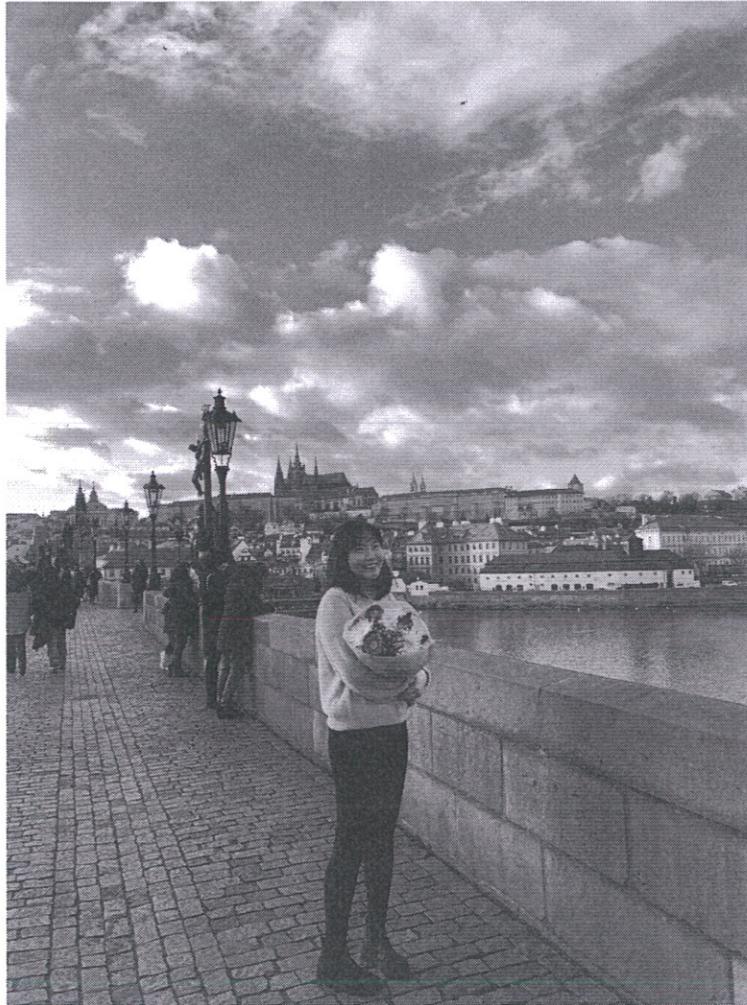


出國研修心得報告



研修學年度/學期：108 學年度/第一學期

薦送學校/系所/年級：國立台北科技大學/文化事業發展系/大四

中文姓名：李詠嫣

前往研修國家：捷克人民共和國

國外研修學校名稱：布拉格理工科技大學

一、緣起

在 2018 年的 3 月，分別有一個好朋友跟學姊在維也納與捷克交換，於是我與我的好朋友計劃了一趟去維也納與捷克的旅行，先是到了維也納的薩爾斯堡，再搭乘火車到捷克的布拉格，學姊所唸的學校是位於布拉格的布拉格理工大學，就是我現在所交換的學校，當時來找她玩的時候，並沒有親自參觀過布拉格理工大學，只是憑藉著學姊口語的介紹，得知一些關於學校的環境與福利，像是學校離地鐵站很近、有提供生活費的補助之類等等，但撇除掉這些因素，在捷克的旅行經驗對我來說想相當美好，布拉格的人文歷史、必訪景點、交通方便、物價親民，都是我喜愛布拉格的原因，回國後只覺得是趟難忘的旅程，並沒有積極地計畫要出國交換的念頭，直到面臨要畢業之前，所剩時間不多，於是才開始規劃要出國交換。

二、研修學校簡介

創建於 1707 年，CTU 位於捷克首都布拉格，是捷克最古老的大學之一，總共有八個校區，散落在布拉格裡，學院分別有，土木工程學院，機械工程學院，電子工程學院，核物理工程學院，建築學院，交通科學院，生物工程學院，信息學院，學校的地理位置非常方便，地鐵站離校院很近，附近也有需多電車能夠搭乘，在學校裡還設有 International Student Club 簡稱 ISC 社團，時常

舉辦國際交換學生共同參與的活動，比如 Culture evening 來自不同國家的學生，會介紹自己國家的文化與之交流。

三、國外研修之課程學習

我是文化事業發展系，但是我的學校沒有對應的科系，於是我選了一些有興趣的課程，學校依據我多是選擇建築系的課程，把我改成建築系，我選修了像是地景建築、劇院歷史、建築歷史、捷克語等課程。

四、國外研修之生活學習

除了完成學校課程之外，我會參加國際學生社團舉辦的活動，如聚會登山等等，剩餘的時間會去旅行。

五、與台灣學習環境之比較

1 學生需要自主學習 2 學習氛圍的差異 3 課程多樣化 4 你的同學也同樣來自其他國家，能感受強烈的學習氛圍

六、研修之具體效益

- 1 獨立生活的能力
- 2 處理緊急情況
- 3 體驗文化差異
- 4 用新的教學方式學習
- 5 國際性社交
- 6 擁有時間、空間旅遊
- 7 累積個人獨特觀點

七、感想與建議

升大學的初期，就屢次有想要交換的想法，但因為考量許多問題，包括是否與必修課程衝突、經濟因素等等，就這樣拖延到了大四下，即將面臨畢業的我，問問自己還有什麼遺憾，大概就是沒有去交換吧，那時的我已經完成了所有必修學分，有鑒於一個學姐用延畢的方式交換，於是我就開始詢問其他用延畢方法交換的學長姐更多的疑問，做了完整的評估後，我也開始籌劃延畢的交換計劃，首先是向國際事務處提出申請，並排列交換學校的自願序。

大家在排列志願序時一定會猶豫許久，以下是個人提拱的快篩方式：

- 1 事前準備工作

做足各國大約所需花費（以一個月來計算）以及該國所使用的幣值是什麼，有許多歐洲國家的幣值在台灣是換不到的，要到當地提領，且交換回來時最好把幣值換成歐元或是美金，方便再次使用。文化背景（特別是飲食文化方面），畢竟交換期間最短也要一個學期，若不擅自行下廚又或是特別在飲食上無法入進隨俗的人，務必要考量該國的日常飲食文化是如何，曾經有過旅行經驗的國家尤佳，大三的時候我曾經去過捷克，對捷克有很好的印象，所以去捷克交換對我來說是非常得心應手的。

2 上學期或是下學期

我是上學期去交換也就是冬季，因為想要體驗下雪的氣候，所以帶過去的行李主要都被厚衣服裝滿，夏季去交換的同學初期也能感受一點冬天的感覺，但不久就是夏天的來臨。

3 選擇地理位置

若你希望交換的時候，能順便遊歷其他國家城市，勢必考量該國的地理位置，在歐洲有廉價航空且持有國際學生證買機票是可以有優惠的，一定要善加利用

能省下不少的花費，另外像是國鐵或是巴士也是非常方便的，但如果選擇美洲或是亞洲國家交換，相對地要到不同國家旅遊花費支出就大。

4 漏網之魚

做足功課後你會發現，其實許多熱門國家選擇外的國家也非常有意思，像是安道爾、比利時、立陶宛、土耳其等等，在準備交換前除了有基本的語言門檻，也最好學會要前往交換國家的基礎語言，除了能跟貼近當地的文化外，也是很好的國民外交。

當學校公布學校名單後，就能開始準備需要的相關文件資料，像是入學證明、長期簽證等等，此時特別要注意的是，各國受理審核簽證的時間不同，有的需要審核超過兩個月以上，所以務必要查清楚簽證審核需要多少時間，才不會出國卡關。

出國前的注意事項：

1 護照

檢查好護照是否即將到期，因為出國時間長，若護照的過期時間將近，則可以考慮申辦新的護照。

2 行李箱裝什麼

再來準備行李就因人而異，如有慣用的清潔用品或是生活必需品，女生的些許麻煩多像是：衛生棉、隱形眼鏡（攜帶足夠的副數）、眼藥水等，我的個人經驗則是歐洲國家的衛生棉普遍都很好用，怕需要帶很多行李的人可以斟酌攜帶，接著是大家都一定要帶好帶滿緊急藥物，凡事沒有症狀或是有病史的同學，都應帶好足夠的藥物，基本的感冒藥（冬季交換同學一定要帶到哦，若在國外一有症狀，最好馬上服藥不讓病情加重）、腹瀉要、暈車藥等等，額外的貼心提醒可以帶自己習慣的調味料及食物，食物是永遠不嫌多的，除非是部分歐洲國家有大型的亞洲超市，不然在歐洲要找到亞洲食品選擇不多外價格也翻了一倍。

關於人身安全

當你隻身在國外，沒有什麼比安全來得更重要，有些惡名昭彰的旅遊國家也並非極度危險，但是你要時時觀察外在環境的狀況，我的手機是在義大利知名景點老橋被扒的，時間為傍晚當下我周圍是沒有人的，我拍完一張照片把手機放

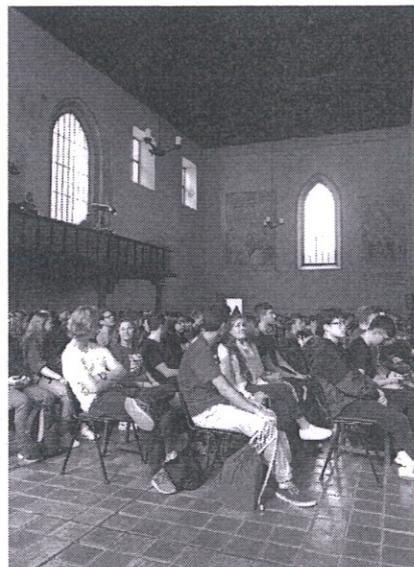
到外套口袋，移動兩步的距離要再拿起手機，手機就已經不見了，而且就在不到 200 公尺內的距離就有警察，一開始到義大利因為覺得治安沒有想像中的差，而且友人也把手機放口袋，我就開始掉以輕心了，所以凡去到像是義大利、西班牙等國家時時刻刻都不能掉以輕心的，你可以這麼做：

1 攜帶的隨身包最好有夾層（重要物品往內放，能貼緊胸前）隨時都能看到包包

2 手機掛掉繩

最後總結這次的交換旅程，起初可能是腦袋還沒打開沒把自己上緊發條，也可能是運氣比較不好，旅遊碰到了許多狀況像是護照遺失、手機被扒，但經歷過這些慘痛的經驗，交換到中後期都非常的順心順利，被分配到很好的室友也是對我不離不棄的旅伴，在旅程中時常給予我幫助，在交換的學校也有遇到其他友人，能夠變成多人旅行相較安全，就這樣浩浩蕩蕩地走了十四個國家，不多也不少我覺得剛剛好，我個人在旅行前習慣看完基本的歷史架構還有該國重要特色在哪裡，我覺得這點是很重要的，不能因為旅途的勞累讓旅行變成真正的窮游，如此一來也能讓旅行變得更加有趣，在交換期間所經歷的一切，我相信不管對誰來說，都是一輩子最美好的回憶，在不同國家的大學體驗不同的教學方式以及教學環境，你會發現文化差異的有趣與可愛，而旅行有許多地方是我們這輩子可能就只去那麼一次，決定要交換到完成交換，是我到現在都非常肯定的選擇，不管做了這個決定中間要處理什麼問題、磨合什麼關係、捨去什麼計劃，但卻是很好的生活教育與成長。

八、圖集



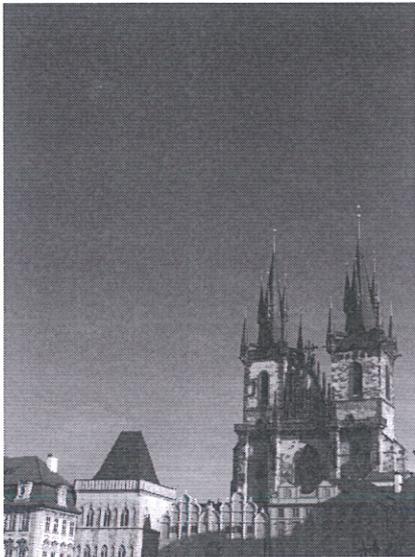
圖一：在校外的教堂舉行開學活動，介紹學校個系所的主任們



圖二：全體交換生合影



圖三：我沒有分配到student buddy，所以與朋友們的student buddy一起認識新環境到處走走，包括如何購買月票等



圖四：布拉格廣場



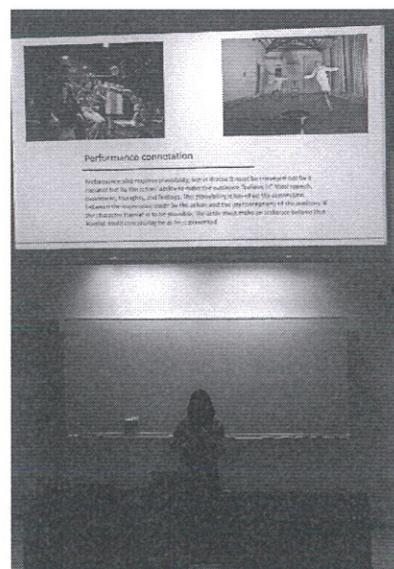
圖五：建築系所內的空間



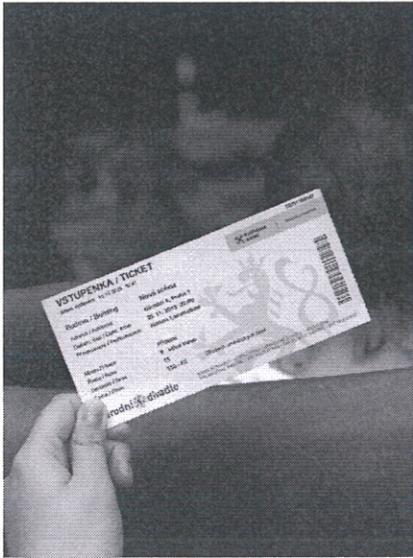
圖六：與韓國朋友一起享用晚餐以及交流，我們煮了像是麻婆豆腐等台式料理



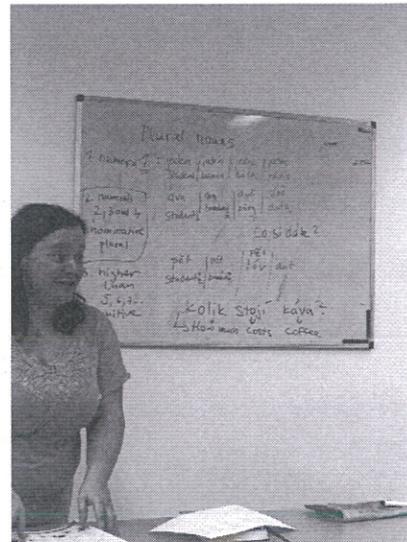
圖七：這次換韓國朋友準備韓式料理請我們吃



圖八：劇院史課堂報告



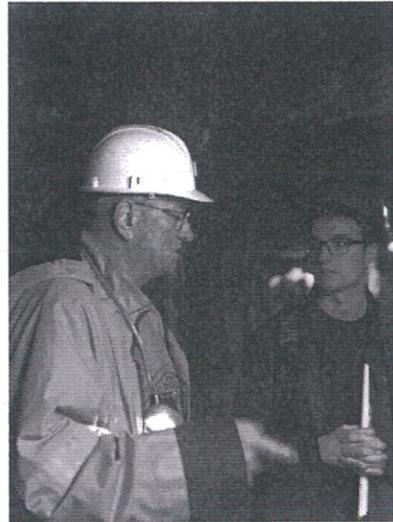
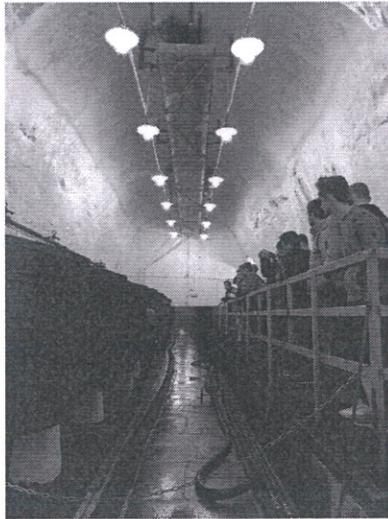
圖九：校外觀賞舞台劇



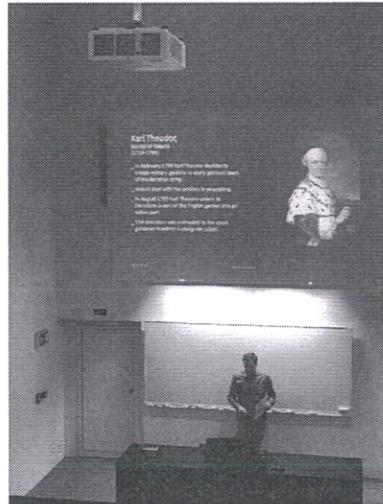
圖十：捷克語上課情形



圖十一：萬聖節活動



圖十二、十三：校外活動參觀酒廠、礦坑



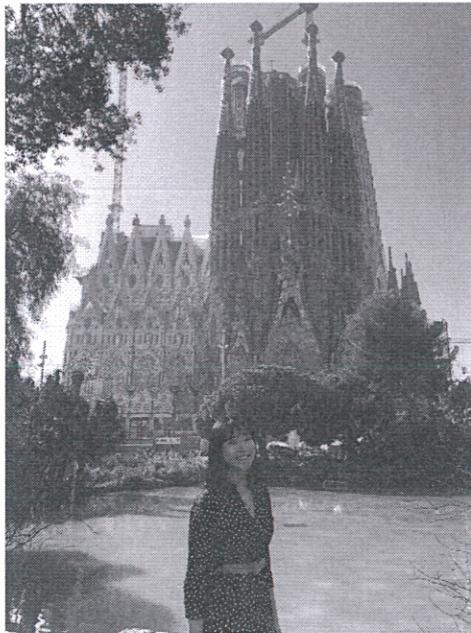
圖十四、十五：地景文化上課狀況



圖十六：ISC登山活動



圖十七、十八：西班牙之旅



圖十九：西班牙聖家堂

圖二十：葡萄牙之旅