

出國研修心得報告

✈ 研修學年度/學期:

106 學年度/第一學期

✈ 薦送學校/系所/年級:

國立台北科技大學/工業工程與管理系/大四

✈ 中文姓名: 周姿均

✈ 前往研修國家: 捷克共和國

✈ 國外研修學校名稱: 布拉格理工科技大學



-Better than never.

一、緣起

大三開始接觸學校的國際學生，在互動的過程中讓我發現很多事情在外國人的眼光中，有著很不一樣的想法與選擇。在即將步入職場的大學階段，很多人感到迷茫、慌張，不知何去何從。看著年紀相當的外國朋友個個樂觀、勇敢、有主見，讓我不禁好奇，在同樣的天空下，究竟世界另一端的土地蘊藏著什麼樣的奧秘呢？因此，帶著期待、緊張的心情，展開了這一趟對我人生影響深遠的旅程。

二、研修學校簡介

捷克布拉格理工科技大學為捷克境內最好的科技大學之一，除了優秀的師資，每學期還有來自全球各地多達數百多名的交換生，校風開放，國際交流機會多。主要校區距離布拉格市中心約半小時車程，交通十分便利。他的學院分別有，土木工程學院，機械工程學院，電子工程學院，核物理工程學院，建築學院，交通科學院，生物工程學院，信息學院，其中工學院和建築學院最具代表性。

三、國外研修之課程學習(課內)

學校有很多英文授課的課程供國際學生選修，而且可以不限科系跨系修課。雖然各國通用語言是英文，但不同國家講英文都有各自的口音，加上我個人認為捷克人講英文的口音普遍是偏重的，對於不習慣英文授課的我們而言算是一大考驗，為了免於後續上課太吃力，建議在選課週的”試聽期”就選好自己可以聽得懂七成以上的課，以免後面容易因為挫折感太大半途而廢。除此之外，也可以多修與自己在北科系所相關的課，如此就可以比對台灣與國外上課的差異。

無論最後你選擇的課是否都順利拿到學分，這些都是很難得且寶貴的經驗，從中你可以看見同樣年紀的國外學生的求學積極度，以及老師的授課方式。因此，不要輕易放棄，就算專業課程真的聽不懂，你也可以從中觀察老師以及同學間的互動。

四、國外研修之生活學習(課外)

值得一提的是，學校有一個很棒的學生社團(ISC)，由一群熱情的學生組成，從新生訓練到學期末都會舉辦很多精彩的活動給外籍生參加，有時是在學校宿舍進行的小活動，有時會到夜店或酒吧喝酒聊天



天(啤酒根本是他們的白開水)，還會帶團到處旅遊，旅遊地點不只捷克國內，也有許多到其他國家玩的機會，價格大部分也都會比個人自助旅行便宜。由於我有自己安排好許多出國行程，因此較少參與這個學生社團的活動，跟當地學生互動也相對較少，這是我覺得比較可惜的地方。但一切就隨心所欲吧!選自己喜歡的方式旅行、生活，一味地跟著別人的腳步走，你看到的是別人口中既定的風景；照著自己的喜好探險，你會挖掘許多出乎意料的驚喜。在此同時，你也可以學會怎麼收集資料，行前該準備什麼、注意什麼，到了當地，就好好放開世俗的既定眼光，用自己的角度去看世界，每一個國家每一個地方，都有不同的美。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 上課情形:一樣坐在教室裡，在台灣上課時，有的學生發呆、低頭划手機，少數認真聽講的，心裡有想法也不敢表達，因此幾乎都是老師在唱獨角戲，有時老師會故意丟問題給學生，希望學生多發言，但大多數學生都太在意別人的眼光，害怕犯錯，因此換來一片鴉雀無聲。在歐洲，多數老師採用”互動式教學法”，在學生提出觀點後，老師會以自己的知識加以補充進而延伸討論。同時也可以發現當老師丟出問題時，歐洲學生會毫無顧忌得給予回覆，就算講錯了，也不會覺得挫折，反而是積極的想改善自己的想法，很多時候，也是由學生主動發言，不用等老師丟問題。

2. 圖書館:在台灣學生的印象裡，圖書館無非是一個安靜且禁止飲食的地方，但在這間學校的圖書館則是開放飲食，同時也劃分好讀書區、討論區與休息區，給在裡面使用學習資源的師生們可以各取所需。

3. 報告:在台灣與外國朋友聊天的時候，他們曾說，報告



沒有那麼難，但台灣學生都很害羞，很怕上台報告。對他們而言，就像聊天一樣，勇敢表達自己的想法。在歐洲的課堂上聽外國學生報告時我也發現，比起很多台灣學生隨意找現成的範本想要敷衍了事，歐洲學生會願意花時間想自己的主題跟內容，報告不是為了成績及格，而是為了完成”自己的作品”並跟大家分享。

4. 升學:在台灣，很多人會為了文憑跟成績而拚命讀書考試，也因此很多人讀大學甚至研究所與博士，都只為了打造光環，卻不樂在其中。相對的在歐洲，很多人在大學畢業後甚至高中畢業時，就選擇直接進入職場，知道自己適合什麼領域的工作後，再回去升學，因此在學校裡總有許多年齡比較大的學生，但他們都熱愛自己的選擇。

以上是我覺得歐洲的學習環境裡與我們差異比較大的地方，或許各有好壞，也見仁見智。但整體而言，給我的心得是：我們都應該勇敢。勇敢地為自己的人生做出選擇，勇敢地克服別人的眼光，勇敢地走自己的路。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

出國研修的收穫因人而異，因為每個人的目標跟選擇本來就不同。以下是我個人的想法：

1. 不用怕英文不好不敢開口：世界各國都有自己的母語，除了英國美國等少數講英文的國家之外，其他的外國人也跟我們一樣，在努力學英文跟其他國人溝通，差別只在於他們使用的機會比較多，因此請抱著勇於嘗試及學習的心，快出心中的障礙吧！
2. 種族歧視：有著亞洲臉孔的我們走在歐洲街道上一定格

外搶眼，有時會感受到差別待遇，這也讓我反思到：在台灣，我們用什麼眼光看越南、印尼等外籍勞工？

3. 各國風情：旅行的時候，總會從別人口中聽到哪個國家好，哪個國家很無聊等，就如前面所說的，每個國家都有不一樣的美的地方，在聽別人的感言之前，請自己用心去體會吧！
4. 多觀察：半年的時間在歐洲，其實光適應當地口音與文化就不容易，要真正學到專業技能很難，但也不要輕易放棄，因為仍有很多值得你學的東西。聽不懂就觀察周邊的人、事、物跟你以前所認識的有什麼不同？優缺點在哪？如果是你你會怎麼做？
5. 一個人的旅行：如果可以的話，嘗試一個人的旅行吧！在團體的歡樂擾攘中，有多久沒有傾聽自己內心的聲音？給自己一個安靜的空間，好好反思過去，規劃未來。學會如何在確保自身安全的情況下，好好享受旅行；學會如何克服孤獨；學會如何在恐懼中學會堅強。
6. 見賢思齊焉，見不賢而內自省也：很多人到了歐洲會把台灣的缺點一一拿出來批評，但我想身為台灣人的我們該想的是如何把歐洲的好帶回台灣，讓自己也讓台灣可以更好，這想必也是教育部會鼓勵並支持我們出國交換的意義。



七、感想與建議

圓滿的結束了這不長也不短的歐洲之旅，要感謝的人太多，謝謝學校給予我們這樣的機會去看看世界的另一端；謝謝爸媽的支持讓我完成這個夢想；謝謝國際事務處的Lio不厭其煩地給予協助，讓全校多達數百位學生可以順利的出國交換；謝謝學長姐們不藏私的經驗分享與建議；謝謝在國外遇到困難的時候，給予幫助的外國朋友們。走過16個國家40個城市，聽起來很充實，但中間經歷很多折磨跟挑戰，很多人會問，去過那麼多國，你最愛什麼地方？其實對我來說，每個地方都有它的美，

如果時間允許，我真的想要放慢腳步，細細品嚐每個國家每個城市的風景與文化。但這樣的短暫停留，也已經足夠，因為我已經找到了我想要的生活動力，帶著滿足與無憾的心回到我所生長的土地，繼續耕耘，重”心”出發。

最後，想送給之後也要出國的學弟妹們一段話：「不要怕不一樣，要怕的是不敢不一樣。」希望每個人都可以把握青春與機會，勇敢的走出屬於自己的路。

八、圖文分享



剛到歐洲時，正值秋季，與台灣不同的是，歐洲的落葉可以維持好長一段時間，放眼望去一整片帶著漸層橘黃色的樹林，非常浪漫。



法國的”我愛你之牆”，寫滿了世界各國語言的“我愛你”。



與北科交換生同遊捷克童話小鎮-CK 小鎮。



參加德國朋友的婚禮，體驗歐洲人樸實溫馨的證婚典禮。



很榮幸受德國朋友的邀請，首次到歐洲人家中體驗道地的聖誕節大餐及交換禮物的活動！

威尼斯面具節



羅馬競技場



首次極地體驗-芬蘭



與柏林房東合照



維也納市政廳



道地的葡式蛋塔



芬蘭結冰的湖與夕陽



波蘭-拍完照才發現銅像的眼睛多了兩顆人頭



倫敦塔橋



美如仙境的哈修塔特



我的旅程到此告一段落，現在換你們
開始創造自己的故事了！

不可思議的冰島



赴外研修調查表

姓名：周姿均 所屬系所 / 年級：工業工程管理系/大四
聯絡資訊(同意公開)：julient850108@gmail.com
研修國家：捷克 研修學校：捷克布拉格理工科技大學
研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：電機系
研修期間：西元 2017 年 9 月 26 日至 2017 年 2 月 7 日

初期規劃

選擇此校原因：此校有多達數百位國際交換學生，校風開放
 是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱_____) ☒ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017 年 2 月 20 日
何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 3 月 20 日
何時獲得錄取通知：西元 2017 年 3 月 31 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：

<http://studyatctu.com/erasmus-exchange/>

簽證申請

是否需要申請簽證：☑是 ☐否
簽證費用：\$ 784 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：捷克經濟文化辦事處
申請簽證官方網頁：
[https://www.mzv.cz/taipei/zh_TW/visa_and_consular_section/short stay Visa/overview.html](https://www.mzv.cz/taipei/zh_TW/visa_and_consular_section/short_stay Visa/overview.html)

申請所需文件(請逐一列出)：1.有效護照 2.護照尺寸規格的近期大頭照 2 張 3.交換學校入學許可(捷克文版) 4.財力證明(英文存款證明) 5.住宿證明 6.無犯罪紀錄證明

申請所需時程： 5/20 (申請日期) 7/15 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：繳北科當學期學費即可(新台幣)

其他項目：一個月交通費(可自行決定，非必要) 費用：1,067
(新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：60,000 (新台幣)

課程與學分抵免

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

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：__0__堂課，共__0__學分
- 當地研修之課程名稱：Czech language 0 學分：2
Business Economics 學分：4
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

捷克主要講自己的母語-捷克文，各系所均有提供該語言課程可供選修；其他外語則由學生社團經營的免費語言交換平台較為推薦，上網註冊成為會員即可開始進行多國語言交換。

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

\$ 5500 (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： 250m)

計費方式： 買一個月交通票 500CZK，即可搭乘所有交通工具

☐公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

☒其他：電車_____ (距學校距離： 100m)

計費方式： 買一個月交通票 500CZK，即可搭乘所有交通工具

☐無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 冬季-1~6 度

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

捷克布拉格 vs.台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

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

BILLA 超市:在學校與宿舍附近，步行約 5~10 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

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： 附近有 PIZZA 等速食店

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： Pizza 類型： Pizza 價位： 30-35CZK/PC 步行距離： 5 min.

餐廳名稱： KFC 類型： 速食店 價位 100-200CZK/MENU 步行距離：

10-15 min.

其他建議

可到附近 Billa 超市買食材回宿舍自己煮，省錢又健康。

其他建議
