

出國研修心得報告



研修學年度/學期：107學年第1學期

薦送學校、系所、年級：臺北科技大學 應用英文系 四年級

中文姓名：潘萱

研修國家：捷克

研修學校：Czech Technical University in Prague

一、緣起

大學期間聽聞不少同學及學長姐出國交換的經驗分享，不知何時開始心中也期許自己有機會能到歐洲體驗完全不同的文化跟生活，於是先從擔任國際處的志工以及 Student Buddy 開始熟悉異國文化與交換學生事務。與來台交換的學生交流過後，看到他們在台灣的體驗和收穫，更確定這是一件值得完成的事。從眾多出國研修的學校中，經過多方比較之後，決定選擇布拉格捷克理工大學為第一志願。一方面是考量捷克的住宿跟物價在歐洲算是低廉，也看了不少曾在這裡當交換學生的經驗分享，都覺得這是不錯的選擇，而最後也很幸運的媒合到這所學。在經過一連串出國前的程序、準備及等待之後，終於在九月出發捷克首都—布拉格，開始一學期的歐洲交換生活。

二、研修學校簡介

布拉格捷克理工大學 (Czech Technical University in Prague - CTU / České vysoké učení technické v Praze - ČVUT)，是捷克最大也古老的大學之一。主校區座落於布拉格六區，距離布拉格瓦茨拉夫·哈維爾國際機場不遠，交通便利。CTU 的理工科系很有名，建築系在當地也是首屈一指。每學期都有上百名來自世界各地的學生到該校當

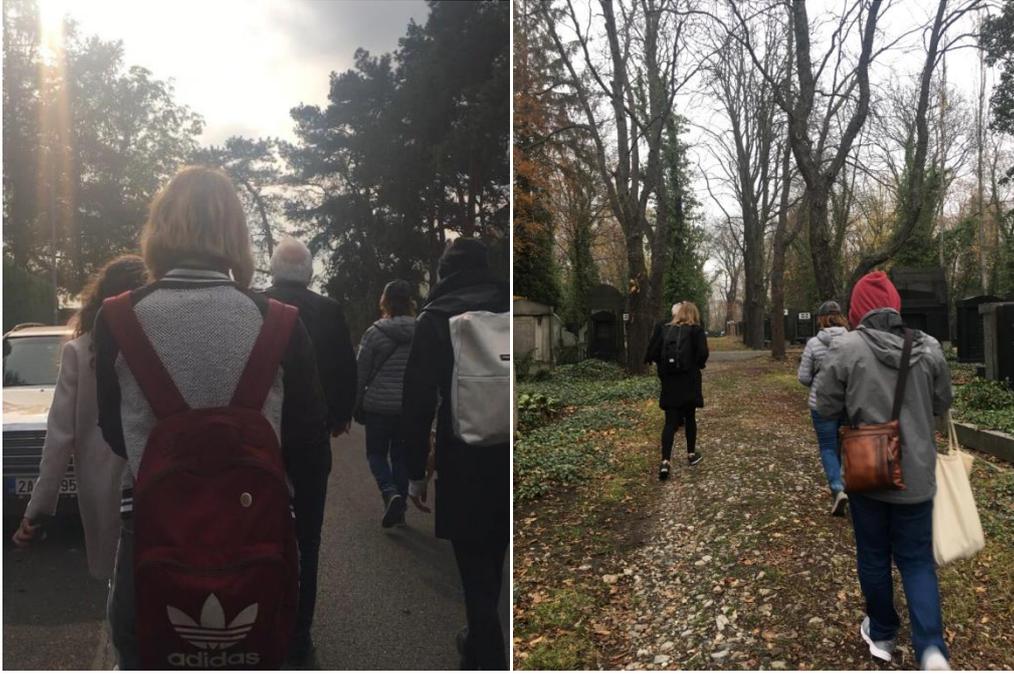
交換學生，校園風氣也因此非常多元且開明。該校設有八個宿舍，但並非所有宿舍都位於校園內。校內接觸國際事務的行政人員大多親切且英文流利，因此選課或成績單領取等學業事務都可以快速完成。除了學校重視交換事務，校內的國際學生團體（ISC）也十分照顧交換學生，他們負責交換學生的抵連接機、新生訓練、活動餐會、短期旅遊、語言課程等，有任何問題皆能向國際處的師長或是ISC尋求幫忙。



交換學生新生訓練大合照

三、 國外研修之課程學習(課內)

這學期我修了建築系的現代建築史，授課教授的母校即為CTU，是一名在建築界頗負盛名的建築師及教育學家。雖然建築系與我的本科系並無相關，但是這門課是開給交換學生的課程，因此上課是以英文授課，且無實作部分，即便不是本科生也不會無法吸收。教授每次上課都是親自帶著學生穿梭在布拉格的鄉鎮市區、大街小巷，邊走邊介紹眼前那些建築的歷史和當年的故事。教授已是七旬老翁，但走起路來絲毫不比年輕人慢，還時常問我們會不會累，因為還有好幾個點要走。他對來自世界各地的交換學生也都很親切且好奇，許多歐洲國家的建築他都很有興趣，對於台灣的建築則較無了解。他得知我為台灣人的反應很逗趣，他認為我應該覺得捷克的東西很難吃，因為台灣食物很美味。教授就像個親切的爺爺，會在講歷史、說故事的時候開玩笑，但也常常話鋒一轉，口中那位建築師或這棟住宅的主人也已成為歷史的一部份。年事已高的他看盡捷克的興衰，也經歷建築的演變，我常常在他詳細講解建築的年份、風格和相關人士的時候，不禁佩服他對專業的努力與熱忱。若是對歐洲建築史有一定的了解或興趣，非常推薦來研修這名教授的課。



教授帶著學生們校外教學



我與教授合照

四、 國外研修之生活學習(課外)

對於踏出熟悉環境的人來說，課外的學習會是獲益良多的來源，像是

旅行、宿舍生活、與不同語言和文化的人溝通、與朋友和室友之間的相處，以及與自己獨處的時間。在國外的五個月，我學會如何規劃旅行，旅行的交通方式、食宿、景點、行程都是自己與朋友安排，也學著在旅行中對自己負責，並與同伴互相照顧。旅途中看到的景致常常令人歎為觀止，但往往令我印象深刻的卻不是景色，而是給我幫助的人們。像是有一次我搞錯巴士，而當我發現搞錯的時候，我該搭的那台車就從我眼前開走，我邊跑邊跟另一位巴士司機解釋能不能讓我搭他的車，因為他的車準備要出發到同一座城市。那位司機其實已經延誤了開車時間，但他只問我是不是也要到柏林，確認之後便招手示意我上車，並乾脆地幫我把行李搬上去。他沒有拒絕我，甚至沒有要我重新買票，就爽快地答應載我一程。旅途和生活中還有或多或少的突發狀況，而每當被陌生人給予溫暖的幫忙，除了內心十分感激，我也時常提醒自己要成為那樣的人，給予別人溫暖的幫助。

這五個月當中，我更加認識自己，了解自己適合什麼，也正視自己的不足。面對他人則是更有包容心及同理心，對生活也更加知足感激。其實都是一些以前就懂的道理，只是這短短五個月之後，覺得自己好像比較能將這些道理付諸實行於生活中了。



英國倫敦 - 大英博物館



葡萄牙波爾圖 - 萊羅書店



希臘雅典 - 帕德嫩神殿



捷克的溫泉小鎮 - 卡羅維瓦利



與其他北科交換學生去爬山



希臘聖托里尼 - 藍頂教堂



我與朋友和當地學伴在布拉格的查理大橋合照



我在捷克初次體驗滑雪



荷蘭羊角村



北科交換生一起去台式餐廳吃飯



北科交換生與交大交換生



馬爾他 - 五彩漁村



奧地利哈修塔特



葡萄牙波爾圖 - 卡爾莫教堂



捷克布拉格 - 高堡區的風景



我與朋友和我們的室友合照



歡送當地學伴到新加坡當交換學生



跨年夜與同在歐洲交換的同學們一同吃晚餐

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 歐洲學生較勇於發言，常與教授交流他們知道的事，和詢問他們不懂的事。
2. 為了讓學生在讀書與討論時也能保持良好的精神和身理狀態，學校的圖書館可以飲食。
3. 課堂上常有讓學生分組討論的時間。
4. 校園是開放式的，沒有圍牆，有些教室也是透明無遮蔽的。
5. 教授不常於課後與學生聯繫，寄email給教授不一定會收到回信，有問題常要直接與系辦或其他負責單位聯繫。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 體驗不同的學習環境與方式
2. 增進外語溝通和表達的能力
3. 尊重不同的文化與習慣
4. 認同自己的文化與習慣
5. 發掘自身的優點與潛能
6. 正視自己的缺點與不足
7. 培養包容心與同理心
8. 珍惜感激自己所擁有的事物
9. 訓練解決突發狀況的能力

七、 感想與建議

踏出熟悉的環境，到講著不懂的語言和有著不同文化的地方長住，是一輩子十分難能可貴的經驗，我很感激父母和學校給我這樣的機會。每個人會從中獲得什麼都不一樣，若有興趣也有機會，非常建議親身去體驗。歐洲有些國家核發簽證的時程需要一到三個月，建議確認媒合學校之後就開始著手準備簽證資料。整理行李也十分耗時費力，可以上網參考別人的清單之後，建一個自己的清單，並慢慢加入想到要帶的東西，也務必先查好航空公司的行李限重。若缺乏外語交流經驗，

可以面試學校的Student Buddy，也可以主動參與學校舉辦的國際活動。買機票時，如果去程、回程分開買跟買來回票的票價不會差太多，建議可以到當地與教授確認課程結束時間之後，再決定回程的機票日期。若有到CTU交換的問題或是其他相關問題，可於email與我聯繫。

申請簽證官方網頁：

https://www.mzv.cz/taipei/zh_TW/visa_and_consular_section/long_stay_visa/Long_term_visa/studium.html

申請所需文件(請逐一列出)：護照、兩張白底兩寸照片、住宿證明、錄取通知書、資金證明、無犯罪證明

申請所需時程：2018 / 6 / 13 (申請日期) 2018 / 8 / 20
(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： 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)： (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 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

CTU 的國際學生社團 (ISC) 會邀請各國學生開設不同的外語課程，
可自由參加。學校也有開設英文和捷克文的課程，可自由選修。

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 4600 (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

4. Kaufland (大超市) 搭輕軌約 10 分鐘

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

1. Farmářské trhy na Kulaťáku (農夫市集) 步行約 3 分鐘
2. Super market ovoce zelenina (亞超) 捷運 Hradčanská 站附近
3. Masojiko (肉舖) 步行約 3 分鐘，捷運 Dejvická 站內
4. Česká pošta (郵局) 步行約 10 分鐘 / 搭公車 1 站

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

1. 餐廳名稱：Vietnamese Restaurant Dua 類型：越式餐廳
價位：新台幣 100~300 步行距離：約 3~5 分鐘
2. 餐廳名稱：Bageterie Boulevard 類型：速食餐廳，類似
SUBWAY 價位：新台幣 100~200 步行距離：約 8~10
分鐘

其他建議

各系館幾乎都設有學生餐廳或咖啡廳，校內的宿舍 Masarykova 也有學生餐廳，另有大型學生餐廳位於宿舍 Strahov，從學校附近搭公車 10~15 分鐘即可到達。學生餐廳用 CTU 學生證感應付款可享學生價，學生證可於餐廳櫃檯直接儲值。

其他建議

捷克外食在歐洲相對便宜，但一餐換算台幣通常要一兩百塊，長期下來也是一筆費用。學校各宿舍都有廚房，建議備好廚具自己煮。Facebook 社團「捷克台灣同學(僑胞)會」常有人賣二手廚具和其他生活用品，可於出國前先訂好廚具再到當地取貨，也可以到當地再去 IKEA 或其他大型超市買廚具。建議加入「歐洲交換學生 Exchange Students in Europe」或其他類似的 Facebook 社團，常有人分享旅遊資訊、徵旅伴、賣交通票、宿舍出租。另外，也建議出國前或到當地一陣子後，可以上網搜尋其他學生在捷克或 CTU 交換的心得分享，推薦部落格「* Annie's 安妮隨筆 *」，裡面有介紹 CTU 宿舍、校園及周遭生活機能。
