

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度	102 學年度第二學期
學校系級	台北科技大學 工業工程管理系 四年級
學生	楊采葳
研修國家	Czech Republic
研修學校	Prague Czech Technical University

一、緣起：

在歐美「Gap Year」行之有年，指高中畢業的學生，在成為新鮮人前的空檔。學生們利用這段時間跟著朋友或獨自到世界各地旅行學習獨立，探索世界，增加視野，法國詩人韓波也說「真正的生活總是在他方。」在年輕階段有個鴻溝（Gap）擋著，停下來整理一下反能看到更多風景。從學校 OIA 演講得知學校的交換學生計畫，經驗者精采的分享讓我嚮往國外生活，此外從高中考大學到大一準備轉學考以來似乎沒停下腳步，因此大學的最後一年成為了我的空檔年。

二、研修學校簡介：

2014 年 2 月，我與北科另外 4 位同學一同搭乘前往布拉格 16 小時的班機，初上飛機時沒有太大感受，彷彿只是去另一個國家遊玩。長途跋涉，我們來到捷克，從三萬英尺的高空望下看，一整片紅屋頂，有秩序的列隊排著，看到這樣畫面我們忍不住興奮之情大叫：我們到布拉格啦！一出機場海關，一位熱情身高 190 的金髮男熱情的對我揮手笑著，他是我的 buddy！捷克科大有完善的交換生輔導制，學校會招募學生 buddy 帶領你認識周遭環境，辦學生證，交通卡，外出郊遊等，有任何疑問他們都會很熱心解惑，不必擔心迷路或對於生活的一開始摸不著頭緒。

宿舍房通常是兩人一間，一個 flat 會有三個房間，共用浴室廚房，我和一位北科女生同住，我們的 flat mate 有捷克，俄羅斯和斯洛伐克人。她們人都很和善也會講英文，有問題或要借東西時我們都會互相幫忙。

三、國外研修之課程學習(課內)：

這個學期我選了 3 門課，分別是 Procter& Gamble: Soft skills, TOEFL, Physical Education. P&G 的課是學校請寶潔公司的高層管理者，教導我們如何在生活和工作

環境使用軟技巧，包括如何呈現一個好的 presentation 和適當的溝通話術。課堂上老師讓我們自由分成小組，自行決定主題並上台呈現，老師則坐在台下告訴你哪個部份可以改進。和捷克的學生們討論過程很有趣，從談話中可以發現他們對於亞洲的印象和我對於歐洲印象和實際狀況的差別。還有一次是老師讓我們分成兩大組，坐成面對面(正反方)進行辯駁，捷克的學生都非常勇於發言，盡可能道出自己的論點和想法，我對於他們的溝通力非常敬佩。

TOEFL 課使用劍橋托福學習教材，聽讀，說寫分別由兩位老師授課，這門課會有很多的機會練習英文，每周至少會有 2 項作業，另外導師會直接在課堂中請妳回答考題，再根據妳的答案作修改。不過到了學期末我才赫然發現，這門課須要自行報名考試並取得 100 分才能拿到課程學分。體育課則和北科大一樣，可以自由選擇自己想上的課程，但是熱門的項目如瑜珈，熱舞的班名額很快就滿了，我選的是 Body Building，每周到另一個校區的健身房健身一次(2 小時)。

四、 國外研修之生活學習(課外)：

課外活動方面，ESN 學生會為交換生舉辦許多活動包括開學前的 Trip 到捷克著名景點如 Cesky Krumlov, Karlovy Vary 和參觀本地 SKODA 車廠等，每周三都會有一場 party，由各國的 Presentation 作開頭，參與這些活動能讓認識各國風情文化和其他同學。捷克的食物，我在參加 Trip 時品嚐很多次，最典型的的就是 Goulash，它是由牛腩和 dumpling(麵粉混馬鈴薯製成的麵包切片) 組成，但是捷克菜的口味偏鹹。另外路邊常見的攤販有 hot dog, pizza 和 Czech cake, Traditional Pastry 等，捷克的啤酒也很著名(pilsner-urquell, Becherovka)，在捷克可以說是啤酒比水便宜。此外，我經常到 TESCO, Albert 等超市採買食材自己煮飯，除了可以選擇自

己想吃的食物，也比去餐廳吃省錢還能練練自己的廚藝！

我的課集中在一星期中的三天，所以課餘的時間是很好的出遊機會。我覺得交換生另一個很棒的點就是有很多的機會可以當背包客，歐洲和台灣不一樣，我對於各地文化地理都不熟悉，因此要著手一趟旅程，必須學著自己規劃。首先會先參考別人的落格，接著從 google map 找出想去的景點，訂房訂車票都要提早越多越好，最後再作細部規劃。我覺得自己完成一趟趟的旅程是很有成就感的事，五個月來我造訪了捷、德、匈、奧、英、瑞、義、梵、荷、比、盧、法 12 個國家，旅程中遇到了許多非預期的事，例如迷路，私人物品被偷（在歐洲千萬要小心!），被奇怪的人纏身，當然有還是有遇到很多好人，幫忙訂車票，指引路線和不吝嗇的出借物品等。

五、與台灣學習環境之比較：

1. 導師授課方式偏向讓學生自由發言，和學生的互動比較像朋友
2. 許多課程題材都是讓學生自行發揮，並在課堂中呈現
3. 導師經常在課堂題點學生發言，所以要專心才不會被點到而不知所措
4. 授課多用 PPT，也會補充課外講義
5. 體育課老師讓我們自由使用體育器材，有問題時才會指導

六、研修之具體效益：

1. 在外語環境中能提升口說能力，因為要和其他學生溝通必要開口說英文
2. 認識外國朋友，擴展人際
3. 學習獨立生活，自己下廚
4. 培養獨立性，自己規劃旅遊行程，處理機票, 住宿, 交通
5. 歐洲地大物大，遊覽各國能強健體力

6. 對於各國文化、地理有更深的認識，能親眼親身經歷從前課本上的提到的內容和
照片

七、感想與建議：

回想起交換學生這段歷程，總覺得時間過得太快，開學前參與的 trip 恍若只是幾星期前發生的事，我們在離開布拉格最後幾天前看著夜景時就有這種感觸，謝謝這一段 (Half) Gap Year 讓我能在大學最後一年有機會擴展視野，體驗歐洲教育和培養獨立能力。另外建議學弟妹們出國前先做功課，到網路上多參考經驗者的部落格，此外國外簽證也要注意各項規範（捷克簽證從申請到拿到的時間大約就要 1~2 個月）行李方面裝越少越好，免得超重帶不回來，生活用品可以在捷克買，那裡物價和台北差不多。

五個月下來收穫無窮，非常感謝國際事務處的 LIO 從一開始的諮詢就很熱心的為我解說，接下來的準備資料簡歷自傳，他也都不厭其煩的幫我潤稿作修改（這些本該是自己處理好的），還有詳細的交換生說明會，行前準備等，讓我們能順利處理好所有事，真心感謝 LIO 和寫推薦信的教授們的幫助！