

出國研修心得報告

研修學年度/學期	108學年第2學期
薦 送 學 校 、 系所、年級	國立台北科技大學文化事業發展系四年級
中文姓名	石佳欣
研修國家	捷克
研修學校	捷克布拉格理工大學



上圖：開學前 I S C 與全體交換生合影

一、緣起

出國交換的想法，是在我升上大學前，就已經被我列入人生必須完成的清單之一。升上大二大三後我開始仔細關注交換的資訊，計算學分，因為我是轉系生，所以轉到文發系後有許多課程與學分的壓力，因此為了在四下能交換同時又不延畢，整整忙碌了三個學期把所有學分修完。當初會選擇去布拉格交換是因為布拉格位於歐洲的中心，去哪都很方便，而且東歐的物價較便宜，我對布拉格也一直有美好的想像，希望能一探究竟，深入當地的文化風情。

二、研修學校簡介

捷克布拉格理工大學（捷克文：České vysoké učení technické v Praze；英語：Czech Technical University in Prague），創建於1707年，是歐洲歷史最悠久的理工大學，距離布拉格市中心僅有15分鐘的車程，附近也有許多超市與餐廳，生活機能相當方便。且該校相當注重國際交流，每年有許多國際學生到布拉格理工大學交換，且有規模相當大的國際交換生社團專門處理交換生事宜，簡稱ISC (International Student Club)，在到達捷克前ISC就會幫交換生配對學伴，可以到機場接機，幫忙Check in宿舍，處理各種第一天抵達的事宜，完全不用擔心人生地不熟。裡面的成員都很用心舉辦活動跟派對，只是今年因為遇到全球大流行疾病Covid-19，只有初期有舉辦成功，後期的活動都被取消了，這是比較可惜的一點。



上圖:ISC舉辦的Welcome party，是我在捷克最快樂的一晚之一。

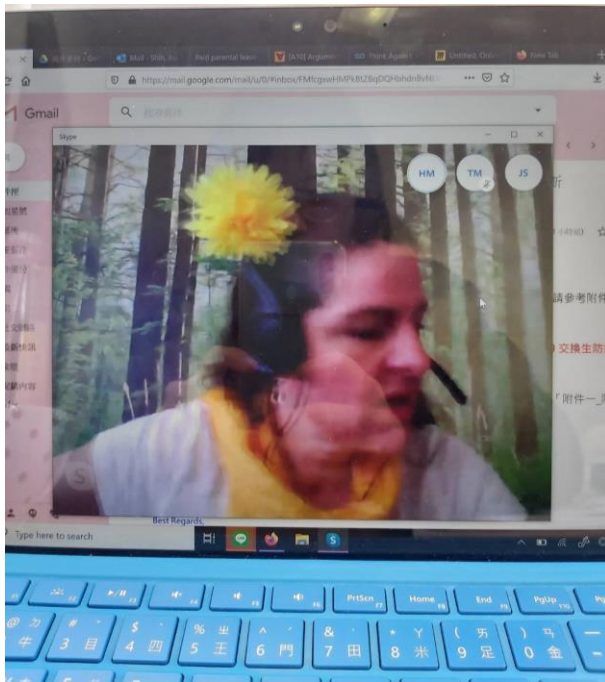
三、國外研修之課程學習(課內)

我就讀的系所是MIAS School of Business，是該校的商學院，是很新的學



院，規模也較小，裡面的教室都是小班制為主，人數控制在15人以下，裡面的教授英文都相當好，這個系所因為是商學院，因此絕大多數的課程都是英文授課，且難易度適中，即使我不是商學院出身，在學習的銜接上完全沒有問題，我這學期有兩門從這系所的課程，分別是Critical

Thinking (批判性思考) 以及Business Correspondence (商業通信) ，以及ISC的舉辦的捷克文語言課程。但因為Covid-19的關係，我只有到學校上到一個月的課程，剩下的學習全部靠Moodle或TeamViewer或是Skype線上完成，我個人覺得相當可惜。在教室時，老師相當注重與同學的互動，會一直不斷地



與同學問答，也會讓同學分成小組互動，注意力可以較集中，且上起來也較有趣，不斷激發學生思考，跟在台灣的教學模式相當不同，一開始有點不習慣，但我個人較偏好這邊的上課模式。

左圖:改成線上課程的畫面，老師還打扮，相當可愛。

四、國外研修之生活學習(課外)

第一次長期獨自到國外生活，我覺得一開始緊張的心情大過其他情緒。但因為我從高中開始就住在外面、上大學也住宿，所以生活上的打理對我來說完全沒問題。我覺得交換很有趣的一點就是到一個陌生的環境，重新交友、重新認識別人也認識自己，在既有的生活圈中通常不會收到新的評論，因為別人已經認識我了，會把自己的個人特質視為理所當然，但當我到新的環境，又能重

新透過別人對我自己的看法更加認識我，這是我覺得在交換生涯中我最享受的其中一件事，也在當中建立了更多自信心。

很不幸地這學期遇到了Covid-19，我只體驗到了5周正常交換生的日子，接著捷克就宣布鎖國，進入緊急狀態，開始實施Smart Quarantine(居家隔離)，人們還是可以出門，但強制戴口罩，商店全部都關門，只有超市還是營業，人們只能出去進行必要活動，如採買食物、工作，公園運動。一開始捷克方面的政策非常快速，而且每天都會更新，所以大家對於政策的變動有點摸不著頭緒，整體的氣氛也相對緊張，許多交換生在那時候決定離開回到自己國家，包含我的許多朋友們及室友們。我決定留下，我不會說是因為我特別勇敢，只是我覺得在當時以不變應萬變才是對我最好的選擇，而且我準備了三個學期才能交換，怎可因此退縮。

而現在回頭看，我很慶幸當時留下，雖然這次的交換經驗相當特別，也許不是理想中的交換生活，但我想這就是人生，而且我已經盡力的體驗這樣的生活，並且克服，我對我的選擇不遺憾。在隔離後期捷克放寬限制，可以在捷克境內旅遊，因此我走訪了



捷克大大小小的景點，體驗了空無一人的布拉格，看了許多捷克城堡、走訪的捷克的許多國家公園，真的相當美麗。



也有我的捷克朋友邀請我到他們家，做了捷克當地料理，從麵粉開始，做了麵團，包進草莓、桃子等水果，最後丟到水煮，撒上肉桂粉跟糖就完成了，我當時很驚訝他們居然把這個料理當成正餐而非甜點！



上圖：捷克朋友家



在回台灣前，申根區又重新開放，我有機會到Dresden 與Budapest，雖然許多博物館跟景點都關閉，但也玩得很開心，吃到了不同地區的美食，以及品嚐匈牙利很有名的貴腐酒(Tokaji)。

左圖: Dresden聖母教堂上看易北河



左圖:Budapest街景。

右圖:Cesky krumlov(捷克著名的ck小鎮)。



五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.老師在課堂上與學生頻繁互動與問答
- 2.習慣讓同學先預習，再到課堂討論
- 3.學生在課堂上不害怕發表自己的言論，即使不一定正確
- 4.布拉格理工大學校內有許多軟硬體設施，為此都要登入不同系統，記住不同帳號密碼，選課、信箱、線上課程都是，連圖書館也要額外註冊，我覺得在這方面很不方便也很混亂。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.培養國際觀，認識不同國家的人。
- 2.學會尊重，每個不同地方的人都有其文化，多方交流後更能體會。
- 3.獨立自主，在連語言都不通的環境下更需要堅強與學會面對、解決問題。
- 4.全英的教學環境，雖然台灣有許多全英授課，但在歐洲的教授英文程度好很多，同學也是用英文溝通，在這過程中可以讓自己英文大大進步。
- 5.國民外交，其實有許多歐洲人不知道台灣身為一個國家，或是台灣的文化，透過與外國人交朋友，可以跟他們介紹台灣的優點，我的許多朋友都說願意來台灣看看!

七、感想與建議

要踏出第一步是很難的，我在出發前也會自我懷疑、害怕，但是當你終於實踐夢想的時候，會覺得一切的辛苦都是值得的，而且千萬不要輕易放棄！我

覺得生命中的變化很大，沒有辦法盡如人意，但可以在能做的範圍內做到最好，並且享受它。有時候可能會遇到困難，但只要真心待人，就會有許多朋友出手相助，我覺得沒有什麼是不能克服的。我父親也會開玩笑地跟我說：「妳以後有小孩的時候，可以跟他們說當初肺炎在歐洲大流行的時候，妳可就生活在歐洲的中央呢！還到處去玩。」(笑)



上圖：在布拉格高堡上拍攝的照片，真的很漂亮。

赴外研修調查表

姓名： 石佳欣 所屬系所 / 年級： 文化事業發展系四年級

聯絡資訊(同意公開)： c6971012@gmail.com

研修國家： 捷克 研修學校： 捷克布拉格理工大學

研修學期： 上學期 ☒ 下學期 當地研修科系： MIAS School of Business

研修期間：西元 2020 年 2 月 7 日至 2020 年 6 月 26 日

初期規劃

選擇此校原因： 布拉格的地理位置與捷克物價

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 2018 年 11 月 日

何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 12 月 日

何時獲得錄取通知：西元 2019 年 3 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：\$ 4500 (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/visa_and_consular_section/x2019_04_26_1/index.html

申請所需文件(請逐一列出)：護照、入學證明、申請表格、財力證明、良民證

申請所需時程： 2019/12/6 (申請日期) 2020/2/7 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：繳北科學費 (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)：15,0000 (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 30 下限 4

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

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

ISC 內部聘請的捷克文老師，線上註冊即可。

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 雙 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

\$ 4700 (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：Kolej Strahov (距學校距離：15分鐘車程)

計費方式：買交通月票

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：六七月溫度平均19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

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

去 Andel 的 Tesco，坐191號公車大約15分鐘

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

學校裡有 Studentky dum

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

到捷克的戶外要注意不要直接躺草皮，那邊夏天很多壁蝨(Tick)，被咬到要殺菌

或者吃抗生素，嚴重可引發萊姆病。