

出國研修心得報告

研修學年度學期：105 年 第二學期

薦送學校系所年級： 國立台北科技大學 英文系碩士班 二年級

中文姓名：駱穎慧

研修國家：捷克

研修學校：捷克 布拉格科技大學



一、緣起

一直都想趁學生時期出國念書，一邊體驗不同的文化。到北科後，看到學校有提供出國交換的機會，還有機會拿獎學金出去，讓我覺得更要好好把握機會，馬上就開始研究。本身對建築有些興趣，很想親眼見識巴洛克式、哥德式建築的浩瀚，也想親身見識布拉格的美，就決定將布拉格科技大學排在我的第一志願。

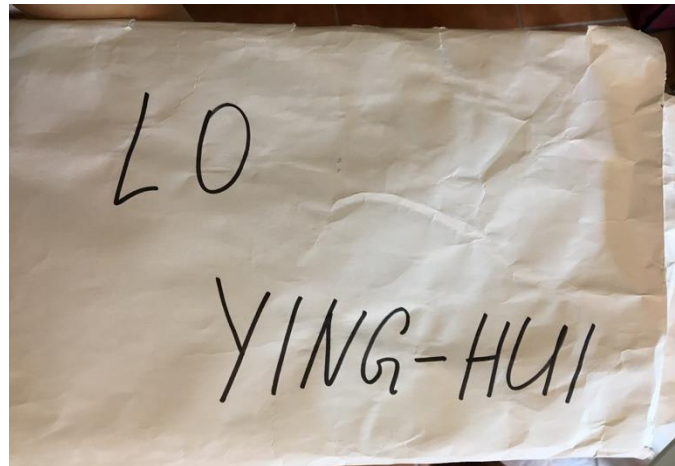
二、研修學校簡介

布拉格科技大學（捷克文：České vysoké učení technické v Praze；英語：Czech Technical University in Prague）是歐洲很優秀的科技大學。我非常喜歡學校位於布拉格的位置 Dejvicka，不在市中心，但距離市中心搭 metro 約 15-20 分鐘，學校附近有超市、郵局，生活機能方便，週六在學校周邊，還有很棒的當地農夫市集！我來的這學期，學校內的國際學生非常多，有來自台灣、韓國、印度、美國、芬蘭、希臘、西班牙、義大利、德國等國家的學生。校內國際學生社團 ISC 很活躍，舉辦各種多元的活動，學期一開始，會給我們一人一個 welcome pack 紙袋，裡面很多東西，有當地 vodafone 的 sim 卡，跟介紹學校與學校周邊的資料、還有介紹 ISC 舉辦的各種 trip，有在捷克境內的，也有到國外的，像是布達佩斯、波蘭、柏林等地，都是認識世界各國朋友的好機會，因為我更偏好自己安排行程，不限時間慢慢走，所以沒有參與 ISC 規劃的旅行，但是聽很多人說是不錯的體驗。



↑ ISC 於開學前與所有國際學生合影

→ ISC 發給每位國際學生的 welcome pack



三、國外研修之課程學習（課內）

我這學期共修了兩門課，一門是建築系上的當代建築，另一門課是捷克文。當代建築課很有趣，不是在教室內上課，教授每週都會帶我們到不同的地方上課，實際帶我們看布拉格的教堂、城堡花園等，這位教授個捷克人，年紀很大，頭髮鬍子都全白了，但上課總是跟學生談笑風聲，對很多事情還是都還是非常好奇與熱情。期末有個群體面談，教授一次跟 5 個學生面談，過程中完全沒有一般考試中的緊張跟壓力，我還告訴他，我很喜歡布拉格國家劇院的建築，我在那看過芭蕾舞與話劇的演出，與教授聊得很愉快。我發現他的德語也說得非常好，面談中，教授問了德國學生很多問題，可能對德國非常有興趣。

另一門捷克文，班上大概 12 位學生，老師人也非常好，她很鼓勵我們開口說話，常常教完一些單字，就會要全班輪流念出來，很注重口語的表達，而非只是紙本上的學習。在課堂中，有美國、德國、土耳其等世界各地的學生，他們有任何問題，都直接在課堂中發問，老師跟我們的互動，也比較像平輩，學生有任何疑惑，只要態度是尊重的，都可以直接在課堂中發問。

四、國外研修之課程學習（課外）

對我而言，課外的學習比課內更重要，也學到更多。這是我第一次自己到國外生活，所有的一切我都需要重新適應與學習。2 月剛到布拉格時，我覺得歐洲的冬天實在太美了，白雪一片，冬天天色暗得早，下午五點多就慢慢開始天黑了，晚上還有遠方教堂的鐘聲傳來，配上夜幕低垂，讓我愛上歐洲冬天，蕭瑟的美。但這種嚴峻的冬季，也漸漸地帶給我很多不方便，因為住家內都會有暖氣，捷克氣候乾燥，冬天更是又乾又冷，可能因為我的鼻黏膜太薄，每天都呼吸乾燥的空氣，讓我在布拉格遇到人生第一次流鼻血；不僅如此，我的手也凍傷到流血，光是氣候的不同，就讓我吃盡苦頭。再來，當地

的食物也讓我吃不慣，我剛到的第一週，對當地還不熟，很常吃超市賣的冰冷三明治，但那時是冬天，天氣已經夠冷了，還要再吃冰冷的食物，實在受不了；但當地的捷克菜我也吃不慣，我喜歡吃蔬菜，但捷克菜通常只會有加熱的冷凍菠菜，幾乎沒有蔬菜選，都是大量的肉類配上捷克當地 dumpling，醬汁又很鹹，實在讓我吃不慣，好險宿舍有廚房，我後來就幾乎都自己煮，但當地的水果種類還滿豐富，蘋果、葡萄、香蕉、櫻桃、藍莓等，都非常好吃。

跟我一起住的室友，是一位來自芬蘭的女孩，她居然從芬蘭扛了一個比她還要高的滑雪板到布拉格滑雪，還要趁冬季時去法國山區參加滑雪營，沒什麼運動習慣的我，居然跟一個熱愛極限運動的女孩當室友，算是非常有趣的體驗，我從她身上看到了熱愛冒險的精神！我們共 6 個人住在一起，共三間房間，兩人一間，並一起共用廚房。我隔壁住了希臘與捷克女孩，另一間住了另一個台灣女孩與印度女孩而廚房也是一個有趣的地方，可以看各國的人們都吃些什麼食物，像是住我隔壁的印度女孩，連自己做烤餅的麵粉都從印度帶過來！

→ 布拉格「卡夫卡博物館」售票處



→ 捷克當地很多美味的肉類



我們 6 個人感情很好，相處融洽，彼此也會互相體諒，而廚房這個公共的空間，是我們聊天的地方，雖然只有兩張椅子，但若大家剛好都有時間，就會一起聚在那邊，甚至聊到深夜，我們也會定期一起到外面餐廳吃飯，辦寢聚，期末要回家時，大家都依依不捨，甚至快哭了，因為大家都不知道相隔這麼遠，何時會再見面？能跟這些可愛的女孩們成為室友，更成為好朋友，讓我覺得很幸運。



→ 跟可愛的室友們寢聚，有兩個台灣女生（包括我），還有來自捷克、芬蘭、希臘、印度的女孩們

來到歐洲後，也感受到歐洲人生活不同的樣貌，我在各地的市集、美術館、音樂會等，都看到非常多的老人家，我覺得非常棒，人生就該這樣，不管幾歲，永遠要打開自己的心，去享受生活，去接近藝術。藝術即生活，藝術並非遙不可及，在歐洲，不管男女老少，走趟美術館、聽場音樂會，似乎就是他們習以為常的日常生活；在台灣，會出門走走的幾乎都是年輕人居多，這點是我覺得可以跟他們學習的。

來到布拉格，我也把握機會到不同的國家去走走，而事前的安排、規劃行程，搞懂當地交通，都是瑣碎的工作。此趟我去了歐洲許多美術館，博物館，讓我非常滿足，也因為我們都是自由行，我也學著去享受旅行中的插曲與意外，我深刻記得旅行中所有的苦與樂，若真遇到麻煩的事，也只能靠自己去面對處理，這都是旅行帶給我的成長。

→ 布拉格美麗的紅屋頂屋子



→ 我在布拉格交換時認識的德國和葡萄牙女孩，我們一起在德國 Dresden 旅遊





→ 這在捷克溫泉小鎮 Karlovy Vary，據說「布達佩斯大飯店」的電影導演就是從這邊得到電影建築的靈感

五、與台灣學習環境之比較

1. 在台灣，各校都會有一個大門口寫上校名，但布拉格科大沒有。
2. 老師與學生之間的互動，比較像是有互動的交流，而非只是上對下的灌輸知識。
3. 很多歐洲學生在課堂中，都很踴躍地發言，很多人都有自己獨立思考的習慣與能力，即使不同意老師的說法，他們也會禮貌地直接說出來，他們很習以為常，這就是他們的學習模式；但若在台灣，課堂中常常發言，可能會引起別人的特別注意。

六、研修之具體效益

1. **培養國際觀**：在台灣時，本來就會關注國際消息，但真的到了歐洲後，更覺得發生於倫敦、巴黎等地的恐怖攻擊，並不是地球另一端遙遠的事，而是就在我們周遭，與我們息息相關的大事，我也會與室友們討論些國際新聞。
2. **增強英文能力**：雖然捷克主要是講捷克與，但我都用英語跟當地人以及國際的交換生溝通。
3. **獨立自主的生活能力**：到了異地，跨出了原本的舒適圈，很多事情都要自己來，遇到困難也只能靠自己或尋求他人幫忙。
4. **擴展交友圈**：到了歐洲，要交到外國朋友，除了緣份，還要靠自己的主動！這次鼓起勇氣跟一些比較合得來的外國朋友出去，畢竟都走出來外

國交換了，若因為害羞膽怯而錯失認識外國朋友的機會，那就太可惜了！也因此，我這趟交到了不少外國的朋友，希望能繼續保持聯絡。

5. **適應力與包容力：**到了一個新國家，所有的大環境，語言、氣候、文化等與台灣都大不相同，細微之處，連浴室格局跟台灣都不一樣。也因為必須跟各國的人相處，會更懂得去尊重彼此的差異。

七、感想與建議

從送出申請文件的那個剎那，就引頸期盼能順利得到這個機會，一收到對方的錄取通知，更是興奮不已！我非常開心選擇布拉格，作為我的歐洲第一站，我覺得布拉格是一個非常適合悠遊慢活的小城市，每天醒來，都有全新的探險在等著我，可以去藝廊看一個展覽、我還在一個傍晚，於布拉格舊車站改建而成的文創區與當地人一同看了瑞典導演的電影，也可以去逛街、去一家咖啡廳待著，細細地消磨整個午後的時光、也能到當地的魯道夫音樂廳，聽一場捷克愛樂(Czech Philharmonic)的音樂會；布拉格的建築之美，光走在街道上就是一大享受！我來這趟交換學生，感受到人跟人之間，不會因為膚色、語言的不同，而阻礙彼此交流，反而是人們心中的膽怯，或是刻板印象與成見，才是阻礙自己的絆腳石。

跨出自己熟悉的舒適圈，原本就不是一件容易的事，但這趟出來，能看到自己更多不同的樣貌，出國交換的表面看似光鮮亮麗，其實背後也需要堅強和勇敢來支撐，這都是日後想起，會很有成就感的事；而我也更能感受到台灣的美好，像是台灣的便利、台灣美食、台灣人的熱情，都是我在歐洲時想念不已的。



→ 住我隔壁的希臘室友做希臘沙拉給我，還附上可愛的小字條



→ 在布拉格老城廣場遇到一個住在台中的南非人！超級巧，那餐我們點了一份又貴又大份的豬腳，正在鬱悶時，但居然遇到也住在台灣的南非人，相談甚歡，一掃剛剛花冤枉錢的壞心情



→ 在布拉格美麗的城堡區



→ 我在黃金小巷，這棟可愛的藍色屋子，是布拉格著名文學家卡夫卡 Kafka 曾租屋兩年的住處

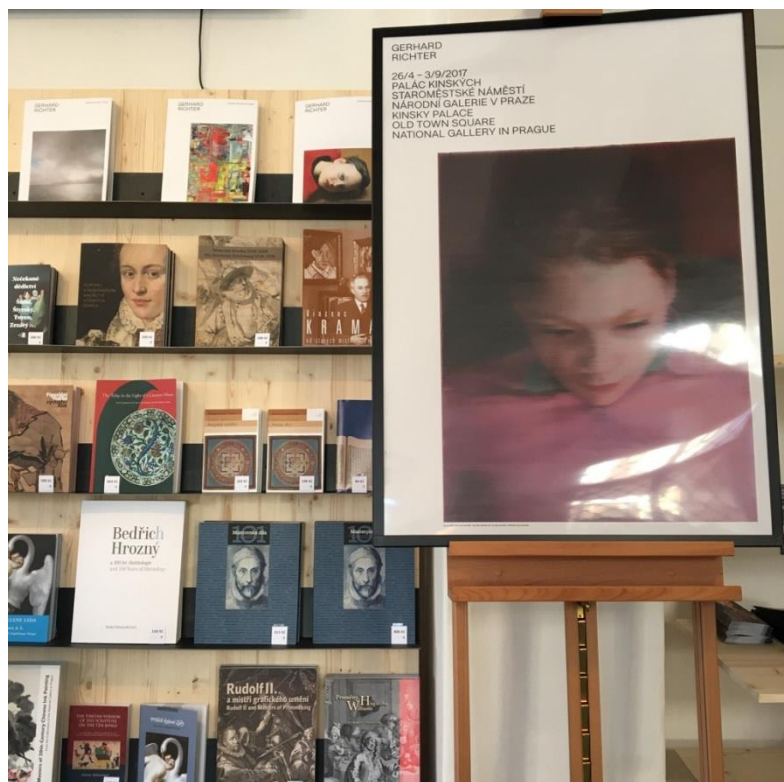


→ 我最喜歡的爵士音樂酒吧 Jazz Republic，每晚 9 點開始，都有現場演出的爵士樂，再喝杯捷克啤酒或調酒，是一大享受！



→ 到捷克必吃的煙囪捲 Trdelník
烤得酥脆的外皮，撒上糖粉與肉桂粉，內餡
有鮮奶油與草莓，超級好吃！

→ 我很喜歡的德國藝術家 Gerhard Richter 的展覽海報，地點在布拉格 National Gallery





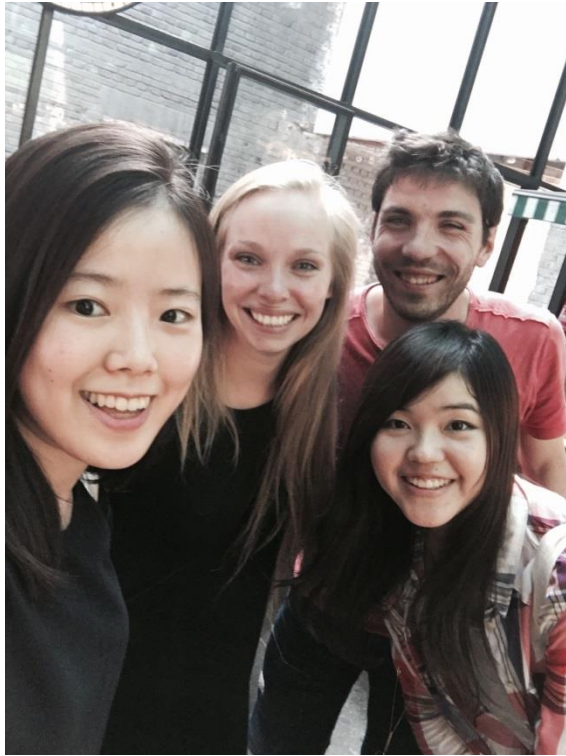
→ 三個台灣女生與我的捷克室友 Monica



→ 我在布拉格還遇到台灣電影節，在當地看了台灣電影「失魂」



→ 第一次攀岩，居然在捷克！



→ 在布拉格認識的加拿大朋友



→ 與當地捷克人一起漫步查理大橋

→ 我超級喜歡的當地農夫市集，有新鮮的蔬果食物，就在學校旁邊而已



→ 因朋友認識，去到了一個住在德國柏林人的家中派對，三五好友聚會，主人還自己下廚做燉飯及甜點給我們吃，有機會能到當地人家中作客，難能可貴的經驗！



→ 來到柏林人的

家，輕鬆的音樂配上美食與好友相伴，快樂不就是如此而已？

→ 去聽了布拉格之春(Prague Spring International Music Festival)，當地每年 5 月的音樂盛事



→ 歐洲人真的好愛曬太陽！你看，連奶奶都在日光浴



→ 捷克 krivoklat 城堡區的景色，捷克當地有很多美麗的自然景觀，讓我發現，其實不用花大錢也能享受生活



赴外研修調查表

姓名：駱穎慧 所屬系所 / 年級：英文系碩士班/ 二年級
聯絡資訊(同意公開)：catherinee311@gmail.com
研修國家：捷克 研修學校：Czech Technical University in Prague
研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：Architecture
研修期間：西元 2017 年 2 月 20 日 至 2017 年 6 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因： 覺得布拉格很美

是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱 _____) ☒ 否

校方網頁網址：<http://www.studyatctu.com/>

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 1 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 3 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2016 年 10 月 日

是否需繳交保證金: ☐ 是, \$_____ (新台幣) ☒ 否

申請所需資料清單(若有網址請提供)：_____

研修學校聯絡窗口(單位/人+電話/信箱)

Lucie Bilova / Lucie.Bilova@cvut.cz

簽證申請

是否需要申請簽證： ☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ 4000 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)： 駐台北經濟文化代表處

申請簽證單位官方網址：_____

申請所需文件(請逐一列出): 護照、入學證明、申請表格、財力證明、良民證

申請所需時程： 2016/12 (申請日期) 2017/1 (取得日期)

簽證流程:

出發前準備階段

機票何處購買：雄獅旅行社 購買網址：

研修學校是否有提供接機服務：☐ 是 ☒ 否

若有，是否收取費用：☐ 是 \$_____ (新台幣) ☐ 否

課程與學分抵免

學期起始日期：2017 年 2 月 20 日 ~ 2017 年 6 月 30 日

學制(學年劃分)是否與台灣相同：☒ 是 ☐ 否，_____
可申請科系及課程(若有網址請提供)

選課方式：☒ 線上選課 ☐ 紙本選課 ☐ 其他：_____

選修學分數上限與下限：上限_____ 下限_____

是否可跨系選課：☒ 是 ☐ 否 ☐ 其他：_____

課程難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易

授課語言：英文_____

學分抵免

- 是否有抵免學分：☐ 有 ☒ 無
- 學分抵免難易度：☐ 困難 ☒ 普通 ☐ 容易
- 抵免學分數：_____ 堂課，共_____ 學分
- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____
- 北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____

語言學習資源：☒ 有 ☐ 無 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用：☐ 是 ☒ 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

學校內有國際學生社團 ISC 的外國語言課程

學費

當地學校需繳交費用

學費：

☐ 是，約\$_____ (新台幣) ☒ 否

是否需購買教科書:

☐是，約\$_____ (新台幣) ☒否，來源 老師提供講義

其他項目: _____ 費用: _____ (新台幣)

是否提供獎助學金: ☒是 ☐否

住宿

住宿地點: Masarykova kolej

住宿申請時間: 2017/01

是否需要保證金: ☒是，\$ 6500 (新台幣) ☐否

學校是否提供宿舍: ☒是 ☐否

校內宿舍型式包含: ☐單人房 ☒雙人房 ☐其他: _____ 人房

您採用的住宿方式:

☒學校宿舍 2 人房 ☐寄宿家庭 ☐自行租屋 ☐其他: _____

其他住宿資訊來源: ☐研修學校 ☐朋友

☐網路-網址: _____

住宿費用:

您所住宿的房型費用

\$ 5000 (新台幣) ☐一週 ☒一個月 ☐一學期

就您所知，其他房型費用:

☐單人房: \$ _____ (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☐一學期

☐雙人房: \$ _____ (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☐一學期

☐多人房: _____ 人房: \$ _____ (新台幣) ☐一週 ☐一個月 ☐一學期

交通

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

☐公車 站名: _____ (距學校距離: _____)

計費方式: _____

☐火車 站名: _____ (距學校距離: _____)

計費方式: _____

☒捷運 站名: Dejvická (距學校距離: 200 m)

計費方式: _____

☐公共自行車 站名: _____ (距學校距離: _____)

計費方式: _____

■其他：(路面輕軌) Thakurova (距學校距離：200 m)

計費方式：_____

□無

住宿附近交通工具 (距離可以步行距離計算)(若鄰近學校，此項可略)

□公車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

□火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

■捷運 站名：Dejvická (距學校距離：200 m)

計費方式：_____

□公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

■其他：(路面輕軌) Thakurova (距學校距離：200 m)

計費方式：_____

□無

***整體總開銷** (含簽證費、機票開銷、學校雜費、住宿費、生活費等所有開銷)：

140000 (新台幣)

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：25

衣著建議：洋蔥式穿法

當地與台灣之時差(快或慢幾小時)：冬天慢 7 小時，夏天慢 6 小時

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：■ 有 □ 無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：■ 有 □ 無

當地英語使用普及率：□ 偏高 ■ 普通 □ 偏低

當地主要語言：捷克語 其他語言：_____

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

捷克布拉格 vs. 台北為 1.3

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

有超市 Billa，Roseman 在地鐵站附近

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

看診或就醫費用：\$ (新台幣)，所需證件：

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

☒ 校內餐廳 ☒ 宿舍餐廳 ☒ 宿舍含廚房設備 ☐ 其他：

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱： bonimi bistro 類型： kebab 價位： 120 NTD 步行距離：

餐廳名稱： 類型： 價位： 步行距離：

其他建議

其他

該國家或該學校提供之其他補助或福利

其他建議