

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	中華民國106學年度/第二學期
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學 工業工程與管理系 四年級
中文姓名	施妮君
研修國家	捷克共和國
研修學校	Czech Technical University in Prague
一、緣起 二、研修學校簡介 三、國外研修之課程學習(課內) 四、國外研修之生活學習(課外) 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、研修之具體效益(請條列式列舉) 七、感想與建議	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

姓名：施妮君 所屬系所 / 年級：工業工程與管理系 四年級
聯絡資訊(同意公開)：a28325112p@gmail.com
研修國家：捷克共和國 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：MIAS School of Business
研修期間：西元2018年02月12日至2018年06月29日

初期規劃

選擇此校原因：主要是因為經濟考量，因為這間學校位在捷克的主要城市布拉格，而且台灣跟捷克與其他歐洲國家的物價相比較，捷克便宜許多也較為方便，各種生活機能以及學校名聲自我學習需求衡量之下就決定要選擇這所學校

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 2016年 09月 01日

何時繳交資料提出申請：西元 2017年 03月 05日

何時獲得錄取通知：西元 2017年 09月 25日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

- 1.申請表
- 2.成績單，又名歷年成績名次證明書(須含系所名次百分比，範本)
- 3.語文能力檢定證明
- 4.研修計畫(格式不拘，請於 1 頁 A4 內簡述申請目的與預期效益，無需針對特定學校撰寫，建議以英文撰寫)
- 5.行政契約書
- 6.其他有利申請之文件：如國際化時數累計表(無則免附)
- 7.出國研修資料表(無需列印) _

<https://oia.ntut.edu.tw/files/11-1019-9238-1.php>

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$ 6659(各項行政支出)(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/index.html

申請所需文件(請逐一列出)：簽證申請表 入學申請書 財力證明 住

宿證明 良民證

申請所需時程：2017年11月22日 (申請日期) 2017年12月22日 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：27,548 (新台幣)

其他項目：None 費用：0 (新台幣)

其他項目：None 費用：0 (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：約300,000 (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25 下限15

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：presentation skills 學分：3
Czech culture course 學分：2
- 北科大抵免課程名稱：None 學分：0
None 學分：0

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

歐洲主要國家的語言都可供學習，例如捷克語、法語、西班牙語、荷蘭語，或是韓語。主要是由其他交換生開班授課，免費，只要依循公告的課表在指定的時間到指定的地點上課即可

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：4025 Kc/month

您所住宿的房型費用

\$ 5555 (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：5m)

計費方式：學生有季票(算時間，的與其他大眾交通一起使用同一張票)

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

捷運 站名：Dejvická (距學校距離：5m)

計費方式：學生有季票(算時間的)

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

其他：tram (距學校距離：10m)

計費方式：學生有季票(算時間的)

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-10~33

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 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

交換學校所在國家城市與比例 1.4 vs. 臺北：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 超市 (從宿舍步行約 10 分鐘內) Rossman 美妝商店(從宿舍步行約 10 分鐘內在超市隔壁)

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

Dr.Max 藥局 (從宿舍步行約 15 分鐘內)

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：Bageterie Boulevard Dejvická 類型：外帶三明治 價位：150-200
台幣 步行距離：700m

餐廳名稱：Original pivnice Budvarka Dejvice 類型：排餐 價位：300-500
台幣 步行距離：900m

其他建議

建議自己學幾道西餐料理的做法，自己煮最省錢又有成就感又省時間

其他建議

一、緣起

從我正式進入大學以前我就知道交換學生這項制度了。當時的我並沒有任何出國的經驗，因此我認為如果我能夠成功申請出國交換，這將是我可以出國的一個大好機會。隨著時間的過去轉眼我已經升上三年級，再兩年的光陰，就即將要出社會。那個時候我的體認是，「英文真的很重要」，雖然這是一句陳腔濫調、一直被台灣國人或甚至是被世界各國學生拿來說嘴的事情，但是每當我距離面對即將畢業與抉擇的時間越近時，這件事情就會一再地在我的腦海中被提出，原本只是消極地呼口號轉為積極地實踐增強英文能力，腦袋似乎就像是一個祕書，一直不斷地提醒我這件事情。

終於，我做出了決定了，我要申請到獎學金，也要申請到出國交換的機會，一來我要藉由出國交換機會訓練我跟外國人交流對談的技能，二來我也要透過跟他們的對談來訓練我的社交能力、在國外的人脈，以便我將來能夠有國際視野與國際觀。

二、研修學校簡介

The Czech Technical University in Prague is one of the biggest and oldest technical universities in Europe. It was founded on the initiative of Josef Christian Willenberg on the basis of a decree issued on January 18th, 1707 by Emperor Josef I.

CTU currently has eight faculties (Civil Engineering, Mechanical Engineering, Electrical Engineering, Nuclear Science and Physical Engineering, Architecture, Transportation Sciences, Biomedical Engineering, Information Technology) and about 21,000 students.

For the 2017/18 academic year, CTU in Prague is offering its students 128 study programmes within the framework of which there are 453 fields of study. CTU educates modern specialists, scientists and managers with knowledge of foreign languages, who are dynamic, flexible and can adapt quickly to the requirements of the market.

In 2017, CTU occupied the following positions in the QS World University Rankings, which include more than 4400 world universities: Civil and Structural Engineering – 51st to 100th position; Mechanical Engineering – 151st to 200th position; Computer Science and Information Systems – 201st to 250th position; Electrical Engineering – 151st to 200th position; Mathematics – 251st to 300th position; Physics and Astronomy – 151st to 200th position; Natural Sciences – 220th position; Architecture – 101st to 150th position, and Engineering & Technology – 201st position.

三、國外研修之課程學習(課內)

我在捷克理工大學修了四門課，Czech Culture course、Concept Notes、Presentation Skills、Wall climbing。

印象最深刻的莫過於 Concept Notes 與 Presentation Skills。首先，我要好好介紹 Concept Notes 這堂課程，主要是假設學生們要創立一個社團法人或是財團法人或是要執行一項計畫，然而，在沒有資金的情況下，需要募款，因此需要一份企劃書，內容主要是說服投資的人能夠掏出

他們口袋裡的錢，在活動完成之際即可成為受益人。關於 Concept Notes，教學的內容主要是偏向正式的商业用語，因此在學習的過程中，為了要書寫正式的企畫內容，我們所用到的字彙就會是較為正式的商业單字。我當時是做一間餐廳開業的企畫書，開業的動機、創意的發想、場地、資金預算等等，中間學習到很多正式英語的用法，同時這也是我必須克服的障礙，主要原因是因為英語不是我的母語，再加上我算是從國中二年級才開始有英語地基礎，所以對於我來說要正式地使用這種非母語，相對來說就比較困難。

Presentation Skills 是一門簡單的討論型課程，在上這堂課之前已經有相關的英文報告經驗，所以選擇這堂課的用意純粹就是要針對英語報告的技巧再使之更生動，提升報告或是演講的品質。上課的內容其實教導我們要在報告的時候要著重在我們的語調、語氣，有時甚至是要再加一些動作，或是要跟台下的觀眾有所互動，針對不同類型的演講內容就要有不一樣的報告表現。例如在職場，公司的成果發表會上，我們時常會需要加強語氣在特定的部分上，此時我們手是就可以放在腹部前面，必要時可以搭配手勢，此外與觀眾的互動也很重要，過去我在台灣的課程上，若是用英語報告，我都是一股腦兒的自己講自己的，在這裡，我們被訓練要跟觀眾互動，不但要問他們問題，等他們提問完之後，我們還要補上一句「Well, this is a good question...」這類的小互動，一方面是為了增加整場報告氣氛的熱絡性，另一方面也可以幫助我們思考。

Wall climbing 是我在那邊選的體育課，是我感到最恐懼的體育課了，雖然不是像 Rock climbing 那麼危險沒有繩索，但是每爬上一顆石頭，心臟的彈跳速度就會增加一單位。我要介紹的不是我多麼恐懼於這項運動，我要說的是，會選擇這樣運動就是因為我是一個熱愛冒險與刺激的人。我學習攀岩的感想就是，困難是腦袋告訴你的、恐懼是腦袋告訴你的，堅持、再次挑戰是你可以選擇回覆它的，有好幾次快要登上最頂端石頭的時候，因為難度的提升肌肉的疲乏以至於我都不得不放棄，但是每次我都鼓勵自己下次一定可以。大部分的時候，恐懼真的難以避免，偏偏人又要往高處爬，假如我沒有達到一定的目標，以前的我會不斷地責備自己，無情地給自己施加負能量。但是我後來領悟到一點，我們亞洲人習慣性地跟同儕比較，為了提升競爭力，總是會無意地讓自己身處在一種高壓的環境，一旦不如意，自然就會有一種叫作「壞心情」的東西如影隨形地跟著我們。其實每個人的學習方式以及先天條件本來就不太一樣，失敗了，就是下次再努力，總有一天一定會爬到頂端的，不需要跟任何人比較，對於困難與恐懼也不要太過於害怕不前，你只需要堅持下去或是再次挑戰，你終將會抓到那最後一顆石頭，告訴自己，別氣餒，盡力就好。

四、國外研修之生活學習(課外)

搭飛機

其實也無須算一算這個動作，這就是我有記憶以來第一次出國。所幸第一次出國就能夠跟其他五個夥伴一起搭飛機，因此我省去了自己研究搭飛機的麻煩。對於搭飛機現在也是有一定的經驗了，基本上就是如果我要行李托運我會提前約 2 個小時到機場；若要辦理退稅，我會提前約 3 個小時過去辦理；假若我只是搭廉航，沒有要託運或是辦理任何手續那麼

我提前一個小時到機場即可。原本我以為每個國家的海關在檢查安檢的規則都相同，但是在我從這麼多國家搭飛機出發的經驗看來，每個國家所規定的標準也不盡相同，但是卻有幾個共通點可以減少讓你在登機箱內的個人物品被丟掉的機率。起初我以為，只要是低於 100ml 液體 10 瓶以下就可以任意攜帶，錯了！你必須符合相關規定，有些國家會希望你將這些液體裝入一個容量約一公升的夾鏈袋裡面，就我的自身經歷與同學的經驗看來，歐洲國家中又屬德國與奧地利檢查的最嚴格。面對這些情形，同學甚至有提供一些訣竅，例如不要使用機場提供的夾鏈袋，可以自備自己較大的夾鏈袋，雖然還是有可能被攔下來檢查，但是加減可以通過安檢。

團體生活

除了自行去瑞士與德國邊境巴塞爾辦理退稅以及在交換學生生涯最後一個多月以外，我都是跟著認識的人一起出遊，即便是每次出遊的對象都差不多。我是一個極度仰賴使用浴室的人，一開始，跟大家一起結伴出遊還未理解到自己使用浴室時間的長度會影響到其他人的觀感，我的朋友常常會因為這樣而不時的向我抱怨，當然對於他們的抱怨，在一開始我並不以為意。起初我真的很任性的覺得自己即使使用浴室的時間特別久並沒有真正影響到任何人，直到有一次輾轉從朋友的口中得知其他人對於我影響到一起出遊旅伴的心聲的時候，我才徹底地明白「融入團體生活的重要」。大概就是從那次聽到朋友告訴我別人對於我使用浴室時間過久而造成他們的困擾，然而基於紳士風度的情況下又不好意思讓我知道。從那次聽完朋友的心聲之後，雖然我平均洗澡的時間並沒有因此而減短，但是我變得會視情況而定的使用公共空間。我對於團體生活做出最大的改變就是我的洗澡時間最快可以控制在 15 分鐘以內。我主要認知到的並不僅僅是使用浴室這件事情而已，許多事情例如時間控制、公共空間的使用、做事效率的提升、環境的整潔……這些應該在日常生活中就要被培養，其實這些事情如果能夠也融入個人生活當中，無疑能夠讓自己更能掌握時間的運用，讓生活品質提升，也能避免壞習慣的養成。

心理感受層面

在歐洲交換的這段期間，有遇到許多好事、壞事、鳥事、值得留念的事。一般我們遇到好事，心情會特別好，這點無庸置疑，那麼如果遇到壞事呢？壞事所帶來的壞心情會跟好事所帶來的好心情一樣久嗎？還是能夠一下子就讓它釋懷？我們出門在外，尤其又是在一個人生地不熟，語言不相通，文化大相逕庭的歐洲大陸上。我時不時因為個人的緣故，因為公車公司的緣故，因為銀行制度的緣故，因為文化差異的緣故，遇上一些鳥事，我自認為情緒管控本身就不是很好的人，再加上這些事情的雪上加霜的助力下，我確實一開始真的很難讓這些事情釋懷，因此我雖然人在歐洲，那麼一個可以修身養性的地方，也依舊像是遇到一堆狗屁倒灶的事情一樣總是帶著壞心情。直到有一個人這麼跟我說，「人生不會總是那麼順遂，我們要試著接受並釋懷我們所遇到的壞事」，雖然這種類似的話語總是被人們拿來掛在嘴邊，但是總是要像我一樣經歷各種心靈的摧殘才能夠體悟並真正地茅塞頓開。的確，人生不如意十之八九，每次都因為遇到了鳥事然後整日烏雲罩頂說實在也是挺累人了，不開心的感覺一下子就好了，把剩下的精力留給開心，這樣才不會愧對出來交換這麼寶貴的半年光陰才是。

我主要都是跟幾個比較固定的對象一起出遊旅行，這個頻繁的相處之下，一開始開心的心情變了調。印證了大家因為不了解而在一起，因為太了解而分開。或許是因為我可能比較好相處的緣故，所以同學對於我的缺點也會直言不諱的讓我知道，甚至是會拿這件事情來消遣，一開始，他們是用開玩笑的方式讓我知道，但是越到後來，他們一直不斷地有意無意地針對我的缺點做出一些令人感到心裏不舒服的行為。

我對於這些事情感到很自責又疲憊，甚至是為此心情不好好一陣子，尤其是無法立刻改進而且成效被看到的時候。後來我跟好朋友抒發這些事情，他們點醒了我，若真的是缺點那就要改，倘若只是因為大家的生活習慣不一樣，這些不一樣被別人誤視為缺點。後來我才明白那不是真正的缺點，而是個人的習慣不同所造成我們之間的差異，卻被視為缺點。

許多時候我們或許會因為被指正缺點而感到自責，尤其是你無法立刻改正它而不斷重複被抱怨的時候，你真的需要讓自己的思緒清晰一些，釐清是否別人口中的缺點就是「缺點」？

後來我給自己安排了許多獨自的旅行，讓自己心情沉澱下來。心靈獲得釋放，原來我也不是像他們口中所說的那麼遭。

關於語言學習的迷思

在這個漫長的旅行過程中，並非每次的旅伴都相同，但是如同我上面所說的，我們之中有幾個旅伴是固定的。其中又有一個同學，它的整個交換生涯都一直有人陪伴。

這位同學，在它交換的城市中有兩間與北科簽約的大學，然而他所交換的大學中與另外兩個來自北科的學生不夠熟悉，因此他只要一有空就會去拜訪遠在 30 分鐘車程之外另一間學校的兩個同學家。隨著時間的過去，他也日漸習慣有這兩個台灣同學的陪伴；此外，每次出遊，其中一位同學就會是他的旅伴之一。

他的室友是一名英文很好的外國人，我有一次與他的室友聊天，他跟我提到我的這個同學跟他聊天的次數並不頻繁，主要原因是因為他時常不在家，另一個原因是因為他每次聊天幾乎都是比手畫腳取代用口語表達。我有次拜訪我的這位同學的時候也發現，這位同學一回到自己的宿舍，只要有機會他不是抓緊機會跟這位英文很好的室友聊天說英文，好讓英文成為他生活中的一部分，而是躺在床上滑手機，或是戴上耳機聽音樂，自然與這位室友形成了一道無形的高牆，他們之間便失去了互動。

在這裡有個非常現實的心得感想，交換學生的過程是一個很好磨練英文的機會，但縱使有個這個好的機會可以練習英文，倘若不願意嘗試跨出舒適圈與非中文母語人士的人交際，那麼交換學生說穿了就只會是一趟離開「說中文國家的旅行」，就像是我的這位同學一樣，半年過去了，他的英文程度依舊停留在他交換前程度。

反觀我的另一位同學，出國交換前一年至兩年間，他就決定要學習他交換國家的語言，也因為家境的允許，讓他可以在當地交換一年，先前學語言的經驗再加上在當地生活一年，他的第二外語已經足以跟當地人簡單的溝通了。如果正在學習的一個語言，我認為交換學生是一個非常好的機會讓語言的學習更上一層樓

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 分為 Lectures 與 Projects，商學院又以 Project 居多。
- 教授的授課方式差異很大
- 真正上課的時數分配不會很長，預留最後的時間給同學分組討論
- 同學們上課會發言或是提問，反觀台灣的同学只會聽課，鮮少發言
- 上課演練多過於單向的授課
- 教授鮮少請假或是提早下課，他們一定會上足授課時數，課程內容也會預先安排好

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 體悟到許多事情
- 眼界更開闊，了解到不同的學習方式
- 語言能力的提升，尤其是英語的表達能力
- 體驗不同的文化，小至飲食方式大到生活習慣都不一樣

七、感想與建議

在歐洲交換期間，有一次我和同學去巴爾幹半島旅行。行前，我給自己做好心理準備，我即將要到一些不會說英文的國家旅行，所以到時候如果有許多當地人不會用英語溝通，我也不要感到太失望，我這麼告訴自己。

出乎我意料之外的是，巴爾幹半島的國家平均英文程度並不差，或許是我們遇到的路人而已，但是那 8-9 天的旅程下來，我幾乎沒有遇到什麼英語溝通的困難。

我對於巴爾幹半島的印象非常好，也認為自身在那些國家的生活體驗不錯。

建議學校可以跟當地學校簽約，讓學生也能到巴爾幹半島體驗那些國家之美。





