

布拉格交換心得分享



選送生研修學年度/ 學期:111學年度/第二學期

薦送學校/系所/年級:台北科技大學/土木工程學系/大學四年級

中文姓名:



前往研修國家/國外研修學校名稱:捷克/捷克理工大學(CTU)

緣起

我是一位喜歡嘗試各種不同事物的人，即使這件事情可能不符合我的性格，我仍不願放棄任何機會。出國無疑是麻煩的，不僅打破既有的生活規律，還要準備許多繁瑣的程序，耗時耗財。但對於國外還是有說不完的憧憬，偌大的校園、青春的學生、自由的風氣等等是支持我不放棄的動力。再加上鄰近畢業季，究竟是繼續讀研究所，亦或是直接就業，這個問題讓我非常迷茫。讀研究所能夠幫助我更有競爭力，也會有比較拿得出手的專項，前提是選擇自己有興趣的領域。除了擔心該系所實際與想像不符，更擔心失去兩年的工作經驗將有所影響，尤其是在很注重工作經驗的土木相關領域。“體驗生活”以及“定義自我”是我給自己的目標。

抱持這這樣的心情報名了徵選，在校內徵選的面試時有些緊張，幸好整體表現還可以。得知第一志願選上時，心裡很是高興。但是挑戰卻開始出現，辦理簽證的準備真的滿繁瑣的，因為是第一次辦理，資料來源大多來自網路，細節總是不慎清楚，幸好有和其他去布拉格交換的同學家群組，讓大家的問題得以一起解決。拿到簽證後，心裡真的放下一顆大石頭。原則上每個交換生會有一個學伴，但我不知道為甚麼沒有，不過其實從機場到住處並非困難，問題在於辦理入住，因為櫃台並不太會講英文，加上人生地不熟，我光是找門口就找了一個小時。幸好最終順利入住，而我的交換生活也正式拉起序幕。



研修學校簡介

捷克理工大學(簡稱 CTU)是位於布拉格的理工大學,也是歐洲最大和最老的技術大學之一。目前有八個系所,分別是土木工程、機械工程、電子工程、核科學實驗、物理工程、建築、交通科系、生化工程,以及資訊工程。CTU 提供了 350項學習計畫,其中有100項是以英文教學,以利外國學生學習。CTU 主要校區位於布拉格第六區,靠近車站 Dejvice。在校園裡有新建的國立理工圖書館。土木系館則位於圖書館後方。

系館內建有學生餐廳,如果使用學生證消費會有學生優惠價。全日都會有麵包、三明治、零食飲料等,中午則會有熱湯、香腸等熱食。特別的是,學生餐廳裡也會販賣酒精類的產品。除了學生餐廳,還有咖啡廳和自修室,學生們聚在一起討論或認真讀書的畫面為日常,不同與台灣大多的自修室,學生可以討論可以喝飲料。系館內有販賣機,販售三明治零食等,還有即溶咖啡。通常飲用水是需要額外購買,但是因為建築系獲得贊助,因此本系館內有飲水機可每日免費飲用三公升的水,也可選氣泡水。

我居住的宿舍位於公車站 Koleje Strahov 附近,平常上學需要搭30分鐘的公車到學校。這個區域有許多棟宿舍,我住在 Block 2,這棟裡都是雙人間,每層樓都有兩間共用衛浴和廚房,衛浴都是男女混的,廚房有電磁爐和微波爐。宿舍位於山上,雖然下山比較不便,但山上有學生餐廳和迷你超市,另外風景也很漂亮,我很喜歡我的宿舍。



國外研修之課程學習

我總共選修了五門課,分別有體育課、捷克語課、AutoCAD、GIS 應用、環境監測。課程是學期前預選,開學後有兩週的加退選機會。本科是土木系,一直對環境很有興趣,但北科的環境課程較少,每次上課後總與預期不符。因此在選擇時主要是想嘗試環境相關的,但擔心語言的關係,單純聽課可能學習效益不佳,因此主要是實作為主。

其中我最期待的是環境監測,但實際上課發現,由於是研究所的課程,在實驗講解的過程太多專有名詞以及基礎知識,我難以理解以及跟上。不過實際操作實驗時,有稍微理解一些,也認識許多儀器,頗有趣!但在製作結報時,由於基礎知識不足,加上與組員溝通不良,因此沒能撐過期中。讓我非常可惜,聽說後期還有參觀下水道,我非常後悔也很生氣自己輕言放棄。

至於 AutoCad 和 GIS 課程是操作類型的,老師會手把手教導如何操作軟體,分別是 AutoCad 和 ProGIS。成績的評比皆由作業來看。當下操作並不會很困難,困難的是,回家複習的部分。像是 AutoCad 有許多設定或指令,如果筆記沒有齊全,容易忘記一些步驟和細節。但是 GIS 課的老師會錄影,我認為非常方便,我可以回家後不斷重新複習,也可以根據自己的速度學習。

至於捷克語課和體育課是我最喜歡的課程。捷克語老師很友善,不僅耐心的教導我們發音,還會帶入許多捷克的文化、習慣等等,讓我學會基本對話以外,也對捷克有更深一層的了解。體育課的部分其實選擇有很多,有跳舞、溜冰、攀岩、壁球等等,學校沒有的項目,但最終我還是選擇我比較擅長,且最愛的籃球,在打球中也認識許多捷克的朋友,果然從興趣中認識新朋友是最容易的!

環境課程讓我見識到許多實驗儀器以及監測方法,也意識到自己太輕易放棄以及人際關係處理的問題。Autocad 和 GIS 課程讓我確實學習到如何操作軟體,兩者也讓我練習如何應用到實際的案例。捷克語和體育課讓我感受到輕鬆快樂學習的氛圍。無論是哪堂課程都感受到老師與學生之間的互動頻繁,而且老師對自己的專業非常熱愛,時不時會被他們的熱忱傳染,很喜歡這樣的教學氛圍。

國外研修之生活學習

捷克理工大學沒有社團，但是有學生會 ISIC。ISIC 會舉辦各個活動，有迎新、派對、爬山等等。在開學的第三個禮拜我和一些台灣的朋友參加了波西米亞為期兩天一夜的爬山的活動。在過程中，認識一些韓國朋友和法國、美國朋友，大家一起流汗、彼此打氣到抵達峰頂時，一同欣賞美景的喜悅都是珍貴的回憶。

另一個由 ISIC 主辦且印象深刻的活動是闖關遊戲。遊戲開始前會隨機分組，關主會分配任務，藉由在布拉格老城區尋找答案，讓我們更了解捷克的歷史、文化，還有一些有名的食物、飲品、餐廳等等。除此之外，遊戲的過程中也交了許多朋友，雖然走路很累，但是和他們一起做挑戰、聊天都讓我覺得很有趣很新奇，大家都很友善！

課餘時間，會利用時間去探索捷克。由於捷克的啤酒很有名，因此我和朋友們參觀了兩大釀酒廠，百威和皮爾森。藉由導覽的講解，我們了解啤酒的製造過程以及他們的發展史，當然還有品嚐到新鮮透涼爽口的啤酒！布拉格動物園是歐洲排名前五的動物園，當然也有和朋友去參訪。真的比台北動物園大很多，動物種類也非常多元，我們逛了快六個小時。除了看到很多的動物，一旁的講解牌還會有特別的小知識，像是誰是這間動物園的元老等等。也有機會近距離餵食綿羊！另外，我們還離開布拉格去郊外探索捷克特別的地形---石灰岩洞。地下的光景很特別，空間也比想像中的大，甚至還有搭配燈光秀！種種都和朋友度過美好的時光。



與台灣學習環境之比較

1. 師生互動頻繁。平時上課就感受到老師會鼓勵學生發言。當我在上 Autocad 的課程時由於學習上有落差，老師還特別額外約時間和我討論。我很感動。在講解的過程中，也會一再確認學生是真的有聽懂，讓我感受到老師認真想教導我們。
2. 圖書館可以飲食。這是讓我最羨慕的地方，圖書館內部本身備有販賣機，讓學生隨時可以補充能量，像是三明治、咖啡、零食等等。有些學生也會自備一些小食或在外面買飲料都可以在圖書館邊讀書邊食用。即使如此圖書館依舊保持整潔，並沒有髒亂的問題。
3. 活動多元。雖然 CTU 沒有一般學生社團，但是系上或學校時不時會舉辦活動，有展覽、烤肉、演唱會或園遊會等等，讓校園生活更多采多姿。
4. 校園內可抽菸可喝酒。在不同文化影響下，學生抽菸喝酒是常態，由於系館內是禁菸的，因此經常看到學生們聚在系館前抽菸聊天。
5. 課程專業。在選課時，可以選擇他系的課程，只是有些需要經過其他教授同意，但是並沒有像北科那樣所謂“通識”的課程。說實話大家對“通識”課程意見不一，有些人認為強迫學生選修是在浪費時間，但我個人是滿喜歡多元學習的，因此在交換期間發現沒有類似的課程有點失落。
6. 體育課選擇多元。不同於北科大，體育課有獨木舟、攀岩、跳舞、溜冰等選項，甚至還有出遊也是體育課之一，非常有趣新奇。

研修之具體效益

1. 體驗不同學習環境。如同前面所述，在捷克念書的感受度與台灣不同，整體而言是比較喜歡在CTU上學的感覺。
2. 深入了解異國文化。走進超市、跟著當地人一起搭電車、和他們一起上課等等，讓我了解大家既一樣又不一樣的習慣和風情。在街上看到小孩子的機率比在台灣高，小孩子哭鬧的時候，家長的反應多是抱起來親，而非責備。在宿舍或學校中大家都會友善的打招呼，但是台灣的鄰居大多裝看不見。捷克人很喜歡吃麵包，基本上早餐會吃比較多，午餐大概一點或兩點吃，晚餐基本上是聚餐的時候，會吃比較豐盛。啤酒基本上是走在路上隨時都會看到有人在喝。下午太陽不大的時候，總是可以看到有人在公園休息、聊天、野餐，生活很適愜。捷克有很多素食餐廳，就算一班餐廳通常都會有素食的選擇，對素食者友善。環保意識也很高，除了吃素，還會提倡垃圾分類、減少資源浪費等等。
3. 學會適應環境變化。首先是語言上的不同。在捷克由於英文並非他們的母語，因此在學校或生活上溝通會有困難。尤其要去郵局等需要辦正事的時候很困擾。再者是飲食的轉變。捷克飲食上澱粉類居多，冷食較多，剛開始的時候很不習慣，因此後還自己煮的次數較多。到後期，我覺得越來越習慣捷克的生活型態，相較以前喜歡待在家看電視劇，現在比較喜歡出去走走，親近大自然。
4. 增強社交能力和範圍。一開始去的時候，我努力踏出自己的舒適圈，我不善常喝酒和聊天，晚上通常12點就寢，但我還是跟著法國室友一起，在晚上10點的時候和他們的朋友去酒吧喝酒聊天。每次回去都筋疲力盡，對於他們是休閒，對我好像是挑戰。後來我慢下自己的腳步，學會用自己擅長的方式去認識新朋友，像是打籃球或是去參加外面烹飪的活動，透過自己喜歡的事物去認識有相同興趣的朋友。
5. 增加自信心。我發現捷克人總是散發著一股自信，比較不會在意別人的眼光，自己的感受更為重要。生活了一陣子，我慢慢不去斤斤計較自己的穿著打扮，開始慢慢嘗試以前不敢做的事情，開始學會享受生活，從生活中找到快樂。
6. 珍惜的心態。在捷克公共廁所或飲用水都是需要額外購買，相較於台灣在學校等公共區域有許多免費的公共設施。回到台灣後，我更懂得珍惜在台灣便利。回台後，曾經的同學各奔東西，在國外交到的朋友也慢慢沒有那麼熱絡聯繫，”世上無不散的宴席”，相遇相識總會分離，更重要的是當時相處的時光。”或許會忘記某人說過的話、做過的事，但給別人的感覺很難忘記的”。我希望我留給那些和我結識的人是好的印象，美好的回憶。

感想與建議

四個月真的好短，正當我覺得要適應的時候卻也是離開之時。一開始的心情是興奮、期待夾雜一點擔憂。到中期由於一度交不到朋友，看到其他人在社群軟體的熱絡，心裡很是失落和寂寞，然後嘗試用看電視劇和暴食來減緩自己的焦慮，取而代之的卻是一無是處的空虛感，質疑自己為甚麼要在難得的機會做在台灣就可以完成的事。到後期，我慢慢建立一些小目標，養成一些習慣，慢慢讓自己生活步調回到正軌。早晨會去路跑，接著去上課，晚上會去公園漫步，欣賞夕陽，偶爾小酌，吃點自己喜歡的食物，從生活中找回自己的步調，學著不去和他人比較。

除了學會和自己獨處，我也學會如何和別人相處，學會如何安撫自己面對人群的恐懼與抗拒感。我發覺適時的說“不”，並不會造成別人很大的困擾，曾經的我常勉強自己去做我認為“對群體好”的事情，但結果總是因為並不是自己喜歡的事，而心情不悅，反而導致整個團體感受度不佳。每個人都有適合和不適合的事，每個群體都有很多種個性的人，每個人都扮演著不同又重要的角色，要做的並不是容忍，而是溝通和磨合。

我很感激我有捉住這次出國的機會，讓我知道這世界是如此之大、如此之美，每個國家都有好與不好的一面，學習好的精神，增進自己是最重要的。我很推薦學弟妹如果家裡允許，增廣見聞總是好的，離開保護傘，學著自己去適應、調適，慢慢的，就會發現那些是自己可以再繼續拓展的領域，哪些是真的沒有興趣，不需要再花費太多時間在上面。未來我也希望可以透過自己的能力去國外求學、求職，並不是我不喜歡待在台灣，而是這次的邁出讓我深感自己認知的狹小和小氣，我期許自己能夠更加寬容和大肚。老實說，反而是出國之後，才發現其實台灣也有許多很值得探索的地方，只是我從來不會特別去尋找。“這世界不是缺少美，而是缺少發現”。



赴外研修調查表

研修國家：捷克 研修學校：捷克理工大學
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：土木工程學系
研修期間：西元 2023 年 2 月 10 日至 2023 年 7 月 20 日

初期規劃

選擇此校原因：位於捷克

是否有相對應科系： 是(系所名稱土木工程學系) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 9 月 3 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 3 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 11 月 17 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：交換申請表、成績單、語言能力證明、研修計畫、行政契約書、出國交換知情同意書、出國研修表

簽證申請

是否需要申請簽證： 是 否

簽證費用：\$2500(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/index.html

申請所需文件(請逐一列出)：有效正本護照、簽證申請表、2張證件照、正本捷克文版入學許可、申請人名下之正本英文存款證明及摺卡、無犯罪紀錄證明書。

申請所需時程：1/6(申請日期) 1/28(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：無(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)：80000(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35 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

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

\$ 5300 (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：Koleje Strahov (距學校距離：42分鐘)

計費方式：單程票20 kc

□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：18~25

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1.5 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

1.Albert:超市、位於站 Vitezne namesti 附近

2.Penny: 超市、位於站 Vitezne namesti 附近

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

無

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

1.pharmacy Dejvicka: 藥局、位於站 Vitezne namesti 附近

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

無

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：360pizza 類型：披薩快餐店 價位：100-200 kc 步行距離：八分鐘

餐廳名稱：pizza Sachr Dejvice 類型：披薩快餐店 價位：100-200 kc 步行距離：七分
鐘

其他建議

無

其他建議

無
