

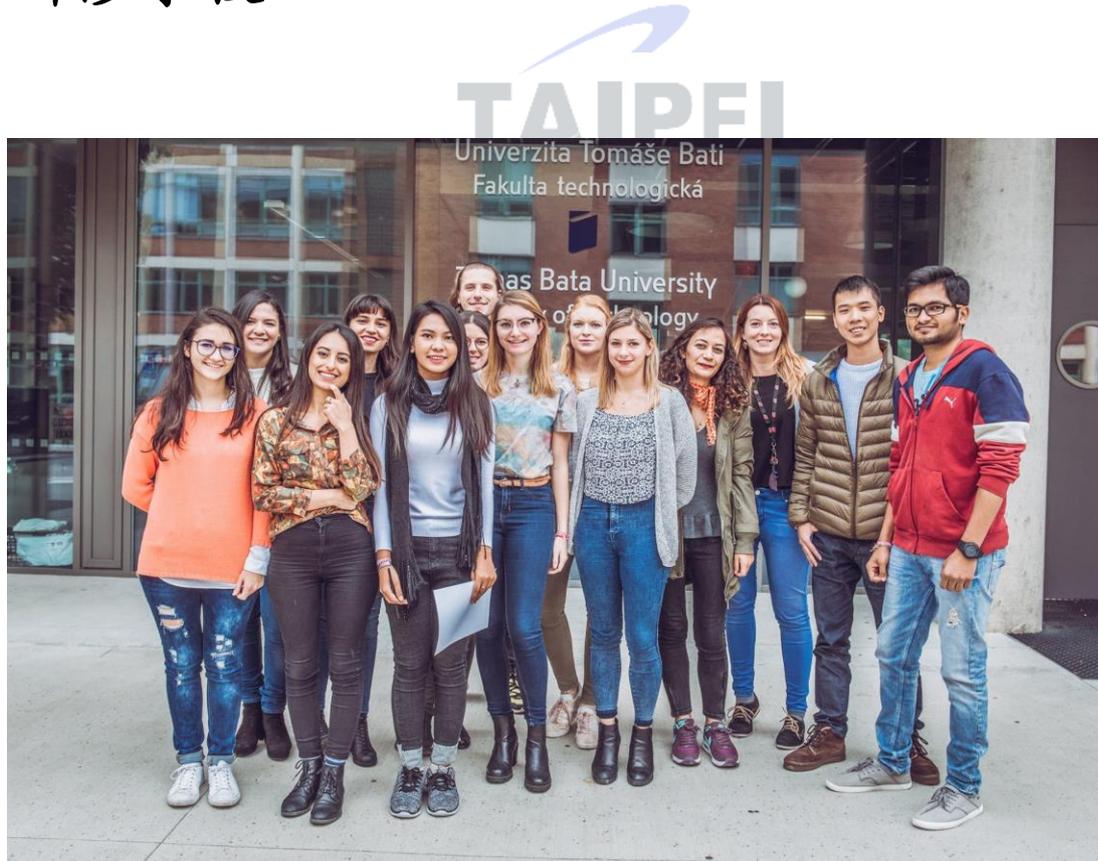
研修學年度/學期:106 第一學期

薦送學校、系所、年級:北科大化工所碩士

中文姓名:林昴暉

研修國家:CZECH REPUBLIC

研修學校:TOMAS BATA UNIVERSITY



中華民國一百零七年一月

目 錄

| | |
|---------------------------|----|
| 目 錄..... | 2 |
| 一、緣起..... | 4 |
| 二、研修學校簡介..... | 4 |
| 2.1 所在小鎮介紹..... | 4 |
| 2.2 校園環境..... | 5 |
| 2.3 交換學校當地學生與店員的特性..... | 5 |
| 2.4 物價..... | 6 |
| 三、國外研修之課程學習(課內)..... | 6 |
| 3.1 與當地生的課程..... | 6 |
| 3.2 與交換生的課程..... | 7 |
| 3.3 體育課..... | 8 |
| 四、國外研修之生活學習(課外)..... | 9 |
| 4.1 研修學校活動..... | 9 |
| country presentation..... | 9 |
| 社交活動..... | 9 |
| 4.2 宿舍資訊與室友..... | 10 |
| 4.2.1 宿舍資訊..... | 10 |
| 4.2.2 室友..... | 11 |
| 4.3 旅行..... | 12 |
| 4.3.1 核心價值..... | 12 |
| 4.3.2 從旅行中探索自己..... | 13 |
| 4.3.3 旅行情報站..... | 14 |
| 住宿..... | 14 |
| 交通..... | 14 |

| | |
|----------------------|----|
| 4.3.4 旅行照片與經驗分享..... | 15 |
| 冰島..... | 15 |
| 巴黎..... | 16 |
| 布達佩斯..... | 17 |
| 奧地利..... | 17 |
| 比利時..... | 17 |
| 紐倫堡..... | 18 |
| 布拉格..... | 18 |
| 德勒斯登..... | 18 |
| 五、與台灣學習環境之比較..... | 19 |
| 六、研修之具體效益..... | 19 |
| 七、感想與建議..... | 19 |



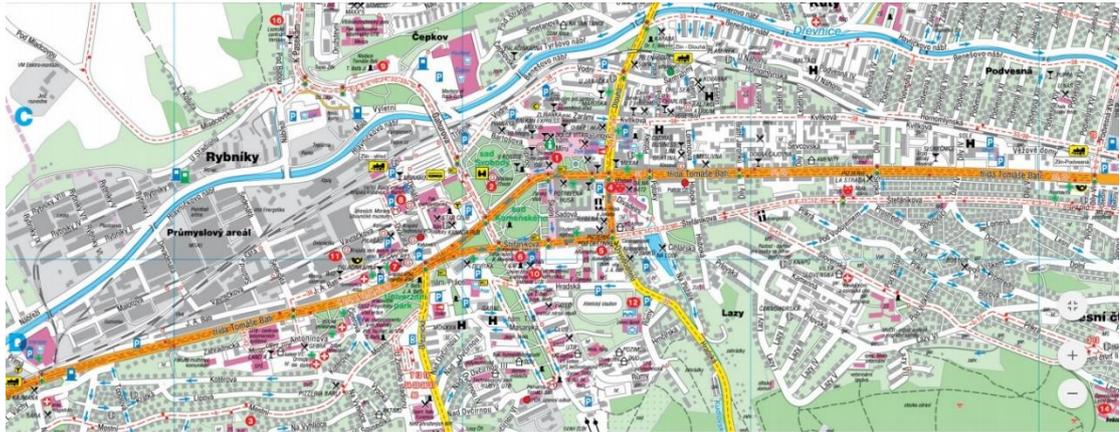
一、緣起

交換學生一直是我在學生時期的一個目標，在出社會前拓展自己的視野，很幸運能在學生生涯的尾聲，完成了這件事情，很多交換回來的同學都說交換生活其實很容易會和當初預期有滿大的落差，所以在出發前我反覆的問自己，究竟在這次的交換過程中我到底想要從中得到些什麼。也許因為這樣子我更珍惜來這邊的每次機會，在學校生活中，很剛好我的環境幾乎都沒什麼亞洲人，所以我能夠在一個與台灣截然不同的地方，與他們互動。每趟旅行中會試著去認識不同國家的人，語言不在只是為了考試，而實際應用在人與人間之間的聯繫方式，有時甚至用一些肢體語言對方就能理解你所表達的意思。所以以我自己的經驗來說，這次的交換過程與我的預期相同甚至比我預期的好更多。

二、研修學校簡介

2.1 所在小鎮介紹

Tomas Bata University in Zlín 所在的小鎮位於捷克東南方一個叫做 Zlín 的地方，距離布拉格大概四小時車程，來之前我根本沒聽過這個小鎮，這座城市主要是由 TOMAS 先生一手打造出來的，所以這所學校的創辦人也是他，小鎮基本上所有的商店都有但是都只有一間，像是麥當勞、購物中心、電影院等等，除了酒吧還滿多間以外，整個小鎮我幾乎都是用步行的方式去任何地點，另外這裡的生活步調非常緩慢，有東華的同學說這裡很像是台灣的花蓮，另外也不會有什麼觀光客，來自國外的人幾乎都是交換生，所以你很難在路上看到華人臉孔，如果你想要到一個全新的環境那這個城市相信你會喜歡。



圖一 Zlin 地圖

2.2 校園環境

整個學校可以說分散在這個小鎮的各個地方，在剛開學前他們會有一個活動是讓你參觀他們的校園，所以你參觀完學校的每棟大樓基本上你也就參觀完整座城市了。他們有一個圖書館，大約兩層樓，但裡面的藏書並不多，可以在那邊影印或是掃描資料，也有電腦可以用，兩間學生餐廳，午餐價位大概 50-100 台幣左右，但是要用學生證付錢，另外有兩個體育館一個在 U12 的旁邊，可以打羽球或是網球，另一個在河的另外一邊 U5，幾乎所有球類都可以在那邊打，還有一個游泳池。

2.3 交換學校當地學生與店員的特性

Zlín 是一個滿鄉下的小鎮，普遍來說店員都不太會說英文，主要都是說捷克文，但是這裡的人和台灣一樣熱情，每當他們不知道怎麼講時都會不停的比手畫腳，想辦法讓你知道他的意思，不會讓你有被歧視的感覺，另外這裡的學生和普遍台灣人一樣害羞，如果你不是特別帥或是漂亮，他們不太會主動和你說話，想要和他們有進一步的認識正常都要主動和他們開口。

2.4 物價

這裡普遍的物價和台北差不多，但是乳製品像是優格或是牛奶非常便宜，1L 的牛奶大概 30 台幣左右，餐廳的話一餐大概 100 左右台幣，高級一點的餐廳大概 300 台幣左右，所以在這邊生活的開銷並不會太大。

三、國外研修之課程學習(課內)

我所選擇科系為 Department of Food Analysis and Chemistry，這個科系交換生所修的課程主要有兩種類型，一種是與當地生一起上的課，另一種是交換生自己開的課程。

3.1 與當地生的課程

我選了兩堂與當地生一起上的課程，分別是 Food Technology of Plant Foodstuffs I 跟 Technology of Milk and Dairy Products，首先是 Food Technology of Plant Foodstuffs I 這堂課有點類似我們的家政課，在課堂上我們會做像是捷克麵包、捷克水餃、義大利麵等等，和當地生最有趣的地方在於他們對於不同國家的人會很有興趣，尤其在這邊又沒什麼亞洲面孔，所以你會被當成大明星一樣，被他們問東問西，不過老師有時候會用捷克文上課，所以你必須要問同學才會知道老師在講什麼，另外也因為我選擇的課程比較偏向互動類型的，所以我和同學之間會有很多交流的機會。另一堂課是 Technology of Milk and Dairy Products，這堂課我們每次上課會有一個主題，譬如說牛奶，老師會拿出十種左右不同組成成分的牛奶，請你說出每種喝起來口感的不同，再一杯一杯的講解。如果想要認識當地生，選擇與當地生的課程是滿容易認識捷克朋友的一個管道。



圖二 左邊是課堂上與同學合影，右邊是我在做捷克水餃

3.2 與交換生的課程

交換生的課程我選了兩堂分別是 The Principles of Food Commodities Sci.和 Food Analysis and Evaluation，交換生的課程班上人數都不太多，以我個人為例，大概 4~6 人左右，所以有更多機會可以和教授互動以及同學交流，圖三是我在 The Principles of Food Commodities Sci.的同學，這堂課每次都會有一個主題譬如說罐頭食品，那這堂課我們就會品嚐很多不同的罐頭食品，然後講解他的製程或是同學們分享不同國家這類型食品的差異，圖四就是我那堂課的教授，他是一位很認真的教授，也很在意我們的想法，每堂課都會和我們有很多的互動，在最後一堂課結束時他還哭了，也許是因為人數不多所以和教授之間的互動變得很頻繁，關係也更密切，對我來說這堂課是一個很特別的經驗。



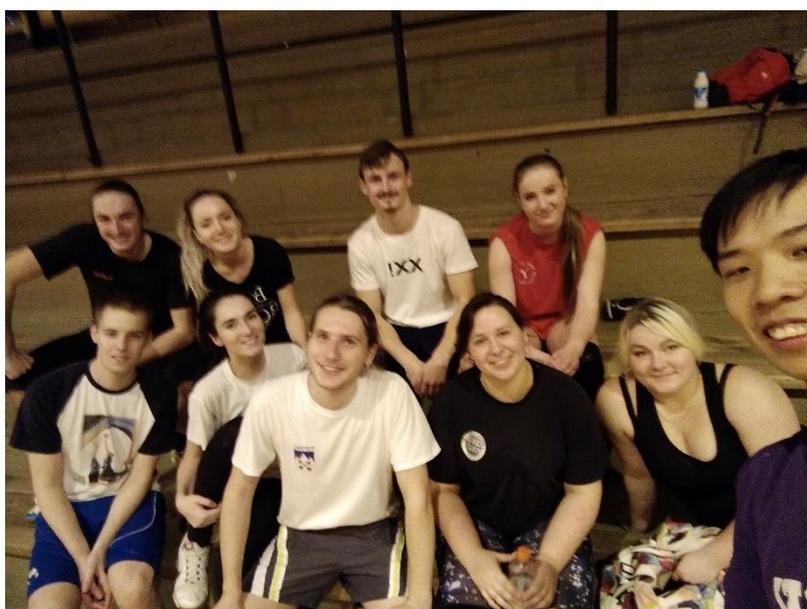
圖三 兩張照片是我在兩堂不同的課程上與同學的合影



圖四 左邊是我們某一堂上課時的合影，右邊是我和教授的合影

3.3 體育課

因為我本身喜歡打排球，所以來這邊我也有選擇體育課，體育課主要是和當地的學生一起上，所謂的以球會友，在球場上我認識了不少的朋友，經常上課結束後我們都會去酒吧續攤，不過要修體育課前你必須要先去體育館購買一個證照卡，之後才可以選擇想上的體育課。



圖五 我和排球課的同學合影

四、國外研修之生活學習(課外)

4.1 研修學校活動

country presentation

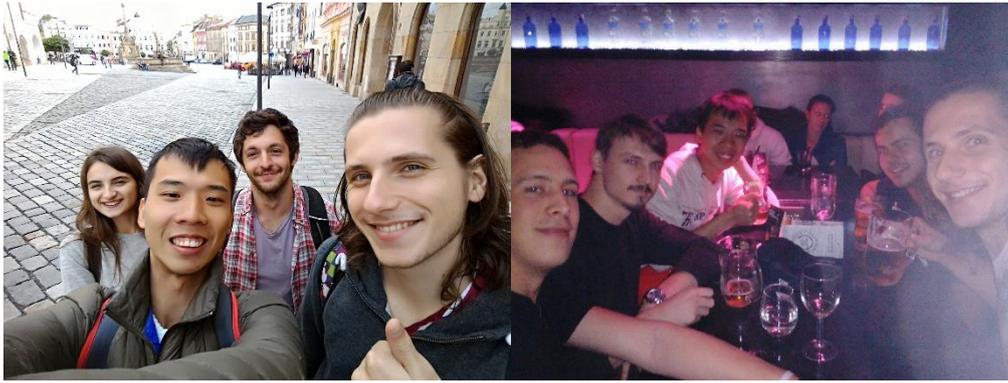
來這邊每個國家都會有一次的 country presentation，主要就是介紹自己的國家給其他交換生，所以會在一個演講廳做分享，另外也會有食物的品嚐，我們這學期剛好有幾位很會做菜的夥伴，所以我們準備了珍珠奶茶、滷肉飯、鹽酥雞、蔥油餅等等，台灣人一起為了自己國家努力的感覺很棒。



圖六 我們在 Country presentation 上的合影

社交活動

這裡最多的社交活動就是 party，每個禮拜在各個酒吧都會有表演，交換學生也會相約去酒吧喝酒，不過普遍來說亞洲人都比較少參加這類型的活動。另外這裡的交換學生組織也會不定時的舉辦參訪活動，例如去附近城市一日遊。



圖七 左邊是出去一日遊時與其他交換生的合影右邊是我在某次派對上與其他同學的合影

4.2 宿舍資訊與室友

4.2.1 宿舍資訊

這所學校有兩間宿舍可以供交換生選擇 U12 與 U7，不過講這個代碼大家可能沒什麼概念，所以我整理了兩間的差別如表，我覺得各有優缺點，但以我的觀點來說，我會推薦住在 U12，首先廁所和廚房是兩間房間共用一個，所以不太需要排隊等廁所或是煮飯，尤其是冬天的時候，如果還要跑到很遠的地方洗澡或上廁所實在是太痛苦了，再來因為我的系所剛好也在半山腰上，所以對我來說住在 U12 會比起 U7 近很多，我也有比較充裕的時間可以準備，不過我覺得不管選擇哪一個宿舍**最重要的還是你的室友**，在這邊有聽到太多的例子關於與室友之間的問題，因為你很有可能會和一個完全不同文化背景的人相處在同一個屋簷下，在下一小節會跟大家分享。

| | U7 | U12 |
|-------|------------|----------------------|
| 宿舍位置 | 市中心 | 半山腰上，距離市中心大概走路 10 分鐘 |
| 房間格局 | 兩人房包含陽台 | 兩人房無陽台 |
| 廚房與廁所 | 一層樓共用廚房跟廁所 | 兩間房間(四個人) |

| | | |
|--------|--------------|-----------------|
| | (類似北科的東校區宿舍) | 共用廚房跟廁所 |
| 生活機能 | 走路五分鐘有超市 | 要下山大概 15 分鐘才有商店 |
| 打掃 | 公共區域有人打掃 | 廚房和廁所要自己打掃 |
| 月租 | 約 3680 台幣 | 約 4500 台幣 |
| 網路、水、電 | 包含 | 包含 |

4.2.2 室友

我很幸運有一位非常棒的室友，雖然也是會有一些想法上面的摩擦，但是我認為不會再有比他更適合我的室友了，他是以色列人主修動畫，但不知道為什麼他英語的腔調是屬於美國腔，所以在英語溝通上面完全沒問題，反而他常常會糾正我的發音，他也很喜歡嘗試新的語言，所以在宿舍時我們會互相交流彼此的語言，我照片裡的 Batata 就是希伯來文的地瓜。從小我們彼此生活的環境就非常不同，再加上他本身也是猶太人，所以我可以從他那邊聽到很多關於二次大戰的故事，不過最重要的事情是在環境的整潔上我們之間算是有共識，普遍來說歐洲人或更貼切地說是非亞洲區的人衛生習慣和亞洲人非常不同，像是他們幾乎都是用到剩下最後一個餐具時才會洗，穿鞋子進房間等，當然也不是全部的人都是這樣，只是我碰到以及聽到的經驗大部分都這樣，所以這之間就會有很多的摩擦產生，譬如說我們跟隔壁房的室友，我隔壁房的室友是土耳其跟西班牙人，我室友會安排打掃班表，雖然隔壁房的人都不太遵守，常常要跟他們一講在講，不過整體來說我們的環境算是乾淨。另外他很喜歡以我當範本來繪畫，就像是圖八，是某次我在床上滑手機時他幫我畫的，也因此我有了一系列的生活畫，我們也會一起煮飯一起唱歌，這半年來對說來說最大的收穫之一就是能夠認識這麼一位有趣的室友，我們常說這到底是什麼樣的緣分，讓我們可以在這裡相遇。



圖八 左邊是我和我是有的合影 右邊是我是有畫我的圖片

4.3 旅行

我想旅行應該是很多交換生出國的目的之一，有獨自一個人的旅行也有上網糾人或是跟團的旅行，兩種方式我都有嘗試過，以下是我在旅行過程中所體悟出的一點小心得，不過歐洲旅行真的要很小心普遍來說治安都不太好。



圖九 我在某次旅程的照片

4.3.1 核心價值

每個人對於旅行中所重視的東西都不盡相同，有些人想吃美食，有些人想去參觀景點，對我來說最重要的是能夠拍出美麗的照片，所以到一個城市我可以漫無目的的亂逛，隨意的探索城市的每個角落，不用地圖不用網路，完全跟

著感覺走，只要能拍出屬於我自己風格的照片，這趟旅程對我來說就很有意義，有時候我會一個地方駐足兩個多小時，只為了拍出一張讓我自己滿意的照片。記得有一趟去威尼斯的旅行，第一天我就摔壞了我的相機，後來幾天的旅行我完全無心享受，看到很多的景色卻無法用相機記錄下來，那感覺真的很痛苦，也因為了那一趟旅程讓我知道，原來攝影對我來說是多麼重要的一件事情。

4.3.2 從旅行中探索自己

大部分的旅行我都是選擇一個人，一方面我可以不用顧慮他人的步調另一方面我可以在過程中更認識自己，首先就如同前一小節所說到的，攝影是我旅行中最重要的事情，所以我的步調可能和一般人不太相同，一個人可以讓我自由自在的探索一個城市，和自己對話，不用覺得對他人愧疚或不好意思，另外一方面，你必須要一個人處理所有的事情，住宿、找地圖、找餐廳、尋找交通工具等等，不會去依賴其他人，這也是我在旅行中學到最多的東西---如何解決問題，在歐洲時常會有許多的突發狀況，譬如說班車誤點或是取消，你必須要趕快想辦法找尋其他替代方案，被搶劫，這也是我在歐洲碰到的事情，雖然不是我本身碰到的但就在我眼前發生。你會從這些突發狀況中發現自己危機處理的能力，當下會覺得很煩或是很鬱悶，但是現在回想起來，每次的意外都是一個轉機，有點事後諸葛的感覺，但是每次的意外都是讓我學到最多的時候。也因為一個人你會更願意去嘗試與他人互動，也就能認識更多不同背景的人。



圖十 旅行中的合影

4.3.3 旅行情報站

住宿

住宿主要有三種，青旅、airbnb、Couchsurfing，但我自己本身只住過青旅和 airbnb 所以我就就這兩種進行分析

| | 青旅 | airbnb |
|------|--|-------------|
| 房間 | 有單人 2 人或是 4 人也有 10 人 有時候可能會到 10 人以上 | 2-5 人 |
| 費用 | 每個人的費用是固定的 | 如果越多人一起住越便宜 |
| 使用網站 | Booking、worldhostel | airbnb |
| 適合人數 | 一個人 | 你與幾位好朋友一起去 |

交通

我主要所使用的網站是 <https://www.goeuro.com/>，這個網站的好處在於它可以幫你查好你從一個點到另一個點的巴士、火車和飛機所需的時間以及他們的價位，另外在歐洲廉價航空常常會比巴士或是火車便宜許多，只是如何去機場的交通方式也必須要注意一下，在捷克有一種巴士叫做 STUDENT

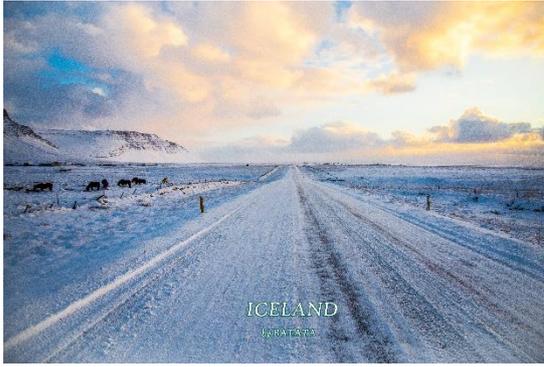
AGENCY，一台黃色的巴士，這台巴士有點像是台灣的統聯或是國光客運，在巴士上你可以聽音樂、充電、看電影，最特別的是他有免費的飲料像是咖啡、茶或是巧克力可以喝，巴士上還會有服務員，所以算是我在這邊最常搭乘的一種交通方式。

4.3.4 旅行照片與經驗分享

我自己會將我拍的照片洗成明信片送給旅途中認識的人或是寄回台灣，當然我也會在旅途中介紹台灣給遇到的人，這也算是我來交換的其中一個目的，將台灣介紹給更多的人知道。

冰島

這應該是我來交換這段時間最喜歡的國家，自從看完了白日夢冒險王以後就一直很想要去冰島一趟，也剛好這學期出國交換的名單中，我們剛好有幾位好朋友一起出來，所以就約定好一起來冰島，冰島主要有兩種旅行的方式，一種是跟團一種是自駕，我們選擇自駕因為費用便宜許多，另外我們要環島所以自駕對我們來說比較方便，跟團普遍都只有去南冰島而已，但是冰島的天氣真的變化非常大，尤其是冬天自駕你會碰到很多的狀況，沿路上我們看到很多車子深陷在雪地裡等待救援車的到來。但一望無際的山谷冰川、壯闊的瀑布以及令人心醉的極光，對於熱愛大自然及攝影的我來說非常的有吸引力，在冰島，出了首都，特殊的地形以及遼闊的大地景色，彷彿置身在另一個星球。會恍然大悟什麼是只能意會、難以言傳。如果你問我來歐洲旅遊我最推薦哪個國家，我會說冰島。



巴黎

TAIPEI
TECH



布達佩斯



奧地利



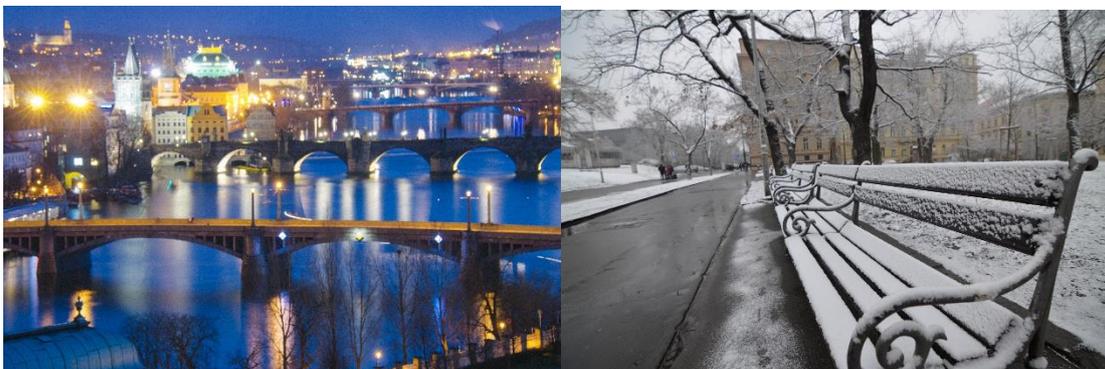
比利時



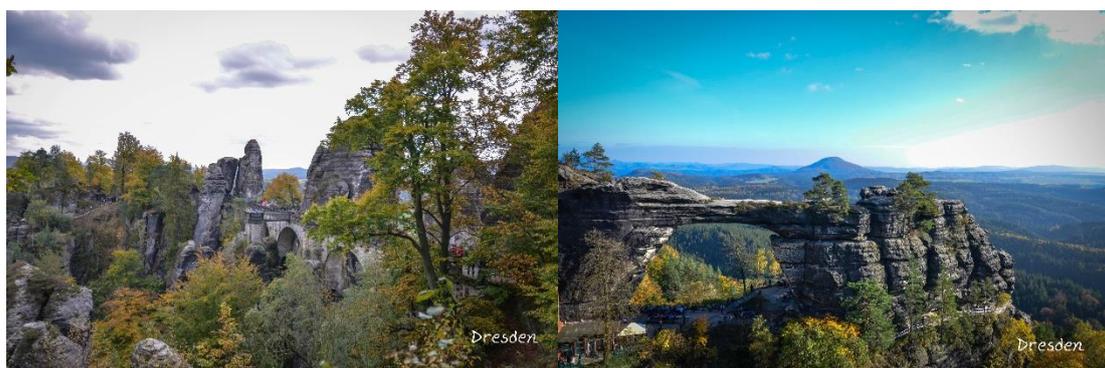
紐倫堡



布拉格



德勒斯登



五、與台灣學習環境之比較

1.課程

在這邊課堂上教授和學生有較多的互動，藉由一問一答的方式來學習

2.校園生活

普遍來說這裡的人滿享受生活的，壓力比較沒有那麼大，另外學術資源上來說北科的資源比這裡多。

3.休閒活動

這裡的休閒活動大部分都是去酒吧喝酒

4.生活機能

這裡的人普遍都滿早下班的，不像台灣晚上還有很多的餐廳或是超市可以去，在這邊大概到了6點多以後很多店都打烊了，而且辦事效率沒有台灣來的那麼快。

六、研修之具體效益

1.語言能力的進步

2.文化上的衝擊

3.解決問題能力的提升

4.生活舒適圈的擴大

5.更喜愛台灣

七、感想與建議

我覺得要不要選擇在學生時代出國交換見仁見知，但以我的經驗我覺得很值得，就如同林懷民先生所說的:年輕時的流浪經驗，會帶給你影響，是你一輩子的養分，來到這邊會碰到很多的人，有些人可能工作一陣子才選擇出國繼續

深造，當然我也看到了很多交換生或是學生可能才 19、20 歲就選擇出來交換或是讀書。會說英文已經不是什麼新奇的事情，在這裡很多人都會說四種以上的語言，亞洲人在這邊普遍來說都比較害羞一點，所以像是派對或是 pub 可能都比較不會去參加，另外其實在這邊同個國家的人很容易就會聚在一起，用自己熟悉的語言溝通，所以如果想要練習自己英語能力，有時候這裡的環境可能會和自己來之前所預期的不太一樣，不過我很幸運，上課的同學和室友普遍都是一個人來到這裡，所以我們都是用英語溝通，另外旅行有時候甚至比在校園中更容易使用到英語。



課程難易度： 困難 普通 容易

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

住宿

交換學校所提供之住宿選項

- 交換學校宿舍
- 交換學校配合之校外租屋公司
- 交換學校提供之校外租屋資訊

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

\$ 3060 (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

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

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：_____ (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

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 冬天大概 10 度以下

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

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1 比 1

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

有滿多間超市的，都在市中心走路 15 分鐘

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

都在市中心大約 15 分鐘走路路程

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： 普通餐廳 價位： 100 台幣 步行距離： 離宿舍 15 分鐘

餐廳名稱： _____ 類型： _____ 價位： _____ 步行距離： _____

其他建議

其他建議
