

學生出國研修心得報告內容大綱



研修學期：106 學年度第一學期

薦送學校：國立臺北科技大學 應用英文系 四年級

中文姓名：蘇小慧

研修國家：捷克共和國

研修學校：布拉格捷克理工大學

一、緣起

從國中開始就計畫將來大學要出國當交換生，主修英文系的我其實本來想前往美國的密西根大學交換，但在美國交換須支付當地學校的學費，於是我把目標改至歐洲的學校。大一時讀到了卡夫卡的作品後，便深深著迷於卡夫卡式風格，於是我決定到卡夫卡的故鄉—布拉格，展開為期半年的交換生活。



（位於布拉格舊城區廣場附近的卡夫卡紀念雕像）

二、研修學校簡介

布拉格捷克理工大學（České vysoké učení technické v Praze – ČVUT），位於捷克首都布拉格，是中歐地區最古老的理工大學，

也是理工水平最高的大學。校區分散於布拉格各區，主校區位於市區內，且附近設有四間宿舍，交通及生活機能都非常方便。該校每學期都有上百名來自世界各地的交換生就讀，校內也有國際學生會（ISC）為交換生們解決疑難雜症。通常每一位國際交換生都會被分配到一位捷克當地的學伴，在出國前學伴會和交換生透過電子郵件聯絡，抵達布拉格後，有些學伴會至機場接機，並帶交換生到市區熟悉環境。除了學伴計畫外，國際學生會的幹部們不定期舉辦活動，除了聯繫同學間的感情之外，也能讓國際生們了解捷克當地文化。



(布拉格捷克理工大學的校徽)



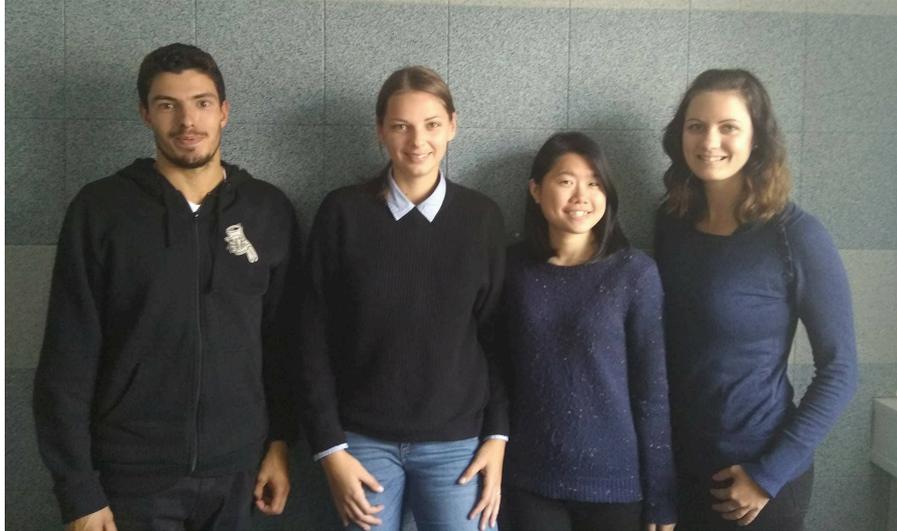
(學校內的圖書館)

三、國外研修之課程學習(課內)

這學期修了四門課程，分別為：English for Intercultural Communication, City Competitiveness, Managerial Psychology, Physical Education。除了體育課是捷克文授課外，其他三門課程都是英語授課。我個人最喜歡的課程為English for Intercultural Communication，班上同學一半為捷克學生，另一半則是來自不同國家的學生，國籍分別為俄羅斯、斯洛伐克、法國、芬蘭、葡萄牙、墨西哥、韓國，以及台灣。此課程主要學習如何與不同文化的人進行商業溝通和談判，由於班上學生的國籍很多元，所以我們能直接在課堂上實際模擬國際會議的溝通技巧。在課堂中，教授也會花一些時間讓大家介紹自己國家的文化以及基本禮儀。由於班上大部分都是歐洲人，平時他們很少接觸亞洲文化，對亞洲人的溝通方式有許多的疑問和困惑，而班上的亞洲人只有我跟一位韓國女生，所以我們有非常多機會能和大家分享亞洲文化和溝通技巧。



(在English for Intercultural Communication課程中，與組員們合拍的影片截圖)



(English for Intercultural Communication課程中，與組員們的合影)

學校的體育課選擇非常多元，我這學期選修有氧舞。雖然班上同學都是捷克人，老師主要也用捷克語授課，但老師會為了我一個外國學生再用英文敘述一次。其實有氧舞蹈不需要言語授課，課程主要重複老師做的舞蹈動作即可，所以聽不懂捷克文對課程學習沒有大礙。

四、國外研修之生活學習(課外)

除了校內生活外，我認為此行最大的收穫就是課外的生活和旅行。這是我第一次踏入歐洲國家，對於許多國家的文化與風情抱持著很多刻板印象跟偏見。除了課堂上認識的國際生之外，在宿舍也能有機會和不同國籍的學生一起聊天、煮飯，除了互相交流各國的美食之外，同時也能互相了解各國的語言、文化和歷史。



國際學生會每週都會舉辦各國的主題派對，讓主題國的學生們能準備一個presentation和自己國家的美食分享給其他的國際生。派對上，我們不只能認識更多國際生之外，還能更深入了解不同國家的習俗、風情、音樂，以及當地的美食。



(Integration Party, 當周主題為臺灣、加拿大、印度)

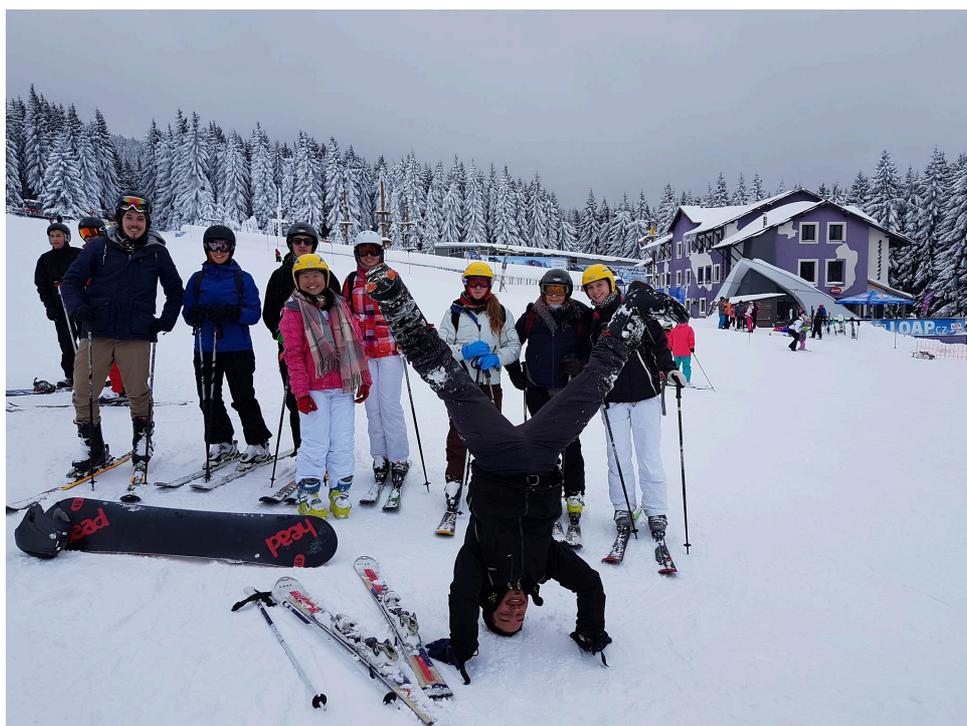


(國際學生會舉辦的語言交換活動, 當週主題: 西班牙文)

除了每週的派對外，國際學生會也會不定時舉辦旅遊活動，讓大家能隨著捷克當地人的腳步探索不同的城市。一月中參加了國際學生會舉辦的三天兩夜滑雪行，除了體驗滑雪之外，更讓我看到捷克人溫情的一面。第一天傍晚，我們所搭乘的巴士困在山腰的雪中，無法動彈。當時活動的主辦學生們在山中挨家挨戶的詢問當地居民是否能開車載我們去山上的民宿，沒想到在一小時內便有五戶善良的居民願意不求回報的幫忙我們，讓我們在晚上能順利抵達民宿。原本以為歐洲人都比較以自我為中心，經過這次的事件後才讓我發現到其實捷克也是有許多心地善良且不求回報的人。



(參與國際學生會舉辦的三天兩夜滑雪行 1/3)



(參與國際學生會舉辦的三天兩夜滑雪行 2/3)



(參與國際學生會舉辦的三天兩夜滑雪行 3/3)



(參與國際學生會舉辦的一日登山行 1/2)



(參與國際學生會舉辦的一日登山行 2/2)

居住在位於中歐的捷克，其中一個最大的優勢就是交通的便利性，

交換期間我走訪了許多歐洲不同的國家，用自己的雙眼和雙腳去親身體驗各國的歷史、文化、生活方式，以及民俗風情，而在旅行途中所遇到的突發狀況都是讓自己成長的最佳經驗。同時也在旅行時遇到各式各樣的當地人和旅客們，每一次都能有不同的火花和交流，也為我的歐洲之旅添加許多繽紛的色彩。



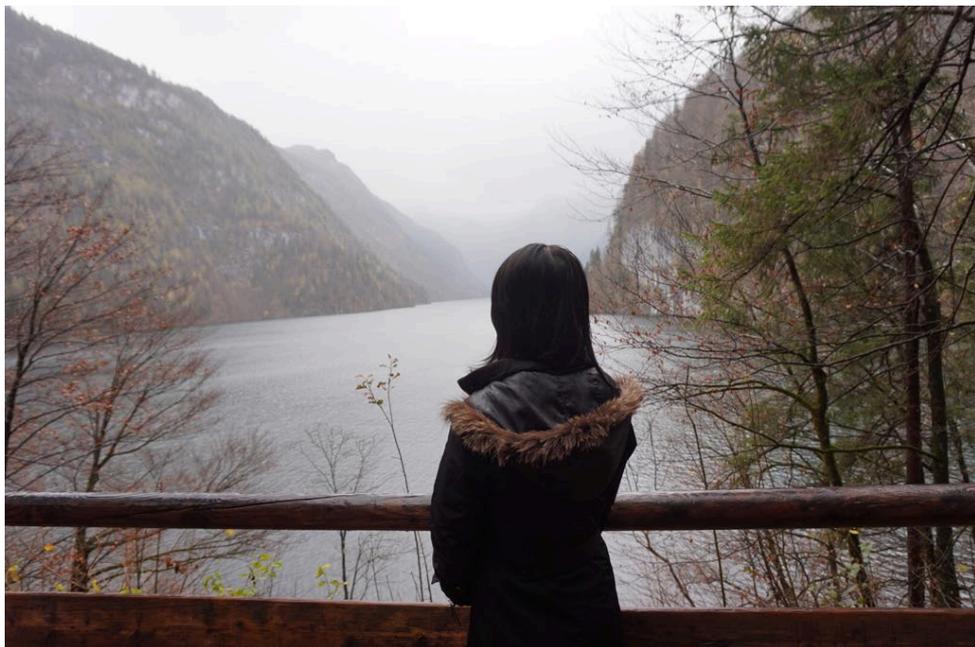
(捷克克倫洛夫 – 世界文化遺產之一)



(波蘭克拉科夫 - 鹽礦)



(德國 - 新天鵝堡)



(德國 - 國王湖)



(奧地利 - 維也納聯合國總部)



(奧地利 - 維也納市政廳)



(義大利 – 羅馬競技場)

五、與台灣學習環境之比較(請條式舉)

1. 相較於台灣的學生，歐洲的學生較勇於發表自己的想法，即是自己的意見和大部分的同學有衝突，他們仍不畏為自己的立場辯護。
2. 捷克的教授十分注重與學生們的互動，強調師生平等，教授們也非常歡迎學生提出不同的想法，讓全班一起討論。
3. 捷克大學的校區是分散於市中心的各區，並非像台灣大學一樣集中在同一區。
4. 布拉格理工大學的圖書館即使在非段考期間也是二十四小時開放，讓學生們平時能在館內讀書。圖書館內的每層樓都設有小隔間讓學生們能在裡面吃點心、喝咖啡。

六、研修之具體效 (請條式舉)

1. 拓展國際視野
2. 語言能力進步
3. 擴展交友網絡
4. 學習獨立生活

5. 學習危機應變
6. 培養包容心和同理心

七、感想與建議

雖然延畢一學期至捷克當交換生，但我認為這是此生永遠都不會忘記的美好經驗，此歐洲行讓我成長和學習許多事。除了知識的增長之外，我也透過旅行和結交各國的朋友讓自己變成一個更有包容心、心胸更開闊的人，我學會用不同的視野和角度去看待這個世界。在這半年裡，我不只更了解臺灣，也學會擁抱臺灣的文化、歷史、語言，以及生活。若有機會，建議大家都能利用此機會至國外交換生活，除了體驗與臺灣截然不同的異國生活之外，也能透過此行讓自己的身心靈成長。

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：_____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

可跟學校的語言中心或是系上開設的捷克語班級學習當地語言，但交換生也可選擇以英文授課的課程修習。

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

\$ 4200 (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： Dejvická (距學校距離： 200 公尺)

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 公尺)

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： 攝氏 - 1~18 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

交換學校所在國家城市與比例 布拉格 vs. 臺北 1.3 : 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

Billa, Tesco, Kaufland 都是離學校一公里內的超級市場，Billa 步行約 10 分鐘，Tesco 搭地鐵約 10~15 分鐘，Kaufland 搭電車約 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

Motol University Hospital，位於地鐵綠線底站-Motol，是查理大學附屬的大醫院

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：宿舍餐廳 類型：多為捷克料理 價位：約 25~50

克朗 步行距離：餐廳位於宿舍一樓

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

其他建議

其他建議
