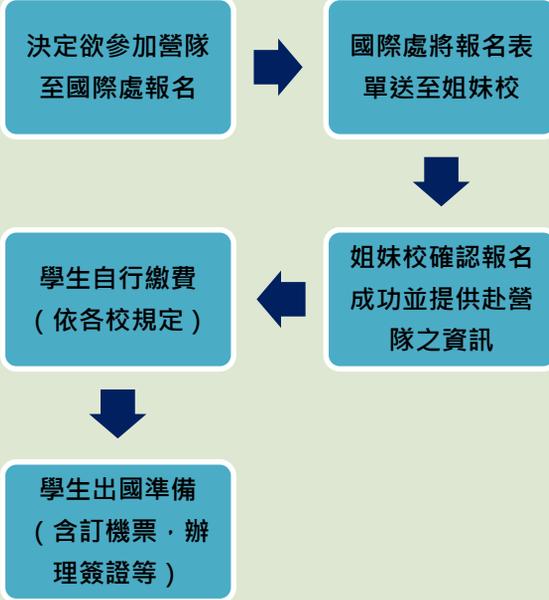
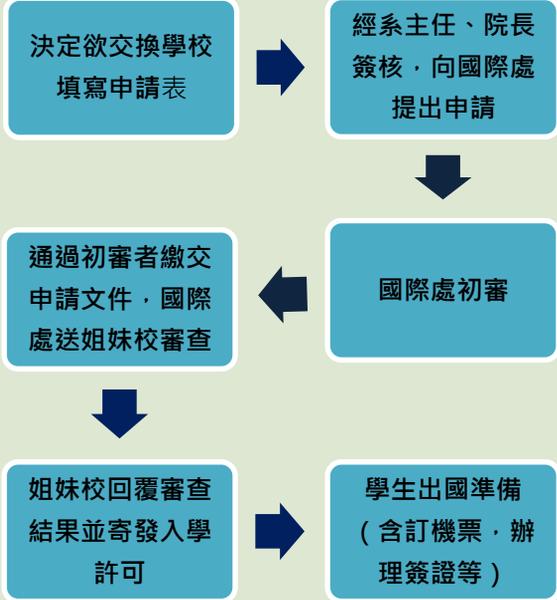


# 1.宜大學生境外學習管道

方式/名稱	特色	出國期間	學生自付費用	獎補助	承辦單位 / 師長
參加 國際學術研討會	由老師推薦學生出國參加研討會，發表學術論文	不定 約一周	機票、保險、 生活住宿	有	各系老師
參加 國際學術競賽	由老師帶隊前往海外參加國際學術競賽	不定 約一周	機票、保險、 生活住宿	有	各系老師
神農服務團	同學經過甄選及行前訓練，由本校教師帶領出國提供專業領域志工服務	通常是暑假 約兩周	機票、保險、生活費 (住宿通常免費)	有	生機系張明毅老師 園藝系鍾曉航老師
跨國趣 國際交流社	本校加入 AIESEC，同學通過線上面試後，前往各國擔任志工	寒暑假 約一個月	機票、保險、 生活住宿	有	跨國趣國際交流社
熱帶雨林學課程 移地教學	經甄選獲准選修森資系熱帶雨林學的同學，由老師帶隊前往馬來西亞沙巴雨林區實地上課	每年九月上旬 兩周	機票、保險、 生活住宿	有	森資系系辦
姊妹校 暑期研習營隊	由美國、加拿大、澳洲、法國、日韓、及大陸地區等姊妹校舉辦各類語言學習及文化體驗營隊	暑假 兩周~四周	機票、課程費、保險、生活住宿 (大陸地區營隊大多是落地接待)	有	國際處
各系實習	由各系師長規劃並帶學生至海外學術機構或相關企業實習	暑假 一個月以上	機票、保險、生活費 (住宿通常免費)	有	各系系辦
訪問研究學生	由同學經系內教師推薦，自行申請至海外學校(不限姊妹校)研究	寒暑假 一個月以上	機票、保險、 生活住宿	有	各系老師
交換學生	符合校內及姊妹校資格條件，經甄選由本校薦送至姊妹校上課修學分，考試通過可獲研修證明	一學期~一年	機票、保險、 生活住宿 (交換期間仍需付宜大雜費)	有	國際處
自費研修生	符合校內及姊妹校資格條件，經甄選由本校薦送至姊妹校上課修學分，考試通過可獲研修證明	一學期~一年	機票、對方學費、保險、生活住宿 (出國期間仍需付宜大雜費)	有	國際處
學位合作學生	同自費研修生，學畢考試通過可同時獲得對方學校學位	一年~二年	同自費研修生，惟出國期間無須付宜大雜費	有	森資系:UBC 2+2 國際處:其他

- 可至那些姊妹校研習請參考「附件一、重點姊妹校學習項目一覽表」。
- 如何申請由國際處承辦之境外學習，請參考手冊第5頁。
- 校內外獎補助內容，請參考手冊第6頁。

## 2.如何申請國際處承辦之境外學習

項目	暑期研習營隊	交換學生
申請時間	3月~6月公布於國際處網頁 欲參加者自行至國際處填表申請	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 擬於次學年第一學期去交換：當學年二月初~三月底接受申請</li> <li>● 擬於當學年第二學期去交換：當學年九月初~十月底接受申請</li> </ul>
申請資格	依姊妹校各營隊規定； 大多無語言及學業成績的限制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具本校學籍之日間學制學生（非中華民國籍學生可參加交換學生甄選，但不得交換至其原屬國家境內之學校）。</li> <li>2. 大學部學業成績前一學期為全班前百分之六十；研究生學業成績平均為75分以上。</li> <li>3. 前一學期操行成績為75分以上，在校期間無重大違紀事件。</li> <li>4. 應屆畢業生可申請，惟至境外交換期間仍需具有本校學籍。</li> <li>5. 擬申請之學校如有其他資格要求，依該校要求辦理。</li> </ol>
申請流程	 <pre> graph TD     A[決定欲參加營隊至國際處報名] --&gt; B[國際處將報名單送至姊妹校]     B --&gt; C[姊妹校確認報名成功並提供赴營隊之資訊]     C --&gt; D[學生自行繳費(依各校規定)]     D --&gt; E[學生出國準備(含訂機票,辦理簽證等)]         </pre>	 <pre> graph TD     A[決定欲交換學校填寫申請表] --&gt; B[經系主任、院長簽核,向國際處提出申請]     B --&gt; C[國際處初審]     C --&gt; D[通過初審者繳交申請文件,國際處送姊妹校審查]     D --&gt; E[姊妹校回覆審查結果並寄發入學許可]     E --&gt; F[學生出國準備(含訂機票,辦理簽證等)]         </pre>
承辦	國際學生組 左嘉儀小姐 - 分機7182 <a href="mailto:cytso@niu.edu.tw">cytso@niu.edu.tw</a>	

詳細規定以國際處網頁公告為準  
「學位合作計畫」及「自費研修計畫」內容請參閱附件二或國際處網頁

### 3.各樣獎補助

項目	校內	校外
申請時間	參加活動 <b>前七日</b> 提出申請	依規定時程提出申請
申請資格	本校 <b>在校學生</b> (休學、在職專班、或學分班學生不在補助範圍)	
申請項目	1.學生參與國際性活動獎補助 <a href="#">法規</a>  2.學生赴國外研修獎補助 <a href="#">法規</a>	1.教育部學海飛颺/惜珠計畫 <a href="#">法規</a>  2.教育部學海築夢/新南向學海築夢計畫 <a href="#">法規</a>
申請流程	<pre>           graph TD             A[至國際處網頁下載表單] --&gt; B[活動前七日將表單送至國際處]             B --&gt; C[活動結束後繳交心得報告及收據]             C --&gt; D[本處審定是否通過補助]             D --&gt; E[核發獎助金]           </pre>	<pre>           graph TD             A[校內公告] --&gt; B[申請截止日前提出]             B --&gt; C[校內審查是否通過]             C --&gt; D[向各機關提出計畫案]             D --&gt; E[通過/補助 不通過/不補助]           </pre>
承辦	(國際性活動獎補助)吳文璇小姐 - 分機7929 <a href="mailto:wenhsuan@niu.edu.tw">wenhsuan@niu.edu.tw</a> (赴國外研修、學海獎補助)左嘉儀小姐 - 分機7182 <a href="mailto:cytso@niu.edu.tw">cytso@niu.edu.tw</a>	

詳細規定以國際處網頁公告為準

## 4. 學長姐怎麼說

# 永遠保持熱情！北京交通大學交換學習心得

圖 / 文：休健系許佑蓁

出發

我想能來到交大，是二十二歲最美好的決定。

我不知道該如何用文字訴說這麼一件幸運的事，就好像過去那些走的緩或跑得喘的日子，忽快忽慢，都是為了在這最美好而適宜的時刻與交大相遇。

直到突然發現自己再也沒能一個人熄燈睡覺，面對黑暗有著未曾有過的害怕，記憶變的零碎而模糊，對於生活沒有感知、沒有觸動，生活得不知不覺，才驚覺，這些日子都怎麼了？

「親愛的，妳總得面對自己那不知從何而來的恐懼與懦弱。」我輕輕地對自己說。大四的我們，忙著考研究所、忙著實習、忙著工作、忙著茫然，我想走在通往未來的路上，我迷路了，既看不見自己的樣子也不知道該往哪前行。我想，這樣的自己需要一個改變，需要為自己做一件不一樣的事，「去北京交換學習吧！」，於是那在心底響起的聲音，帶我離開了熟悉的生活和迂迴的煩惱。就這樣放下一切的紛紛擾擾，我來到了北京。

初遇

嗨！北京，你好！

初遇北京是在場大雪後，融雪的日子總顯得特別的冷。冰涼的空氣沁入鼻腔，冰的所有細胞都蜷曲了起來，卻冰不住我們那想冒險的心。在國際事務處的午餐約會後，來到交大交換的小夥伴們一起去了頤和園散步，現在的我依然記得那灰濛濛的天和大家靦腆的笑。回頭再看看那天的相片，相片上的你們如此可愛，而現在的我如此的愛你們、愛北京，私心的想把你們通通寫進我的北京交換故事裡，用文字用力地刻劃記憶。

「北京的交換生活  
從朦朧的頤和園開始。」



2017  
0303

## 學習

我喜歡交大上課的氣氛。是台上授課教授認真的樣子，是講台下學生踴躍分享的樣子，那樣的氛圍讓人深深著迷。在台灣時，上課時的我們有點含蓄、有點拘謹，對於表達意見總不是那麼的自信，來這後看見交大的學生那麼自信而堅定地闡述著自己的觀點和想法，說真的，有點讓人羨慕，因為那樣的自信是如此的閃亮。若用一句話來總結在交大所學習到的，我想那就是「請永遠對學習保持熱情，努力、認真；請相信自己擁有無限可能，自信、堅定。」，願未來的自己，能一直記得在交大所學習到、獲得的一切，也能一直秉持著這樣的精神，在未來的日子裡好好生活、好好努力，好好地成為更好的人。

## 北京 X 交通大學

## 旅行

交換的日子也去了很多地方旅行，有一個人的冒險也有一群人的開懷大笑。在通往南京的火車上，在通往西安的火車上，在通往敦煌的火車上，在通往內蒙古的火車上，在通往四川的火車上，在通往每次旅途的火車上，天大地大，世界在那瞬間打開了。而這一路都有著什麼樣的故事呢？詳情請見附件「北京交換日記1-6」(笑)。謝謝每一次的旅行，謝謝每一次的遇見，我想那都豐富了此刻的我，成為了現在自己喜歡的樣子，真好。



墨

## 敦煌



## 5.出國前的小提醒

# 微笑是最好的語言，安全第一

### 課業

- 出國研修是課業學習與生活體驗的平衡
- 擔任交換生本質是出國學習，課業成績仍須重視

### 生活

- 飲食作息要注意，身體健康要維持
- 詳實記錄生活點滴，回校大方分享

### 心態

- 開闊心胸 + 謙卑 + 自信；文化沒有「好壞」只有「差異」
- 放輕鬆，用幽默感面對不同之處



# 附件一.重點姊妹校境外學習項目一覽表

## 海外地區

國家	姊妹校	簽約單位	交換學生	學位合作	自費研修
印度	瓜哈提理工學院IITG	校級	V		
印度	蘭馬斯瓦米紀念大學SRM	校級	V		
印度	印度理工學院印多爾分校IIT Indore	校級	V		
印度	卡拉薩琳根研究與教育學院 KLU	校級	V		
印度	清奈理工學院	校級	V		
印度	卡帕甘高等教育學院	校級	V		
印度	薩蒂亞巴馬科技學院	校級	V		
印度	印度理工學院查謨分校	校級	V		
印度	GLA大學	校級	V		
印尼	日惹大學	校級	V		
印尼	阿瑪加雅大學	建研所		V	
日本	福井縣立大學	校級	V		
日本	西九州大學	校級	V		
日本	京都大學農業研究生院	院級	V		
日本	關東學院大學	校級	V		
日本	秋田縣立大學	校級	V		
日本	島根大學	校級	V		
日本	金城學院大學	校級	V		
日本	福岡工業大學	校級	V		
日本	三重大學	校級	V		

## 海外地區(續)

國家	姊妹校	簽約單位	交換學生	學位合作	自費研修
南韓	檀國大學	校級	√		
南韓	釜慶大學	校級	√		
南韓	啟明大學	校級	√		
南韓	國民大學	校級	√		
馬來西亞	馬來亞大學	校級	√		
馬來西亞	拉曼大學 UTAR	校級	√		
馬來西亞	拉曼理工大學	校級	√		
菲律賓	瑪布亞大學	校級	√		
菲律賓	德拉薩大學	校級	√		
菲律賓	民答那峨州立大學伊利甘理工分校	校級	√		
泰國	泰國農業大學KU	校級	√		
泰國	湄州大學	校級	√		
泰國	亞州理工學院	校級	√		
泰國	清邁大學	校級	√		
越南	農林大學	校級	√		
越南	胡志明市科技教育大學化學與食品技術學院	系級	√		
越南	胡志明市越南國際大學	校級	√		
越南	越南胡志明市理工大學-越南國立大學化學工程學院	系級		√	
美國	密西根大學迪爾伯恩分校	校級		√	
美國	密蘇里州立大學	校級			√
俄羅斯	莫斯科市立大學	校級	√		
捷克	布拉格捷克理工大學-馬薩里克高等研究所	人管院	√		
法國	布雷塔尼高等礦業電信學院	校級	√		
波蘭	瓦爾米亞-馬祖里大學	校級	√		
波蘭	波蘭國立動物生產研究所	生資院	√		
波蘭	西波美尼亞科技大學	生資院	√		
波蘭	華沙生命科學大學 (SGGW)	校級	√		

完整姊妹校名單及詳細合作項目，請參閱國際處網頁

## 大陸地區

姊妹校	簽約單位	交換生	學位合作	教育部認可名冊
中國石油大學(華東)	校級	√		√
華中科技大學	校級	√		√
華東師範大學	校級	√		√
南京農業大學	校級	√		√
海南大學	校級	√		√
華僑大學化工學院	工學院	√		
福州大學經濟管理學院	人管院		√	√
廈門大學經濟學院	人管院	√		√

- 完整姊妹校名單及詳細合作項目，請參閱國際處網頁

## 附件二.本校學生出國獎補助辦法

### 【高教深耕計畫】

[國立宜蘭大學學生參與國際性活動獎補助要點](#)

### 【校內】

[國立宜蘭大學學生赴境外研修獎補助要點](#)

[國立宜蘭大學「學海系列方案」甄選及補助要點](#)

### 【校外】

[國家科學及技術委員會補助國內研究生出席國際學術會議作業要點](#)

姊妹校波蘭華沙生命科學大學校園風景



## 附件三.本校學位合作計畫及自費研修計畫簡介

### 【學位合作計畫】

- 國立宜蘭大學與美國密西根大學迪爾伯恩分校  
University of Michigan-Dearborn(UM-D)學位合作計畫
- 國立宜蘭大學工學院建研所與印尼阿瑪加雅大學工學院建研所  
Master Program of Architecture, Universitas Atma Jaya Yogyakarta學位合作計畫
- 國立宜蘭大學化學工程與材料工程學系與越南胡志明市理工大學-越南國立大學化學工程學系  
Faculty of Chemical Engineering (FCE), Ho Chi Minh University of Technology-Vietnam National University學位合作計畫
- 國立宜蘭大學人文及管理學院與福州大學經濟與管理學院  
學位合作計畫

### 【自費研修計畫】

- 國立宜蘭大學與美國密蘇里州立大學  
Missouri State University (MSU)自費研修計畫

## 聯絡我們

- 國際事務處位於行政大樓五樓
- 國際處官網有豐富完整境外學習資訊
- 現在加入國際處粉絲頁，活動訊息不漏接



國際處官網



國際處粉絲頁