

出國研修心得報告

研修學年度/學期

107 學年度第一學期

薦送學校

國立臺北科技大學

系所、年級

應用英文系四年級

中文姓名

施佳君

研修國家

捷克

研修學校

布拉格捷克理工大學

(Czech Technical University in Prague)

一、緣起

其實大一大二時，我對交換學生沒有太大興趣，一來我是個依賴性很高的人，對於要靠自己在國外生活有些抗拒，二來我怕交換的費用會很驚人，所以一直沒有很注意這方面的訊息，直到大三左右，身邊陸陸續續有不少人從國外回來，一開始只是看著他們一張張身在異國的照片而感到羨慕，後來漸漸發現他們好像哪裡變得不一樣了，有些變得更有自信了，有些更確定未來的方向了。看他們一個個神采奕奕地述說自己的故事，眼神閃閃發亮的樣子很吸引我，我開始感到好奇，好奇交換生們在國外都過些甚麼樣的日子，也好奇他們都經歷了些甚麼，是甚麼讓他們能夠有如此的改變，如果我是交換生的話，我是否也能像那些同學們一樣有所成長呢？

因此，我決定踏出這一步，我想要有不一樣的體驗，體驗這個世界，體驗靠自己在國外闖蕩會是甚麼樣子。

二、研修學校簡介

布拉格捷克理工大學以工科系所聞名，在捷克的知名度很高，是一所非常優秀的大學。我覺得校園的位置滿不錯的，如果幸運住在主校區內的宿舍的話，交通等等完全不是問題，生活機能也很好。這所大學另外一個優點是熱情的國際學生社團（ISC），除了會盡量為來自各地的交換學生們安排學伴之外，也舉辦了很多活動，每個禮拜都有各式各樣的派對、遊戲、旅遊等等，是個多認識不同國家的人的好機會。



↑ ISC 在新生週第一天舉辦說明會，介紹其組織及學校的科系、課程等等



↑ 建築系館，我上課主要會去的地方



↑ 左邊的建築是圖書館

三、國外研修之課程學習（課內）

有一門課叫做當代建築史，這堂課的上課方式在台灣真的很少見，教授會帶著全班到布拉格各個不同地方走走看看。這位教授來頭不小，是捷克數一數二有名的建築師，雖然年紀已有 70 左右，卻健步如飛，有一次還帶大家攀爬一段接近 90 度直角的土坡，讓我印象非常深刻，更是對教授的教學態度尊敬不已。真的不得不佩服教授的專業，教授除了介紹建築物的樣式、建築師及年份之外，他還非常了解背後的故事，常常講述著各種故事給我們聽，這些故事總能引人入勝，那些風格簡單的房子、雕刻華麗的教堂、立體主義的公寓等等，在教授的解說後，這些布拉格建築史的一部份，好像都多了些浪漫的感覺。



↑ 白頭髮那位就是建築史教授，大家都走在教授身邊，仔細聆聽他說的話

教授以集體面談做為這堂課的期末考，之前在上課時，常常半開玩笑的說要「處刑」，讓我們有些擔心，畢竟我和我朋友都不是本科生，只記得老師帶我們去過的地方以及其建築風格、年份等等，幸好和教授面談時的氣氛是愉快的，也沒有太多壓力，真心覺得能夠修到這門課實在是收穫滿滿啊！



↑ 期末考結束後與建築史教授的合照

四、國外研修之生活學習（課外）

我覺得自己來到捷克後，提升最多的是自己對環境的適應力。在布拉格的第一天，好不容易終於到達宿舍，迎接我的是陰暗的走廊以及些微老舊的房間設備，這些我都完全接受，但晚上要洗澡前，我一走進淋浴間，看到三個淋浴間只有浴簾時，不得不承認我當下傻了，男女混住的宿舍竟然是用這種單薄的浴簾做為遮擋，連一個簡單的鎖都沒有，沒有言語能形容我受到多麼大的驚嚇，當時深信自己絕對沒辦法好好在這個宿舍住，內心相當崩潰，不過隨著日子一天天的過去，我慢慢適應了，能接受跟男生們共用浴室的狀況，也發現這對不少當地學生或交換學生來說是很平常的事，我訝於自己如此的轉變，從一開始的抗拒，到後來的習慣，最後甚至是感謝這段人生際遇，讓自己變得能夠快速適應各種不同的環境，也多了不少可以講給親朋好友的有趣故事。



↑ Strahov 宿舍走廊



↑我的房間，這是雙人房大概的樣子，每一間的擺設可能會有所不同，宿舍提供所有寢具，可定期更換，床底下有收納空間

來到國外，除了做好學生的本分之外，認識其他國家的交換生以及把握時間到各地增廣見聞也是很重要的。除了亞洲學生之外，其他交換生大部分都很擅長社交，初次見面就能不間斷的聊天，這項能力讓我深感佩服，有一次，我在宿舍交誼廳和一位來自俄羅斯的交換生聊天，基本上都是他一直丟問題，我回答，我一回答完前一個問題，他馬上下一個問題就來了，我一邊講話，內心一邊想著，原來這就是為什麼他們感覺很有社交能力啊，適時做回應，提出自己好奇的點，再延伸出更多的話題，總覺得挺有趣的，與人社交好像是他們的內建基因一樣，卻是很多亞洲學生需要學習的能力。

「讀萬卷書，不如行萬里路」，這句老生常談的俗語，唯有自己親身經歷後，才能深刻體會其意涵。能有閒暇時間到其他國家走訪固然開心，但旅遊並不是永遠像照片上那樣光鮮亮麗，我最大的收穫不是美景或美食，而是一路上的各種練習，練習處理突發狀況，練習面對他人對亞洲臉孔的歧視，練習好好生活著，練習享受每個當下，我不敢說自己變得有多獨立，但至少好好訓練了應變能力，計畫不如自己預期時，以最快速度讓自己冷靜後，再開始思考其他備案，如果是以前的我，遇到相同的問題時，可能會慌亂到沒辦法釐清思緒吧，能夠在交換之旅中學習到這些人生中的課題，這一趟非常值得。



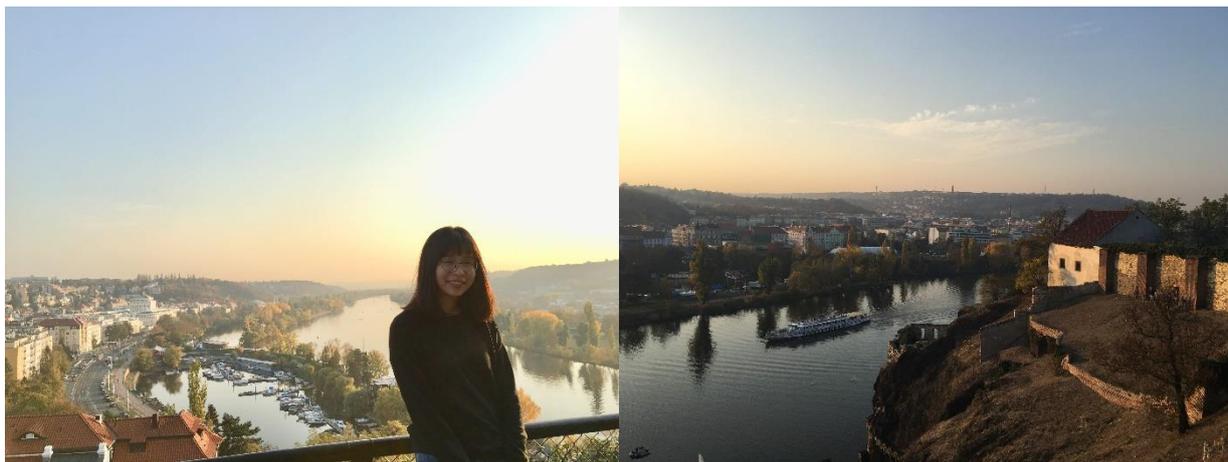
←參加 ISC 新生週舉辦的活動，與同桌合照

→我和朋友找我們各自的室友一起吃飯，真的很高興能夠認識她們兩個，不僅人很好，平常也相處得很融洽，只可惜沒能有時間一起出去玩



←中間那位是學伴，這個學期受他照顧很多，對他有說不盡的感謝，我們也和他慢慢變得要好，能遇見這麼靠得住的學伴實在很幸運啊

我們剛開始很好奇他為何是亞洲面孔，後來才知道他是越南裔，這和捷克與越南之間的淵源相關，順便長了點知識，滿有趣的



↑ 布拉格的高堡區，這是一堂我旁聽的課校外教學的地點，非常推薦這個景點，我們剛好遇到好天氣，也剛好遇到太陽漸漸西下，眺望出去的風景很漂亮，讓人心曠神怡，畫面非常和諧，當時眼裡所看到的景色讓我至今難忘啊



↑ 捷克 ck 小鎮 (Český Krumlov)，幾乎是到捷克玩的觀光客必去之處，基本上是個可愛的小鎮，很快就繞完了。上去彩繪塔可以把 ck 小鎮的全景盡收眼底，缺點就是不太好爬，瞭望台也容易人擠人。我記得出示國際學生證的話，門票有優惠，供大家參考



↑ ↓ 奧地利哈修塔特小鎮 (Hallstatt)，我們和同樣在 CTU 交換的其他臺灣學生結伴一同出遊，依山傍水的哈修塔特給人一種說不出的壯闊感，湖畔旁的村莊與山光水色融為一體，我第一次感受到甚麼是相機拍不出的美麗。

我們也順道參觀鹽礦，下面那張照片裡穿的是規定服裝，導覽解說詳盡，同時具有趣味性，我覺得滿值回票價的





↑↓去德國柏林認識了之前朋友在北科帶的學伴，很感謝他們願意當嚮導，帶我們徹底走遍柏林，或許是因為有在地人在吧，柏林這趟是所有旅程裡面最輕鬆自在的，步伐都跟著輕快了起來，也讓我對柏林印象很好



五、與台灣學習環境之比較（請條列式列舉）

1. 非亞洲地區的交換生常常踴躍表達自己的想法，教授也不會否定學生，而是就回答繼續討論下去。
2. 教授與學生之間的互動比較像是在彼此交流的感覺。

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學習獨自面對問題並試著找出解決辦法。
2. 學習安排生活上各種大小事。
3. 更了解也更認同自己的國家。
4. 提升英文口說能力。
5. 擴展交友圈。

七、感想與建議

我到現在都還記得要搭飛機離開台灣的前一晚，內心是多麼緊張、興奮、又充滿不安，為自己要去歐洲而感到興奮，但同時也為要在陌生的環境生活感到不安。

在申請階段時，我讀了好多篇心得分享，幾乎每個人都會提到去國外交換非常值得，大大鼓勵大家跨出那一步，以前我就只是看過去而已，現在自己親自走過歐洲一趟回來後，能了解為什麼好多人都這麼寫，也能產生共鳴。

我想我最大的改變是心靈上的成長，聽起來很抽象，這卻是最深切的體會。我是個依賴性很高的人，依賴著身邊的家人和朋友，害怕孤單。初到布拉格的日子並不算順遂，宿舍不只比想像中老舊，還要搭公車才能到校區、國際學生社團給的 sim 卡出問題，再加上人生地不熟，要努力調適自己，當時常在想，為什麼是我碰上這些麻煩的事，總在心裡偷偷埋怨。剛開始的我表面上看起來很平靜，內心其實一直告訴自己要堅強，就這樣在布拉格漸漸學習與自己相處，自己搭公車、買東西、適應宿舍等等，幸好自己撐過來了，幸好遇到了人很好的西班牙室友，也幸好有熱心的學伴，因為有這些善良的人在身邊，心跟著溫暖、踏實了起來，更開始喜歡上獨處的時間。

現在回頭看那段在布拉格的日子，心裡的埋怨消失了，剩下的是對這段心路歷程的感謝，畢竟那些有挑戰性的麻煩事，轉個念看，一點一滴都是寶貴的人生經驗，讓我練習處理各種問題或意料外的狀況，也磨練了我的思辨能力，若有人問我與出國前的不同是甚麼，我應該會回答自己心靈的成熟度吧，雖然很難用言語解釋，也是個很籠統的概念，但我是真心這麼想的。

除了學業上及生活上的適應之外，還有就是對旅遊方面的規劃能力及應變能力的提升。我原本很容易因為沒有預測到的變化而驚慌失措，這一路上不知道碰到多少障礙，該崩潰的也崩潰夠了，越到後面反而是越平靜，學著處變不驚，學著豁達，這些都是成就我人生歷練的一部份，集結成一篇篇精彩的故事。

想分享的實在太多了，一言難盡，總的來說，交換生活多采多姿，很感謝自己做了這個選擇，開闊了眼界，也磨練了心志，一生中能有多少這樣的機會啊！希望我的分享能給正在猶豫的人或是對交換有興趣的人一點幫助，這是個不會後悔的決定。



↑↓一起在 CTU 交換的北科人，我們後來慢慢比較熟之後，常常一起吃飯或是去哪逛逛，大家互相照顧，提醒彼此學業或生活上要注意的事，在校日常因為他們而增色許多，有大家在，就有歡笑





← 班上有不少人出去交換，我們在捷克相見、在其他國家相見，在異國聚首的感覺很特別，我們互相分享著自己的故事，總覺得特別開心

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：_____
- _____ 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

學校有開捷克語的課程，交換生之間也會開設自己母語的課程

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： 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

\$ 約 2700~3500 (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：200 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：200 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：-1~15 度

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 布拉格 vs. 臺北 1.3 : 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 是離學校最近的超市，走路 10 分鐘內會到，另外有間比較大的是 Kaufland，要搭大概 15 分鐘的輕軌或公車

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： Vietnamese Restaurant 類型： 越南料理 價位： 約

110~150 克朗 步行距離： _____

餐廳名稱： _____ 類型： _____ 價位： _____ 步行距離： _____

其他建議

其他建議
