

出國研修心得報告



研修學年度/學期：106 學年度/第二學期

薦送學校/系所/年級：國立台北科技大學/光電工程系/大四

中文姓名：陳子瑜

前往研修國家：捷克人民共和國

國外研修學校名稱：布拉格理工科技大學

一、緣起

還記得在我剛進入大學時，大一與班級導師的面談中，我曾經與老師提及大學這四年最想完成的是要出國當交換學生，開拓自己的視野，當時導師還非常貼心地把國際事務處的網站貼給我，讓我查詢更多資訊，我也因為想訓練自己的英語能力，大一時選擇去參加了國際陽光大使社，這個社團主要是為在北科就讀的外籍生們在特殊節慶時舉辦活動，讓他們更加認識台灣，或是教他們一些實用的中文，不過老實說大一時的我還並未非常認真地考慮要當交換學生，也未曾與家人進行討論，一切都只是我當時心中的一個想法。轉眼到了大學三年級，我依舊十分想要接觸更多的外國人，了解各個不同國家的文化，因此我去面試了學校的 Student buddy 社團，當時一位來自德國的女生被分配給我，而也因為這個社團，我參加了許多大大小小為這些交換生所舉辦的活動，很幸運地認識了許多來自各地的人，從其中我聽聞了許多學長姊以及朋友們在出國交換後回來的心得分享，同時期我在課業上也將系上的主要學分都修習完畢，並維持著不錯的在校成績，到了大四才開始認真思考這最後這一年的大學生涯規劃，並與家人提出想出國交換學生的想法，得到了家人的支持後我才趕緊著手處理出國研修的申請資料，幸運地成功在截止時間前繳交，靜候最後的國家分配結果。如今回想起來還是覺得能夠如願以償地出國，真的十分奇妙。

二、研修學校簡介

布拉格捷克理工大學是捷克最大的幾所大學之一，整體校園屬於開放式校園，沒有圍牆圍起來，任何人都能穿梭於學校之中來散步或是去圖書館，每個系所都有自己的一棟大樓，裏頭的學院分別有，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，學校有兩間宿舍就位於校區附近，一間是 Masarykova 宿舍，另一間則是我所居住的 Sinkuleho 宿舍，每一學期都會有來自全球各地多達數百多名的交換生，校風開放，國際交流機會很多，鄰近學校的交通十分便利，附近有 Dejvická 捷運站以及許多輕軌站，宿舍後方就有一間 BILLA 超市，也有一間在想念亞洲食物時可以常常去光顧的越南餐廳，整體生活十分便利，在學校裡還設有

International Student Club 簡稱 ISC 社團，每個人都會被分到一個 Buddy (學伴)，他們會在剛開始的時候給予許多幫助，在這個社團裡的學生們也都對我們這些交換生十分親切，剛開學時也舉辦非常多的校外活動，歡迎大家的到來以及給我們機會能夠互相認識來自各國的彼此，並快速熟悉布拉格的環境。

三、國外研修之課程學習(課內)

這學期在布拉格理工大學中選修了三門課程外加一堂旁聽課程，我將所有課程都盡可能安排在同一天，如此能讓我有更多的時間去鄰近的歐洲國家旅遊。其中有兩門課是捷克語與捷克文化，我選的都是由當時國際事務處所開的課程，其中先由捷克語老師在課堂中會用流利的英文教我們，一開始學習基本的發音與自我介紹以及數字，每單元教完都會有一次小考，考試內容不難，但是需要花些時間去了解捷克語的唸法及拼法，後期老師教了交通工具與方向，最後則是最常會使用到的餐廳用語與食物，我認為最有用的則是餐廳食物的認識，如此一來就能在每次去餐廳用餐時能夠稍微讀懂捷克菜單中的選項，這門課程採的是小班制，班上只有十五人左右，有來自義大利、墨西哥、美國、德國和韓國等地的人，上課時老師常常讓大家進行一些小組練習的活動，因此在班上能夠認識到其他同學，每當遇到特殊的節慶時，這個老師也會和我們分享他們這些節慶活動由來，所以這門課除了捷克語發音不容易之外，其他的上課內容都讓我在生活上更加便利也使我對於捷克有更多的認識。

接下來是捷克文化，這門課是我最喜歡的一門，尤其是這堂課的老師非常熱情，所以每次我都很期待能見到她，老師在整個學期中安排了許多課外的參訪活動，主要是一些自己可能永遠也不會安排去參觀的博物館及美術館，其中有請一些講師來教室上課，主要介紹捷克的經濟與文化歷史，這學期老師也邀請我們去看福樂球(Floorball)，這是類似曲棍球比賽但是球員們是在地板上跑而不是穿著冰刀在冰上滑，在現場的氣氛非常激動，可見捷克人們對於這項運動的支持與熱情，我們也因此有機會去到另一個叫做 Ostrava 的城市觀看冠軍賽事，是非常難能可貴的經驗。

在這學期我還去建築系旁聽了一門建築史的課程，但是這堂課的老師口音非常重，外加上許多專有名詞，上課中有些難聽得懂，不過瞭解了許多巴洛克風格

的建築，在旅行中倒是有一些幫助，看到各國的歷史建築會產生共鳴。除此以外我還修了一門體育課—防身術，當時因為考慮到在台灣很難有類似的課程，便選擇這堂課，我們是得跟著捷克學生一起上的，所以老師其實是用捷克語在授課，不過除了老師以外，班上的同學也都很親切地在某些時候會幫我們進行翻譯，告訴我們重要的須知，以及動作要領，整學期上課都真的非常有趣，時而摔在地上時而被摔，能夠學習到如何對抗壞人以及當碰上危險情況時，能夠做出一些即時的應變措施。

四、國外研修之生活學習(校外)

在這個交換期間，由於國外食物都比較貴也吃得比較不習慣，所以常常會去超市買食材回來宿舍廚房自己煮三餐，我想在台灣真的太方便了，到處都能夠飽足一餐，但是在布拉格的這幾個月，我學會了擺脫以往的懶散，為了填飽肚子必須自己下廚做飯，我與室友也一起學了如何自行做出三杯雞、滷肉以及珍珠奶茶，在期末時甚至邀請國外朋友們一同來品嚐台灣食物，我想藉由食物來分享台灣文化是最適合不過的了；除了廚藝的精進，我們也利用了課餘的周末時間遊玩了許多鄰近的國家，從交通到住宿以及行程的規劃在一開始其實都是個艱難的課題，其中為了要省錢，交通上可以選擇 FlixBus 長途巴士來往各國，或是定期上 Skyscanner 查看是否有便宜的聯航機票，住宿則是青年旅舍或是 Airbnb 訂房居多，長時間下來我們也累積了許多經驗，學習如何能夠隨著自己的心來安排想去的行程，並在每次出國時都能提高警覺隨時注意貴重物品以及自身安全，到了各國也學習如何跟隨當地人的步調，體驗各國不同的風情，從歐洲人們身上我也發現他們真的很懂得如何享受生活，與家人朋友們一起相聚吃飯聊天對他們來說非常重要，也是他們選擇的放鬆方式，比起台灣這匆忙又高壓的環境之下，我想這便是最值得我學習的。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 國外的上課方式較多有老師與學生們之間的互動的機會，上課會進行小組活動以及較多的發問。
2. 國外的同學們大多都勇於發言，並且在進行報告時會認真地統整完再敘述出自己的想法，而不是純粹照著稿子念。
3. 國外上課時，老師會注意到每位學生是否有跟上進度，並且適時地停下腳步讓大家都能够有所吸收。
4. 在捷克的圖書館裡，並不是像台灣一樣那般安靜，而是設有讀書區、討論區以及休息區讓學生使用，並且能夠在圖書館裡飲食，使用空間更加舒適。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 透過這學期在捷克研修，開拓了我的視野。
2. 認識許多來自各地的朋友，了解不同國家的文化。
3. 行為舉止更加獨立。
4. 在旅行的途中遇上各種突發狀況，隨機應變的能力有所增強。
5. 在國外變得更加敢發表自己的意見，勇於提出問題。
6. 英語口說以及聽力的增強，更加敢開口說英語，不怕說錯。

七、感想與建議

結束這學期在捷克的研修，我非常推薦各個學弟妹們若有機會一定要出國交換一次，因為能夠在不同的國家生活這幾個月，所體驗到的真的跟台灣想差許多，生活中能夠學到的幾乎都是學校學不到的東西，其中所結交的許多各地的朋友，將來也能去他國拜訪這些曾經一同當交換學生的人們，我想會是很棒很難得的經歷吧，這幾個月過程中我更加深深地體會到家人們的重要，爸媽對於我們孩子的真心付出真的是將來要用一輩子來孝順他們的，還有，我也更加懂得珍惜台灣這塊寶島，以前的我們總是把在台灣的便利生活視為理所當然，但是在國外便能深深了解到台灣是多麼好的一個地方，每個人都是如此親切友善的，所以在這一趟回來後，我更懂了如何珍惜身邊的人也發現許多自己的不足，這些都是我未來要繼續努力改進的，並成為更好的人。

八、圖集



圖一
在 Prague 的 Floorball 賽事，
賽後與球員合照

圖二
捷克文化老師(左二)，帶我們去
Ostrava 觀看 Floorball 決賽，
現場氣氛超嗨!!!



圖三
我們與兩位韓國朋友(右一與右二)一起去
捷克的溫泉小鎮(Karlovy Vary)一日遊

圖四
在上完體育課後可以去體育館的學
餐吃飯，價錢滿便宜的也不錯吃



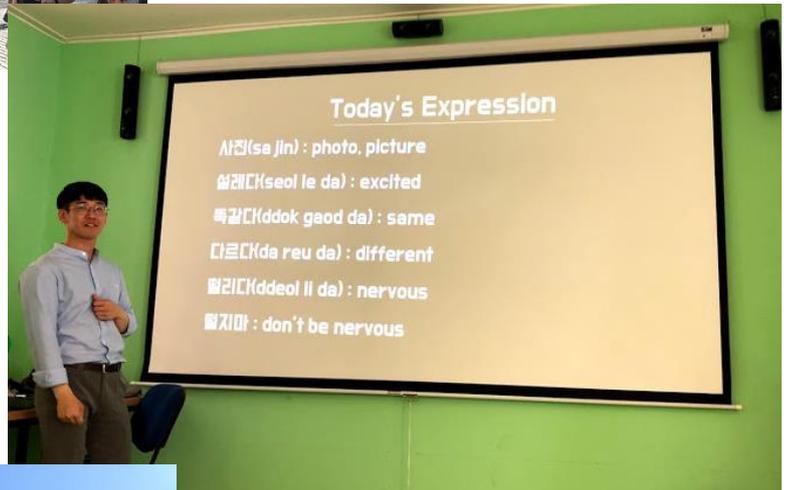


圖五

在捷運 Mustek 站外的復活節市集，
天氣非常好!!

圖六

在學校可以申請當老師，其中的一位
韓國朋友開了一門韓文課程



圖七

假日時，同學的 Buddy 帶我們來參
觀捷克的城堡(Karlštejn Castle)

圖八

同學的 Buddy 讓我們使用他的天文
望遠鏡來觀察星星，非常特別的經驗





圖九 與朋友們在 Stromovka 公園野餐



圖十 想念家鄉味，自己煮咖喱飯來吃



圖十一 捷克語的上課情形



圖十二 捷克文化的課堂課



圖十三 與防身術老師在最後一堂課合影



圖十四 去荷蘭參與一年一度的國王節



圖十五 與德國朋友和捷克朋友喝酒



圖十六 布達佩斯最美麗的夜景



圖十七 煮台灣料理請捷克朋友品嚐



圖十八 韓國朋友做韓式料理請我們吃



圖十九 與日本及韓國朋友一同做料理交流



圖二十 與朋友們一同慶生

赴外研修調查表

姓名：陳子瑜 所屬系所 / 年級：光電系/大四

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：捷克布拉格 研修學校：布拉格理工大學

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 2018 年 01 月 31 日 至 2018 年 07 月 27 日

初期規劃

選擇此校原因：捷克物價便宜且有提供獎學金補助

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 01 月 25 日

何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 03 月 01 日

何時獲得錄取通知：西元 2017 年 05 月 ? 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：<https://international.cvut.cz/>

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$ 3000 左右 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：捷克在台經濟文化處

申請簽證官方網頁：https://www.mzv.cz/taipei/zh_TW/

申請所需文件(請逐一列出)：

1. 護照 (還有三個月以上之期效)。
2. 兩吋證件照 2 張。
3. 捷克交換學校之錄取通知單。
4. 財力證明(180,000TWD)。
5. 無犯罪記錄證明(俗稱良民證)

申請所需時程：2017/11/15 (申請日期) 2018/01/03 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費： 0 (新台幣)

其他項目： 宿舍押金 費用： 約 7000 (新台幣)

其他項目： 宿舍費用 費用： 約 4200 (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 30 萬 (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 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： 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

學習捷克語，向當地學校的國際事務處報名捷克語課程，有兩學分
可以拿，也有許多系上有開捷克語課程可以選擇。

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

\$ 約 3900 (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 (距學校離：400 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：600 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：_____

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 _____ 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 在宿舍對面

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

Rossman 在宿舍對面

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：Vietnamese Restaurant 類型：越南餐廳 價位：200 台幣

步行距離：300 公尺

餐廳名稱：肯德基 類型：速食餐廳 價位：200 台幣

步行距離：800 公尺

其他建議

其他建議
