

107學年度第二學期 出國研修心得



薦送學校/系所/年級：臺北科技大學/應用英文系/二年級

中文姓名：張碩恩

研修國家：捷克共和國

研修學校：捷克布拉格理工大學

一. 緣起

高中時聽到北科的學長姐提到北科提供的交換計畫，當時就和自己說，要是有機會一定要參加。大一剛入學時，因為一位學長的鼓勵，加上一時衝動，便上傳了報名表。想不到真的上了我最想要的學校！似乎也沒有回頭路了，所以在大二下這半年到布拉格理工大學讀書。

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.

三. 國外研修之課程學習(課內)

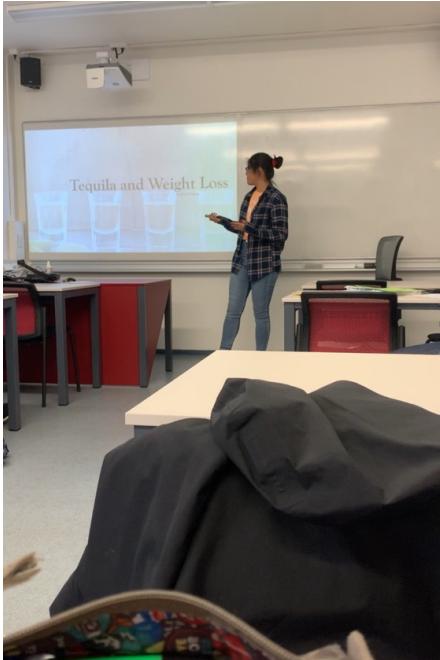
在研修期間，我選擇了英文簡報English presentation、跨文化溝通Intercultural communication、專案管理Project management三門課。英文簡報課，教授在課堂上會準備不同的小活動。透過這些活動，大家可以更踴躍地以英文表達自己的立場。每次上課都有不同的講義，每個禮拜都是不同的主題，短短的12週下來，意外地學到了很多！這堂課特別的是，班上有來自世界各地的人，大家的口音、表達方式、邏輯都不一樣。要如何讓大家都了解自己的想法，我認為是這堂課的重點。課上起來很輕鬆，不會感到有壓力。期中、期末皆是以個人報告方式呈現。打分數的不只有教授，學生的評分也佔其中。

跨文化溝通課讓我印象特別深刻，因為全班只有我是亞洲臉孔。所以每次上課時，同學和教授都會對於我的想法、見解想要加以了解！也因為這樣，我更能完整地表達自己，同時去了解西方國家對事物的不同看法。除了上課外，這堂課還和法國學校合作，期末時需要交出一份我們共同完成的報告及影片！

因為在北科是就讀英文系，對於商業方面不是很了解，所以藉此機會選擇了一堂商業相關課程。在專案管理這堂課中，教授以輕鬆的方式帶領大家。除了解釋專有名詞外，會以實際的案例、題目來讓大家更加理解，3小時的課上起來不會想睡覺！



與跨文化溝通課的教授們的合照



英文簡報課期中個人報告



跨文化溝通課分組的組員

四. 國外研修之生活學習(課外)

從小對於西方國家一直很嚮往，因為北科的交換機會，人生中第二次出國，便是獨自到捷克半年。從未離家過，在出國前相當焦慮。但是，船到橋頭自然直。到了歐洲，大概是開啟了生存模式吧，平常不煮飯的我，竟然餐餐自己煮、感冒時，沒有醫生可以看，只好自己想辦法痊癒。從一開始不會訂機票、車票、住宿等等，到最後暑假期間，獨自一人在歐洲走了一圈，享受歐洲！短短6個月中，自己變得更獨立。

除了旅遊外，在人際關係、互動上有極大的感觸！我深深記得，剛抵達捷克的第三天，因為不太知道怎麼交際，在一群外國人中總是只能聽其他人講話，感覺自己被孤立了。當天還和朋友哭訴說，可能在歐洲的這6個月只能自己一直旅行，避免交朋友這件事。但！誰知道，就在當天晚上參加了國際學生會主辦的派對，逼著自己踏出舒適圈，多去和不同國家的交換生互動，這改變了我先前的想法和接下來的6個月。從那之後，我開始積極參與各式活動，認識到世界各地的人，去了解每個人。其實，要和外國人打交道非常簡單。一句簡單的How are you? 便可以開啟各種話題，那個人更可能成為自己的好朋友呢！在歐洲，大家重視的是人與人的互動。所以，沒事時，大家不會想要窩在宿舍追劇或滑手機。相反的，總是相約左鄰右舍到公園曬曬太陽、野餐、聊天、聽音樂，或是到湖邊游泳，晚上一起煮晚餐，晚餐後到公園或酒館喝杯啤酒，聊聊天。正因為在學期間交到許多朋友，在暑假旅遊時，意識到『在外靠朋友』的重要性。因為給了自己一個獨自遊歐洲的挑戰，難免感到孤單或怠惰。但，到了不同國家，可以拜訪之前在布拉格時認識的朋友變成了一個動力。當然，在拜訪時，有些朋友會提供免費住宿並且帶著我晃晃城市，省下不少錢！

五. 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 教授注重報告結束後的問與答。通常在台灣報告只有教授在聽，但在歐洲台下的同學也很認真地聆聽。
- 教授注重與學生的互動，不會只講自己的，反倒是用引導式教學。
- 教授們比較鼓勵學生開口，說錯沒關係，反而都會被稱讚。

六. 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 英文口說更加進步
- 更敢於開口為自己爭取權益
- 認識各國朋友
- 對於世界各國有進一步的了解

七. 感想與建議

約翰藍儂曾說過："Time you enjoy wasting, was not wasted." 在歐洲的這半年我體認到「生活」是什麼。相較於台北，歐洲的生活步調真的慢很多。一開始對於那種生活步調有些困惑，總覺的他們在浪費時間。但，真正體驗過後發現，其實這種「浪費時間」反而是重新調整心靈的方式。帶個毯子、一盒水果、一本書到附近的公園享受下午的陽光，心中許多複雜情緒都會漸漸平復。

能有這個交換的機會真的很幸運。很感謝當初大一時推我一把的學長姐、家人的支持以及國際事務處的Lio 和 Zack。當然還有我親愛的室友們 Klaudia, Lulu, Joana, Inês and Lil Sharon 總是在我身邊，陪著我完成這趟旅程。

真心建議所有同學，只要有機會，不要猶豫太多，出去走走，對於生活、看世界的角度、想法都會有所改變！

八. 生活照



國際之夜（台灣）



與室友們
(R401 Girls)



與鄰居們的合影
(Best neighbors!)



每週四定期的Neighbors' dinner



公園曬太陽、讀書、
聊天



和朋友去Party



Lake party!

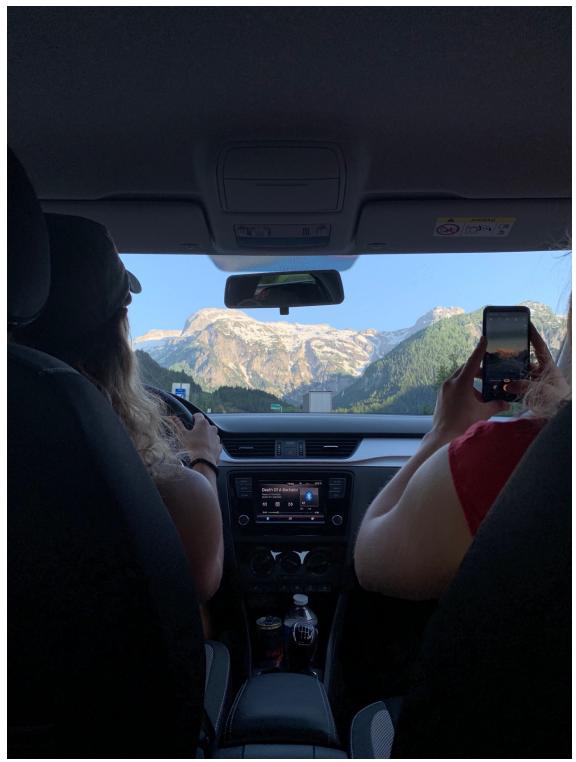


(左) 參加國際學生會舉辦的鐵達尼號farewell party

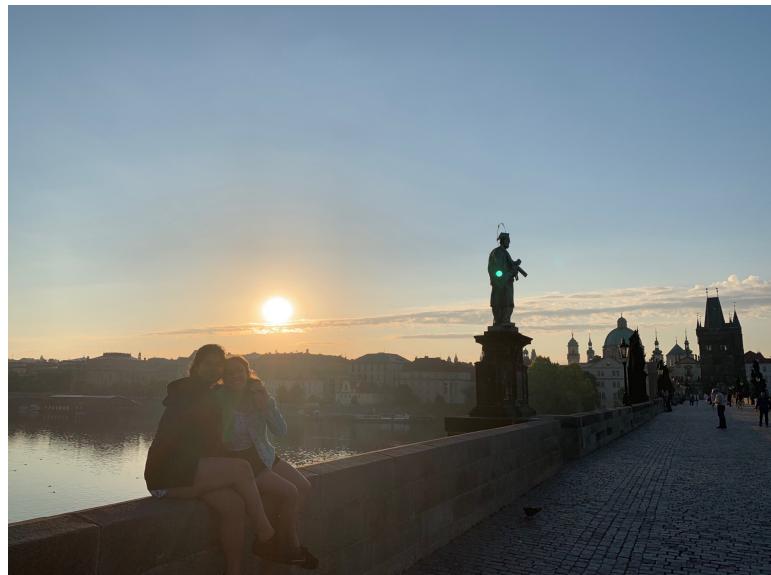
(右) 和波蘭室友決定一起打扮成Jack and Rose



與室友、鄰居們一同去看歌劇（左）歌劇院內部、（右）歌劇院頂樓



(左) 哈修塔特遊、(右) 斯洛維尼亞遊



清晨和友人逛逛無人的布拉格
(左) 老城 (右) 查理大橋日出

赴外研修調查表

姓名：張碩恩 所屬系所 / 年級：應用英文系/二年級
聯絡資訊(同意公開)：sharonchang1364@gmail.com
研修國家：捷克 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：Masaryk Institute of Advanced Studies

研修期間：西元 2019 年 2 月 11 日 至 2019 年 6 月 28 日

初期規劃

選擇此校原因：捷克便宜、提供住宿
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 _____ 年 _____ 月 _____ 日

何時繳交資料提出申請：西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

何時獲得錄取通知：西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：_____

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$ 2000 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：捷克在台辦事處

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)：住宿證明、護照、良民證、照片

申請所需時程：2018/12 (申請日期) 2019/0 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：北科學費 (新台幣)

其他項目：布拉格交通月票 費用：1800 (五個月)
(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：_____ 堂課，共_____ 學分
- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____

北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____

學分：_____

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

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

\$ _____ (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：Dejvicka_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)

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：10~25

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

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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

其他建議
