研修學年度：108-1

薦送學校系所年級：國立台北科技大學/工業工程與管理系四年級

中文姓名：葉華宇

研修國家：捷克

研修學校：布拉格理工大學 Czech Technical University in Prague

緣起

有些想法在這兩年內慢慢發酵膨脹，生活漸漸一點一滴的褪色，最後入口的是沒有味道的日常，稱不上厭惡，但也不能說喜歡。目前好像過得太安逸了，我想。規律的課程，接踵而至的作業，雖然忙碌，時常感到疲憊，卻覺得不充實。 是因為漸漸對生活失去熱情了吧?因為在舒適圈，只要好好做完份內的事，一切就沒有問題，也看到同齡的學生他們的優秀，鞭策自己應該要走出舒適圈，不能夠再怠惰下去。大二的時候，系上許多學長姐都藉由學校的資源完成自己的藍圖，豐富自己的大學生活，聽著他們口中的描述，燃起心中的憧憬以及嚮往，於是擔任國際志工以爭取國際相關資訊和時數，由於大四下學期沒有必修課程，並且我修課的學分數已達畢業門檻，便跟上了這股風潮，與家人討論後，毅然決然地踏上了交換的這條路。在選擇國家跟學校這方面，我做了很多功課，針對每個學校，做了些基本的調查，再加上一些自己設定的目標以及經濟上的考量，最終選擇了捷克理工科技大學。

法國詩人韓波也說「真正的生活總是在他方。」在年輕階段有個鴻溝(Gap)擋著，停下來整理一下反能看到更多風景

研修學校簡介

捷克布拉格理工科技大學，是一間優秀的理工學校，也具有相當優越的地理位置，讓我印象深刻的是國際學生組織 ISIC，來自全球各地上百位學生一同齊聚，經常舉辦各國交流活動以及旅遊計畫，每週都有一個國家的主題派對，這間學校科系主要偏向電子相關領域，像是電機、核能、資工、交通科學等等，也有設計方面土木與建築等科系。學生住宿方面，學校提供約 4 間宿舍，每間宿舍各有 其特點，其中有三間在校園裡，另外一間通勤 20 分鐘就到了，對於交換學生與歐洲學生 Erasmus 計畫相當友善，學校與世界各地大學簽署交換學 生協議，每學期約有將近 400 位交換學生及 Erasmus 學生

國外研修之課程學習（課內）

學校有很多英文授課的課程供國際學生選修，而且可以不限科系跨系修課。雖然各國通用語言是英文，但不同國家說英文都有各自的口音，加上我個人認為捷克人講英文的口音普遍是偏重的，對於不習慣英文授課的我們而言算是一大考驗，為了免於後續上課太吃力，建議在選課週的"試聽期"就選好自己可以聽得懂七成以上的課，以免後面容易因為挫折感太大半途而廢。除此之外，也可以多修與自己在北科系所相關的課， 如此就可以比對台灣與國外上課的差異。

這學期我選了四門課分別為 Business Economics、History of theater、Landscape and Architecture、Czech Language、Modern Architecture、Czech Culture。Business Economics 是我覺得適合就讀工管的同學選修的課程。課堂中老師要我們製作一份 Business Plan 為了將來開業做準備，必須是一份可執行的報告，比起在台灣一些毫無意義的練習題有幫助多了。將大一大二所學的工管知識學以致用，寫出了一份超乎我平常想像的作業，成就感大增。原以為在台灣學的工管知識只能用於應付考試，沒想到竟然能實際的運用它們!

Landscape and Architecture、History of theater 是由於個人興趣才加選的課程。交換的好處就是課程不再局限於本科系，只要任何你有興趣的課程你都可以加選或旁聽，補足在台灣無法跨系選修的遺憾。老師介紹了很多布拉格當地的建築，並希望我們利用課餘時間去走走看看。 羅丹說：這世界上不是缺少美，而是缺少發現，不如起身自己發掘。

國外研修之課程學習（課外）

課外活動方面， ESN 學生會為交換生舉辦許多活動包括開學前的 Trip 到捷克著名景點如 Cesky Krumlov, Karlovy Vary 和參觀本地 SKODA 車廠等，每周三都會有一場 party, 由各國的 Presentation 作開頭，參與這些活動能讓認識各國風情文化和其他同學。捷克的食物，我在參加 Trip 時品嘗很多次，最典型的就是 Goulash, 它是由牛腩和 dumpling(麵粉混馬鈴薯製成的麵包切片 ）組成，但是捷克菜的口味偏鹹。另外路邊常見的攤販有 hot dog, pizza 和 Czech cake, Traditional Pastry 等，捷克的啤酒也很著名(pilsner-urquell, Becherovka)，在捷克可以說是啤酒比水便宜。此外，我經常到 TESCO, Albert 等超市採買食材自己煮飯，除了可以選擇自己想吃的食物 ,也比去餐廳吃省錢還能練練自己的廚藝 ！

課外才是讓我收穫最多的，除了學校社團舉辦的活動外，我們利用沒有課的空閒時間，到歐洲各地走走，透過規劃行程，可以了解各國歷史故事，透過聊天，瞭解各國人特別的習慣與習俗，而且會發現即便都是歐洲，也會有很多不一樣的地方，像是語言、生活方式、飲食、物價等，旅途中會發生很多意外，如何去應對也是一種學習，不像是在台灣，身邊有很多人可以請求協助，在國外凡事都得自己來，很多人看到我們發文在社群網站上，會覺得很羨慕，但其實我們每段旅行都是省錢坐冷門時段的飛機，住宿也會將青年旅館列入考

量，把花費降到最低，當中我覺的沙發客是一件很有意思的事 情，怎麼會有人願意將自己家裡的沙發免費讓陌生人住一晚?甚至願意花上 一天陪陌生人在城市晃晃，但歐洲真的就是有這麼多熱情的人，當然在挑主人的時候還是要注意個人的自身安全，如果遇到很好的主人，不僅會對某個城市留下很好的印象，還會交到一個異地的好朋友呢，說不定在未來的某一天會在世界另一個角落相遇呢!

與台灣學習環境之比較

- 在歐洲，老師很鼓勵學生發問、發表個人的想法，相對台灣大部分還是單方向的教學，對於學生吸收與理解的效果不佳，以及限制學生思辨的養成;捷克方面，雙向互動，鼓勵學生多提問 多發表自己想法，訓練學生表達及思考。
- 捷克理工大學的校園沒有特定在一個區域，有些甚至要搭捷運轉車才會到達。
- 課堂分為 3 種模式:教授授課、演講或影片欣賞、課堂討論，幾乎每門課都會含有這 3 種模式。
- 選課在系別上並沒有特別的限制，對於交換生，可以選擇自己有興趣的課程，不一定要是本科系所開的課程，除非選課人數過多，否則學校都很鼓勵同學選課。

- 學期制度台灣為 18 週，有固定期中期末考週制度;捷克為 12 週左右，剩下約 6 週為考試期間，可以讓學生自由與老師協調考試時間。
- 大學校園台灣校園有明顯的校門、圍牆、警衛等，歐洲方面是大學城的概念， 學校建築會散落在城市各處，不會有特別的圍牆去區分學校。

研修之具體效益

出國研修的收穫因人而異，因為每個人的目標跟選擇本來就不盡相同。以下是我個人的想法:

1. 不用怕英文不好不敢開口: 世界各國都有自己的母語， 除了英國美國等少數講英文的國家之外，其他的外國人也跟我們一樣，在努力學英文跟其他國人溝通，差別只在於他們使用的機會比較多，因此請抱著勇於嘗試及學習的心，快出心中的障礙吧!
2. 種族歧視: 有著亞洲臉孔的我們走在歐洲街道上一定格外搶眼，有時會感受到差別待遇，這也讓我反思到:在台灣，我們用什麼眼光看越南、印尼等外籍勞工?
3. 各國風情: 旅行的時候，總會從別人口中聽到哪個國家好，哪個國家很無聊等，就如前面所說的，每個國家都 有不一樣的美的地方，在聽別人的感言之前，請自己用心去體會吧!

4. 多觀察: 半年的時間在歐洲，其實光適應當地口音與文化就不容易，要真正學到專業技能很難，但也不要輕易放棄，因為仍有很多值得你學的東西。聽不懂就觀察周邊的人、事、物跟你以前所認識的有什麼不同?優缺點在哪?如果是你你會怎麼做?
5. 一個人的旅行: 如果可以的話，嘗試一個人的旅行吧! 在團體的歡樂擾嚷中，有多久沒有傾聽自己內心的聲音?給自己一個安靜的空間，好好反思過去，規劃未來。學會如何在確保自身安全的情況 下，好好享受旅行;學會如何克服孤獨;學會如何在恐懼中學會堅強。
6. 見賢思齊焉，見不賢而內自省也: 很多人到了歐洲會把台灣的缺點一一拿出來批評，但我想身為台灣人的我們該想的是如何把歐洲的好帶回台灣，讓自己也讓台灣可以更好，這想必也是教育部會鼓勵並支持我們出國交換的意義。

感想與建議

最常被問的問題就是 為什麼選擇延畢當交換學生？

大部分的理由都是"想改變的自由"

因為覺得自己的生活好像被禁錮住了，每個人的步伐不同，無需跟他人比較，路是你自己在走，只有你最清楚自己的狀況，沒有正確與否，在旅途期間會驚訝於大自然色彩的變化無窮，遇見最北端清晨的朝陽撞見最西岸橘紅色的餘暉，徒步旅行不只是看不一樣的風景，而是去發現一個未知的自己，過程本來就是一個禮物隨著時間的流逝它的力量繼續在心中發酵，這樣才會有面對未知的生活考驗，也許這就是我交換的目的，尋找那蠱藏在身體裡的力量！

這一學期收穫真的很多，的確開拓了自己的視野，走過越多城市越發現世界之大自己的渺小，所以不要侷限，請嘗試改變！

當初出發前的忐忑，到後來回國前的不捨惆悵，其實這一切都得來不易，所有回憶都是無價的，交換學生是一個很難得的機會，不敢說比待在台灣學校讀書來得更值得，但我相信我的選擇，我選擇讓我自己不一樣。

在交換過程中，會了解到很多國家學生的學習方式，及當地教授的教學方式，都跟台灣不一樣，而且在空閒的時間，能夠到其他國家放鬆，這是在台灣讀書不可能發生的事，能夠搭巴士火車就到其他國家，而且有很多機會可以了解各

國的歷史、習俗、生活方式，嘗試各種沒做過的事、沒吃過的食物，一切都很新鮮，身為交換學生，真的覺得這機會跟中樂透一樣幸運，很感激學校提供這麼好的機會讓學生能夠開開眼界，其實真的很鼓勵大家去出國看看，不管是歐洲還是亞洲，很多都是我們待在台灣無法體會的是，比起學習，我認為實際體驗更為重要，沒有真的體驗過，永遠不知道自己的極限在哪裡，從來沒想過會在機場過夜，只是為了便宜的機票，時間要不很早，要不很晚，只能露宿機場，也從來沒想過能過在短短不到半年的時間去了十四個國家將近五十個城市，心得和感悟不只是拍張好看的照片，和 tag 知名景點而已，重要的是如何沈澱，把那些受你感動的事物，低調的不張揚的變成屬於自己的一部分，

更從來沒想到和香港新加坡交換生感情會變得這麼好，但因為同為交換生，而牽起了一段特別的緣分，在國外有認識的人相伴是一件很難得的事情，有一位相知相惜的室友更難能可貴，對於未知的世界也就沒那麼惶恐，真的很建議所有有機會申請交換學生的同學，好好善用學校資源，拓展自己意想不到的視野、人脈與創造屬於自己在大學生涯獨一無二的回憶。

在旅程中最難得的就是跟自己對話了吧?突然地把自己拋擲到異地，恍恍惚惚地走上一個又一個的城市，眼前的景色激發了好多不同的想法，有些幸運的會被我記在心裡，但大多時候講過的話，寫過的字或一閃而過的想法，他們經常在漫長的旅途中被輪胎碾成薄片，拉直成細長並且碎去，散落在回憶的某角落。

形成一種朦朧似霧，難以描述的情感，哽在喉間。當有人問:你的旅行如何?我也只能微笑地重複著再平常不過的讚美詞，說著說著突然靜默，比劃的手指停在空中。並不是每趟旅程都像照片都如此順遂，但都熬過來了，也變成屬於自己的故事。每趟旅程發生的大小事不管好的壞的，現在想起來仍會在我的臉上畫出一抹微笑，旅行很累，但再疲憊最後總能用一句“ 我要回布拉格小狗窩休息了”當作結尾。

潛意識裡卻老早把布拉格當成家了，還有我最愛的那張 strahov 的床。如果再讓我選擇一次，我仍會義無反顧的選擇捷克!

赴外研修調查表

姓名：葉華宇 所屬系所 / 年級：工業工程管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：
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 當地研修科系：Faculty of Transportation science
研修期間：西元 2019 年 09 月 12 日 至 2020 年 02 月 25 日

初期規劃

選擇此校原因：地理位置優越，多達數百位國際交換學生，校風開放
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 2019 年 2 月 20 日
何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 3 月 20 日
何時獲得錄取通知：西元 2019 年 4 月 3 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
簽證費用：$ 1200 (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.mofa.gov.tw/OfficesInROC_Content.aspx?n=8CEB2B5F5436B997&sms=8EBFADC1592C7BFE&s=F29A02A9D36C47F0&os=A020C2C87B55986B
申請所需文件(請逐一列出)：1.有效護照 2.護照尺寸大頭照 3.交換學校入可證明（捷克文版本）4.財力證明（英文）5.住宿證明 6.無犯罪記錄證明
申請所需時程：7/9 (申請日期) 8/15 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：繳交當期北科大學費(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)：_____(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___無___下限___依各科系___
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：_field trips_____ 學分：__3__
  _history of theatre____ 學分：__2__
  _modern architecture____ 學分：__3__
  _landscape architecture _ 學分：__3__
  _czech culture 學分：__2__
  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

_____
_____

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_____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
$ 5500 (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：$ 5500 (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：_____ (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：電車 (距學校距離：_____)
計費方式：購買三個月交通票，即可搭乘所有交通工具，享有學生優惠
☐無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：_____
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 1.4 比 1 (即為當地物價比台北貴 40%)
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，在學校附近，走路約 5-10 分鐘

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