

## 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  | 107學年度第二學期                |
| 薦送學校、系所、年級  | 國立臺北科技大學<br>能源與冷凍空調工程系四年級 |
| 中文姓名  | 陳泓任                       |
| 研修國家  | 捷克                        |
| 研修學校  | 布拉格理工大學                   |
| <p>一、緣起</p> <p>從大學一年級開始接觸了學校的Student Buddy，在這個學校的組織下認識了許多的外籍交換生，而我一開始的學伴就是來自捷克的交換生，我們有為期一年的學伴關係，隨著固定每周四一起吃午餐聊聊天，讓我們之間的情誼更加深厚，我們開始一曲在台灣旅遊，我們一起去了九份老街、礁溪泡溫泉、花蓮太魯閣、墾丁露營、台南美食...等等。因此我決定等我大四一定要去捷克找他們，因此讓我開始努力準備交換這條夢想之旅。</p> <p>二、研修學校簡介</p> <p>創立於1707年，布拉格理工大學為中歐最古老的大學之一。2018</p> |                           |

年，布拉格理工大學位居 QS 世界大學工程技術學院排名第 220 位。布拉格理工大學有著來自全球 117 個國家、超過 3,500 名的國際學生，並設有國際學生社團(International Student Club)執行學伴計劃及籌辦課外活動。

### 三、國外研修之課程學習(課內)

在國外學校修課讓我的感覺是，老師與同學之間的關係較輕鬆，在整體的教學風氣也較自由些，班級也以小班制為主，老師較能掌握大家的狀況，需要特別留意老師隨時點人發問問題。而我修的一門課是捷克文，這是我除了英文之外，新學習的一個外語，而且老師是用英語教學，對於我而言真的是有些挑戰，特別是在教捷克文文法特別的吃力，但因著我學習這樣的捷克文，在餐廳或者是超市時，可以用簡單的單字對話，當地人會更友善的回應，對於自己而言，更覺得在某種程度上，自己算半個捷克人了!

### 四、國外研修之生活學習(課外)

由於是國外生活，因此用旅遊書來點不一樣的呈現，詳見附件

### 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

小班制，老師能掌握學生狀況，甚至記住每個人名字。

師生之間的互動相當頻繁，但進度仍在老師掌控之中。

同樣一門課有不同時段可選擇，不會被衝堂影響修課。

學期共 18 週，但正式上課時間只有 12 週，剩下幾週讓學生自由決定期末考時間，避免專業科目太集中考，無法好好準備。最後的學期總成績可以跟老師討論，如果快被當掉，可以有些補救方法，或是還沒考期末考就已經很高分了，可以跟老師討論不去考試，直接開始放暑假。

#### 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

英文口說及閱讀程度提升、生活上更加的獨立、社交能力上升、學會做台灣料理、變得會安排規劃行程、發現台灣是個寶島

#### 七、感想與建議

這一趟交換生活，如果問我當初有沒有曾經害怕猶豫過，我的答案是 當然有，畢竟要離開熟悉的環境，到一個陌生的地方，周遭完全沒有熟悉的朋友，必須重新敞開心去認識新朋友，再加上這樣一趟半年的生活開銷還真的不是一筆小數目，也因為大部分的費用是用自己存的積蓄支撐，因此特別的猶豫，如果回台灣要吃土怎麼辦，但我總抱持著 錢可以再賺再存，但是機會可能就只有這麼一次，以後開始工作不可能有這樣的機會出國待半年的機會！如今回到台灣，真心覺得這趟交換是我做過最正確的選擇之一，這半年的生活到現在都回味無窮，體驗了

許多以前不敢的事物，像是從飛機上跳傘，感受自由降落的快感，以前的我只能從電視上的畫面來想像，甚至連勇氣都不知道有沒有，但是當人在交換階段，整個心境都不同了，覺得都出來交換了應該嘗試看看呀，不然就待在台灣就好！另外對於周邊鄰近的國家也有個初步認識，最令我印象深刻的是，波蘭這個國家，因為二戰時的集中營就在克拉科夫，還記得要進集中營前，我跟朋友們查了一整個上午的歷史故事，當初考試都沒有這麼認真。交換所經歷的這些事，如果沒有經歷到，生活還是能在台灣繼續得過下去，但是改變價值觀跟主動對這些國際新聞、世界歷史有興趣，進而使自己有更多的常識，這是軟實力，使之與人對談時，更有內涵！最後，真的要說，台灣真是塊寶島，歐洲食物吃下來，還是台灣最好吃而且便宜，想在外面吃點小東西非常方便，北捷真的乾淨得沒話說，廁所又都免費，回來後更愛自己的國家了！鼓勵每個在猶豫要不要交換的學生，讓自己勇敢走出去，使人生有改變的機會！

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)

# REN'S Exchange

---



# February - Dubai

My first impression of Dubai is a city full of fancy buildings, luxury sport car and super hot weather. I transfer my flight in Dubai for 21 hours so I decided to join a tour to visit this mysterious country.

The tour guide introduced the composition of United Arab Emirates and how the city was like before discovering petroleum.

Complete one of my bucket lists – Riding a camel in the desert. I feel a little bit scared when the camel sits and stands.



We have a barbecue in desert in the evening, tasting at least 15 kinds of local food with sand flying around us. Some of the food tastes very strange.

After experiencing the life in desert, I found there is sand from my head to toe. What's even worse, sands even stuck in my camera.



# March - Iceland

One of the must-do things in Iceland – Glacier Hiking  
Facing the glacier among the valley, I enjoyed the visual impact of the endless view. But on the other hand, I was freezing cold. I cannot bare the coldness even with gloves because the temperature there was -5 degree Celsius.  
On the way to glacier hiking, we enter a blue ice cave. Though it is not as blue and big as what I imagined, the miraculous natural cave still stunned me. The tour guide told us that due to the global warming, glacier hiking tour will not be available from next winter.



After a whole day trip, I was exhausted and so sleepy, but I know if I went to bed, I would miss the aurora. As the night comes, other tourists in the same room start dressing up for seeking the aurora. “Don’t be lazy, or you will be regret!” I told myself. I wore all my clothes to keep myself warm and waited outside our hostel with my camera. Suddenly, I found something green flowing above us. I checked carefully and found it was absolutely aurora! At that moment, I was deeply moved. Though the aurora was not very clear, I praised the God for creating this magical world and I realized how tiny I am in this big world.

# March – Czech Republic

We Taiwanese would like make foreigners know more about our little beautiful island in culture evening. We prepared traditional dishes like braised pork rice, Taiwanese fried chicken, tea egg and the worldwide famous bubble milk tea for everyone and also some interesting games including character guessing and wine bottle fishing.



This is the first time I try skiing. We failed to reserve a coach, so we learned from our friend. At first, we didn't know how to stop. It feels like finding the brake doesn't work while riding a bike down a slope. I chose to fall down to prevent injury. After falling down for about 10 times, I know how to control my speed, and start to enjoy the excitement when going down. I hope I can go skiing in Hokkaido one day.



# April - Berlin

At the market next to Museum Island in Berlin, we stopped in front of a little stand. What caught our eye was a painting of a bear standing on Berlin TV tower. Every work from the artist has a deeper meaning. He brought you to the imagination in his mind by interpreting his paintings carefully. He told us “Life is detail.” Paying attention to every detail in your life will change your world. This is one of his statements that impressed me a lot.



Before this trip, many of my friends said Berlin is not an interesting place to visit, however, I found I like it and even want to come here again. The city is filled with a sense of art, graffiti is everywhere, and there is no crowd like London here. It is comfortable to picnic in the park, lie on the grass and enjoy the music.

# April - Budapest

There is a logo of BUDAPEST in Hősök tere with magnificent pillars and statues. We saw a lot of tourists taking pictures in front of the landmark and we even saw some elder ladies dancing in the middle of the square.

In order to take some beautiful photos without tourists, me and my friends woke up super early in the next morning. To me, having travelling companions with same hobby can make the trip much more interesting, and can also have more memorable photos.



## Széchenyi Medicinal Bath

The first thing I did in Budapest was going to the hot spring. Surrounding by the historical baroque style buildings, me and my friends totally enjoyed in the atmosphere of romance. It was a little bit cold and rainy that day, but we still felt the happiness in the biggest hot spring in Europe. I could hardly feel the fatigue of the transportation from Prague to Budapest for eight hours in the bus because of the beautiful scenery and the relaxation of my body. The comfortable feeling at that moment was beyond compared.



# May - Netherlands

## Keukenhof

Since childhood, I have been told that one of the most famous attractions in Netherlands is tulips, which makes me always want to see the the garden on my own. This is the day I finally did it! I have never seen so much flowers in my life. The moment I was surrounded by all kinds of tulips, I couldn't help but starting to take pictures of them. We absolutely enjoyed our time Keukenhof. We had never seen such astonishing garden. That's why when Keukenhof is closing, we were still having our adventure inside!



On 27th of April, the atmosphere on streets is thriving and everyone have something orange on them! All of them are super willing to take pictures with me. And this also reminds me St. Patrick's Day in Ireland which is the day people are green! If you want me to compare these two national holidays, I would say the main difference is the parade. On St. Patrick's Day, there is a huge exciting parade which King's Day doesn't have. Also, the range in Netherlands of celebration for King's Day is much bigger.

## 赴外研修調查表

姓名：陳泓任 所屬系所/年級：能源與冷凍空調工程系/四年級  
聯絡資訊(同意公開)：手機 0937-953-700  
研修國家：捷克 研修學校：CTU 布拉格理工大學  
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：機械工程系  
研修期間：西元 108 年 2 月 8 日至 108 年 6 月 28 日

### 初期規劃

選擇此校原因：認識很多從 CTU 交換至北科的交換生  
是否有相對應科系： 是(系所名稱 機械工程系)  否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 2 月 27 日  
何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 3 月 5 日  
何時獲得錄取通知：西元 2018 年 11 月 14 日  
申請所需資料清單(若有網址請提供)：申請表(於申請學校提供之網站填寫)、護照、英語能力相關證明、歷年成績單(英文版)

### 簽證申請

是否需要申請簽證： 是  否  
簽證費用：\$ 1,231 (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)：護照、2 吋證件照\*2、入學許可證、住宿證明、財力證明、開立財力證明之帳戶金融卡、良民證、簽證申請表格(可上網列印或辦事處現場領取)  
申請所需時程：2018/12/06 (申請日期) 2019/01/23 (取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用  
學費：當學期北科學費 (新台幣)  
其他項目：                     費用：                     (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)：約 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\_\_\_\_\_

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：\_Czech Language for Beginner I.\_  
學分：\_2\_\_\_\_\_

北科大抵免課程名稱：\_\_\_\_\_ 學分：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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

國際學生社團在新生訓練時會介紹捷克語言及文化課程，國際事務處也會另寄 email 通知。選課方式為於指定期間進入選課系統選擇想要的課程。語言課程提供不同時段及不同等級可選擇，但每班皆有人數限制，如想修習捷克語言的同學應盡早完成選課

### 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：\_3-4\_ 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

\$ 4,158 (新台幣)  一週  一個月  一學期

就您所知，其他房型費用：



- 單人房：\$ 4,620 (新台幣) 一週 一個月 一學期  
雙人房：\$ 4,158 (新台幣) 一週 一個月 一學期  
多人房：3 人房：\$ 3,528 (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：約 4 分鐘)  
計費方式：學生票打票起 30 分鐘內 12 克朗  
火車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)  
計費方式：\_\_\_\_\_  
捷運 站名：Dejvická (距學校距離：約 4 分鐘)  
計費方式：學生票打票起 30 分鐘內 12 克朗  
公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)  
計費方式：\_\_\_\_\_  
其他：電車 Dejvická 站 (距學校距離：約 6 分鐘)  
計費方式：學生票打票起 30 分鐘內 12 克朗  
無

### 生活

- 當地平均溫度(攝氏)範圍：2-32°C  
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 捷克布拉格 vs. 臺北為 1.4 : 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 supermarket 位於 Dejvická 電車站旁  
Rossmann 位於 Dejvická 電車站旁  
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：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

餐廳名稱：Vietnamese Restaurant Dua 類型：越南料理 價位：30-149

克朗 步行距離：約2分鐘

其他建議

---

**其他建議**

---

---

---