

台北科技大學學生出國研修心得報告



研修學年度/學期：105學年度第二學期

薦送學校/系所/年級：台北科技大學/電機工程系/四年級

中文姓名：張媛媛

研修國家：Czech Republic(捷克共和國)

研修學校：Technical University of Liberec

一、緣起

原本我選到的是南法靠近西班牙一間學校，但在英文授課有限及法國物價較為昂貴的考量下，又剛好在申請當學期北科與捷克新增了這間合作學校，我就這麼誤打誤撞地開始了我半年的捷克交換生活



(捷克首都布拉格)

二、研修學校簡介

這間學校是在捷克北邊靠近德國與波蘭邊境離布拉格車程約一小時的小城市利貝雷茨，是捷克的第五大城，這裡生活機能較沒有大城市方便，但物價相對於大城市而言也是較為低廉，不管是住宿或是生活費都會比台北便宜一些，是預算較沒這麼寬裕的同學的一個很好的選擇



(利貝雷茨是個純樸悠閒的小城市)

三、 國外研修之課程學習(課內)

我在北科是電機系的學生，但這間學校並沒有電機系，因此我選擇了最接近的機械系的熱力學與動力機械課程，原本還會擔心我完全沒修過機械系課程的學生會跟不上進度，但開始上課後發現，老師會從最基本的觀念開始講解，也不會因為要趕進度而上的很快，讓我這個從零開始的學生也能跟上。因為我選的是英文授課的課程，因此只要不是捷克當地學生都會被放在這裡，因此我們班上充滿著來自世界各地的同學，大家大多來自歐亞非三洲，我這個來自台灣的學生較為內向，上課時只是默默聽老師說然後拼命抄筆記，但其他的同學就會很踴躍地與老師互動，只要遇到不懂得就會舉手發問與老師討論，也許是因為發現我比較安靜，老師都會特別注意我，問我有沒有問題或是這樣你OK嘛。

班上只有我與一個研究所同學唯一兩個台灣學生，在課堂上不管是討論功課或是實驗，常常會很習慣的使用中文，有時就會被其他同學開玩笑說這是個國際化的班級你們怎麼可以說中文，而大家各自來自不同的國家，有著自己慣用的語言，常常很自然地用自己的母語與自己國家的人說話，大家英文程度不是很頂尖優秀，但也因這樣常常鬧出很多笑話及有趣的對話。

四、 國外研修之生活學習(課外)



1.德國柏林街道上遇見兩位德國女孩，說著十分流利的中文，他們說台北是個很美又很乾淨的城市，而我跟他們說我很喜歡德國的歷史與人文，每趟旅途中總是會遇見來自不同國家的朋友，這也是自助旅行最大的樂趣，你永遠都不會知道下個轉角你會遇見什麼樣的驚喜



2.羅馬青年旅館遇見了一個韓國女孩及俄羅斯女孩，他們幾乎不會講英文，但我們靠著肢體語言及最簡單的英文一起遊羅馬及凡蒂岡，語言是個很重要的工具，但一個溫暖的微笑與真誠的心也可以讓不同國家不同語言的人們如此地靠近。



3.下課及假日時，有時學校的華人會聚在一起吃飯聊天打撞球，大家來自台灣中國香港，即使是不同國家，卻因文化電影音樂有太多相似的地方而能產生好多的共鳴



4.曾經覺得冰島是個只有在地理課本上看的到的夢幻國度，但我竟然來到了這裡，在物價極高的北歐，每天只能吃泡麵肯吐司，零下十幾度的低溫，變化萬千的天氣，即使沒看到期待中的極光，仍舊不減雷特亞維克神秘夢幻之美，從沒想過自己會踏上這地方，也在這趟冰島之旅後，許下要再次回到歐洲研讀研究所的願望。



5.奧地利首都維也納，不愧是音樂之都，路邊處處都是拉小提琴演走薩克斯風的街頭藝人，整個城市都是濃濃的藝術氣息，身為東歐最富有的國家，這裡的物價也是高得讓我驚訝。這次我有四個來自四個國家的旅伴，五個人講四種不同的語言，大家因為不一樣的原因來到了歐洲，緣分讓我們在這相遇，每次的旅行都因為身邊的旅伴而更加的精采難忘。



6.我在布魯塞爾廣場巧遇了一群華裔的荷蘭人，他們來自荷蘭與比利時相約在布魯塞爾，今天是他們久久一次的聚會，很幸運地受到邀請與他們一起吃晚餐小酌了一杯，這群中大多為已經出社會工作的人，聽他們說著荷蘭跟比利時的生活，而我跟他們分享著台灣的生活文化及工作教育。過了今晚就這樣各奔東西回到自己原本的生活，而我也繼續了我的旅程，短短一日之緣，卻為我的旅行日記寫下難忘的一頁。

五、與台灣學習環境之比較

- 1.這邊老師上課比較偏好跟學生討論的方式，且常用例題與學生互動，台灣則是大多為老師在台上講，與學生的互動較少
- 2.這裡每堂課學生修課人數較少(平均一班10-15)，老師較能顧及到每個學生的學習狀況，與台灣大班制較不同
- 3.實驗課程部分因為每班人數較少，老師會從頭到尾參與每組的實驗，並邊操作邊解說每個步驟和實驗數據。台灣則是老師講解完後就讓學生自己操作

六、研修之具體效益

- 1.身邊同學來自世界各地，透過與各種不同文化的朋友交流，會得到許多以往不曾有的想法與思維，也較能敞開心房去體會與我們不同的習慣與想法。例:在亞洲我們較為保守含蓄，因此好友見面只是握手示好，但在歐洲國家他們見到朋友會熱情地擁抱或碰臉頰，一開始很不習慣，但一段時間後我很享受這種人與人近距離接觸的熱情
- 2.在歐洲國家除了英國是使用英文當母語，其他大部分國家幾乎都有各自的語言，所以大家的英文都不是十分專精，剛到這裡時，我對自己的英文十分沒有自信，也不太敢說，但久了會發現大家英文程度其實都差不多，而我們要溝通其實不需要在意自己文法是否正確，只要勇敢地說讓對方聊解你要表達的意思就可以了，因此即使英文實力並沒有顯著的進步，但我可以更有自信且更勇敢地用英文與他人溝通
- 3.跑了很多的國家以及在歐洲生活了半年，遇到了數不清的人，接觸了太多國家的文化，讓我看世界的角度更加的寬廣，也讓我學習到如何打開自己的心去擁抱這個世界

七、感想與建議

在出去交換前我是個沒自信又不知道未來人生方向的學生，但在歐洲生活半年及靠著自助旅行跑遍歐洲各個國家後，我認識了許許多多來自世界不同國家的朋友，聽著大家不一樣的生命故事，讓自己懂得放開心去接受更多不一樣的文化跟思維，不再侷限在既定的框架與思考中。半年的旅途中遇到太多友善的新朋友，在遇見困難時得到太多好心人的幫助，讓我變得更願意去付出自己幫助需要的人，提醒自己回饋這個世界給了我的溫暖與感動，也讓我重新找到了面對人生的自信與勇氣。回來後，告訴自己這不是結束，而是另一段旅程的開始，給自己訂下未來要出國念研究所的目標。

赴外研修調查表

姓名：張媛媛 所屬系所 / 年級：電機系/四
聯絡資訊(同意公開)：0989698875
研修國家：捷克共和國 研修學校：**Technical University of Liberec**
研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：機械系
研修期間：西元 106 年 2 月 14 日至 106 年 6 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：捷克的消費在歐洲國家中相對較低，因預算較沒這麼多，因此將捷克放為目標國家
是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱) ☒ 否
校方網頁網址：http://www.tul.cz/en/

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 105 年 11 月 日
何時繳交資料提出申請：西元 105 年 11 月 日
何時獲得錄取通知：西元 105 年 12 月 10 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)：
http://www.tul.cz/en/erasmus/incoming-international-students/forms-and-important-documents
研修學校聯絡窗口(單位/人+電話/信箱)

簽證申請

是否需要申請簽證：☐ 是 ☒ 否
簽證費用：\$ (新台幣)
 良民證(申請100+公證700)
 簽證費用(3200)
 保險(約4300，要辦完保險才能領簽證)
 以上皆為新台幣，辦事處以歐元收費，實際金額會因匯率而有差異
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：
 捷克在台辦事處(110台北市信義區基隆路一段200號)
申請簽證單位官方網址：http://www.mzv.cz/taipei/zh_TW/index.html
申請所需文件(請逐一列出)：
 1.良民證(捷克文版)
 2.有效護照
 3.住宿證明(有些學校會直接幫你寄至辦事處)
 4.學校錄取證明(寄至國際事務處)
申請所需時程：105.12.14 (申請日期) 106.2.7 (取得日期)

簽證流程:

所需文件備妥，打電話或寄mail至辦事處預約辦理時間，約好時間後辦事處會在提醒所有應攜帶文件及證件，建議先下載申請書填完帶去會省很多時間，不知道如何填的可先空下現場辦事人員會告訴你如何填寫，當天資料填完後會給你一張繳費單，拿著繳費單至樓下台灣銀行繳費(繳費單使用貨幣為歐元，台銀會依當天匯率轉成台幣收費)，交完錢後回到辦事處後任務就完成啦!!!(有些人可能還要面試流程)，辦事人員會告訴你大約何時能領簽證。

收到辦事處mail告知可以領簽證後，要先買保險並將保單印下來(保險公司在mail中會有建議)，然後打電話預約領簽證的時間，記得帶著保單與護照去領簽證。

額外提醒:

- 1.辦簽證時辦事處跟我說約一月底能拿到簽證，但我一直到出發當天早上(2/7)才收到可以領簽證的通知，提早一點申請較有保障，有的可能需要等到兩個月
- 2.良民證可自行請翻譯所翻譯(價格很高)或是辦事處可收費翻譯(價格會比翻譯所親民)，我的是同樣要去捷克同學拜託北科的捷克交換生翻譯的，千萬不要google翻譯會被辦事處退回!!!

出發前準備階段

機票何處購買：阿聯酋航空

購買網址：<https://www.emirates.com/tw/chinese/>

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：106 年 2 月 14 日 ~ 106 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：無

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： 動力機械 學分： 5

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，老師抄板書，或有電子檔

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：學生宿舍

住宿申請時間：申請學校同時申請

是否需要保證金：☒ 是，約\$ 3600 (新台幣) ☐ 否 (以捷克克朗計算)

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

\$ 120 (新台幣) ☒ 一日 ☐ 一個月 ☐ 一學期

就您所知，其他房型費用：

☒ 單人房：\$ 144 (新台幣) ☒ 一日 ☐ 一個月 ☐ 一學期

☒ 雙人房：\$ 120 (新台幣) ☒ 一日 ☐ 一個月 ☐ 一學期

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

皆以捷克克朗計算，可選擇刷卡或是付現金，以日計算(若當月止住十日則只需交十日的住宿費)

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：就在側門口)

計費方式：40分鐘的票20捷克克朗

■ 火車 站名：Liberec (距學校距離：步行約半小時，公車須轉一次車約需半小時)

計費方式：

□ 捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

□ 公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

■ 其他：巴士 (距學校距離：步行約半小時距離_____)

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：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

□ 公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

□ 其他：_____ (距學校距離：_____)

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)：

180000 (新台幣)

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：冬季溫度接在攝氏10度以下

衣著建議：建議洋蔥式穿法，因室內皆有暖氣空調

當地與台灣之時差(快或慢幾小時)：

比台灣慢7小時(若遇夏日節約時間則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(有有線網路，建議攜帶兩米以上網路線，或至當地購買亦可)

當地英語使用普及率：☐ 偏高 ☐ 普通 ☒ 偏低

(若在學校英文皆可溝通，普通商店英文較無法使用，但到大城市如布拉格基本上皆可使用英文)

當地主要語言：捷克文 其他語言：

當地物價與台北之比較

台幣：捷克克朗約為 1：1.2~1.3

物價約與台北差不多，自己煮則可比台北在省個一到兩成，若在布拉格或觀光勝地的大城市則會貴約快一成左右

生活用品採買地點

學校附近：

1.Tesco：在市中心，距離學校步行約半小時的地方

2.Billa：在市中心，距離學校約步行20分鐘地方

3.Albert：離市中心約10分鐘步行距離，離校約30分鐘步行距離

醫院診所與藥局

Krajská nemocnice Liberec a.s.

在學校往市中心的路上，步行約15分鐘

看診或就醫費用：\$ (新台幣)，所需證件：

重要：若有看醫生要保留收據，保險可以理賠

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： 類型： 價位： 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

- 1.若有跨國需求，除廉價航空外，可善用歐洲最大巴士公司 Flixbus 可省下不少的交通費用
- 2.宿舍沒有提供曬衣服的場地，建議攜帶曬衣繩及幾個衣架
- 3.宿舍只提供有線網路，若需要無線網路則建議攜帶有限轉無線網路分享器
- 4.好用APP推薦
 - a.flixbus(有些優惠只有app有)
 - b.student agency(捷克境內巴士，也有提供到歐洲大城市路線)
 - c.idos(公車到站時間查詢)
 - d.Maps.me(有強大離線導航功能，需事先下載當地地圖)