

## 111 學年度第二學期 出國研修心得

薦送學校：國立臺北科技大學

系所：材料及資源工程系

年級：四年級

姓名：



研修國家：捷克共和國(布拉格)

研修學校：University of Chemistry and Technology, Prague

## 一、緣起

在大一入學前的暑假有機會拜訪在德國交換的姐姐，當時心中就萌生想要出國看看世界的想法。回來後開始提升自己的英語聽力與口語表達能力，也會多看曾經交換的學長姐的經驗分享，其中也認識了很多交換生，都鼓勵我如果有機會一定要出國交換，體驗歐洲的生活，開拓視野。後來便告訴自己要在四上推甄完研究所與修完學分的空檔後，實踐出國交換這個目標。

因為四年前曾經去過布拉格旅遊，被這個美麗的城市所吸引，且捷克的物價也是相較於其他歐洲國家低，治安也相對好，因此到布拉格交換便成為我的首選。

## 二、研修學校簡介

布拉格化工大學 (UCT, Prague) 是歐洲化學工程領域一流的學校，也是捷克國內頂尖的化學、化學工程、材料、食品化學和環境研究中心。學校的學院有四種：化學科技、環境科技、食品與生物化學科技、化學工程。

布拉格化工大學有來自眾多國家的國際學生、研究生與博士生，學校的國際學生會組織(ESN)非常完善，且可以申請buddy來成為你的學伴，減少你一開始來的不安感，ESN 會在新生週期間舉辦捷克近郊的旅行、定期舉辦社交活動以及cultural evening給大家餐與，當遇到困難時，ESN成員也相當願意幫忙，也會對學校有更多的認識。

## 三、國外研修之課程學習(課內)

UCT 並沒有限制學生只能選系上的課程，我們可以選擇研究所及其他系所的課程。我在 UCT 選擇的課程有Climate Change、Measuring and Control Engineering、Intercultural Communication、European History and Culture、Czech History and Culture、English for Intercultural Communication、Czech Language-beginners I. 所有課程都是全英文授課，因此英文口說和聽力能力確實進步了不少。下面將分享幾堂課程：

### 3.1 Climate Change

這門課程闡述了氣候變遷的原因和影響。我學到了溫室氣體排放、全球暖化和海平面上升等關鍵問題。這些知識讓我明白到，氣候變遷不僅是一個理論上的問題，而是對我們日常生活、經濟和社會的實際影響，而課程中其中4週由另位教授授課，體驗到不同的教學模式，教授也很鼓勵學生提問並發表自己的想法，讓我最印象深刻的是，整學期教授都不會點名，但一學期總共有三次課後線上作業(分數直接加在學期總成績上)，相信有認真準備都可以順利過。



### 3.2 Czech language

這堂課是線上選課，學校開設三個不同時段的捷克語，學生可以依據自己的時間選擇時段。課程中初期，由於歐洲人學習力很快、發音也對他們來說相對較於簡單，因此亞洲人很常跟不上，但老師很關心每個同學的上課狀況，儘管回答錯誤或是發音不標準，她也會鼓勵我多開口練習，而課程中還是學會了很多基礎的日常對話等。期末考分成兩部分：單選題和口說，而出席率佔80%，所以只要有下點功夫，一定可以通過這門課。



## 四、國外研修之生活學習(課外)

### 4.1 宿舍生活

雖然住宿離學校搭車要45~50分鐘，但宿舍真的有好多好多優點，像是廚房，雖然不像大部分宿舍是4人房共用，而是整層樓兩個，但廚房空間大以及設施完善，甚至有提供大烤箱，也因此我們能在宿舍常常舉辦cultural evening，也可以在這交到很多來自不同國家的人。





## 4.2 捷克生活

布拉格真的是個很漂亮的城市，晚上很適合去查理大橋附近坐下來看看夜景，或是去節拍器等景點看，然後四月復活節學校會放滿多天的假，這時候會有很多人開始到處旅遊，而我很推薦你待在布拉格體驗一下他們的復活節，整個市集相當的熱鬧，到處復活節的裝飾讓老城廣場變得超可愛，如果你是螞蟻人，那強烈建議你可以買熱巧克力來喝，非常濃郁，尤其在這麼冷的天氣喝超幸福的。



### 4.3 其他歐洲旅遊

5.1 相信大家對於自助旅行的感想都是正面的，但只有自己經歷過才會發現，原來有些地方被過度美化了。為了省機票錢搭17個小時從阿姆斯特丹回布拉格、為了一頓大餐，吃了好幾餐的麵包。除此之外，還有旅行中的各種突發狀況，火車在誤點超過一個多小時，公車位置顯示錯誤(問了當地人多次都失敗告終)、飛機在搭機前1個小時突然被告知誤點8小時等。當我們遇到這些危機時，當下的心情是十分焦慮的，但也因為這些考驗，讓我們成長了不少，也才會發現自己原來有能力處理這些狀況。最後也提醒大家交通方面的時間不要間隔太短，永遠要記得預留充分的時間給臨時發生的意外，才會讓旅途更順利、美好。





## 五、 與台灣學習環境之比較

1. 國外學生非常踴躍在課堂提問，以及勇於表達自己的意見。
2. 通常上課不會點名，也不會有作業，但需要有能力跟上課程的進度。
3. 課程以小班制為主，讓師生互動更好。
4. 圖書館較為開放自由，圖書館樓下有賣啤酒和食物，大廳還有遊戲機讓讀書讀累的學生可以放鬆，以及很多討論室的空間。
5. 大學沒有大門，偏向大學城的形式，不同學校的系館也會在同一個地方，系館遍佈在整個城市。

## 六、 研修之具體效益

1. 英文口說和聽力能力更加精進，也更勇於表達自己的意見。
2. 對於歐洲各地有更多的認識，增廣視野。
3. 認識許多不同國家的朋友，提升社交能力。
4. 對於自己有更多的認識，也對未來的職涯規畫有不同的想法。

## 七、 感想與建議

首先很感謝國際事務處的Zack每次都很有耐心地幫我們解決問題，也很感謝父母支持我出國交換，讓我有機會到歐洲走走，拓展我的國際觀。我覺得自己很幸福可以在大四的下學期實現自己想要出國交換的夢想，我相信就算過了很久，我還是會記得、懷念這裏所發生的一切。

多虧了Vojta學伴，讓我在抵達捷克的第一天就減少了許多的緊張感，從車站接我，直接現場教我布拉格所有的交通路線，除此之外，他也非常樂意幫助我處理事情，例如：當地訂票的app、帶我以及朋友一起前往電信、捷克帳戶辦理程序，以及生活中遇到的大小事情，也很慶幸自己能在宿舍遇到一堆來自不同國家的朋友，會一起互相舉辦各自國家的晚餐、去看ice hockey與打籃球等

最後給還在猶豫要不要去交換的同學一些建議：踏出舒適圈，不需要過多的擔心、不安，你會知道自己遠比所想的還要勇敢。

## 赴外研修調查表

研修國家：捷克 研修學校：捷克布拉格化工大學(UCT)

研修學期：上學期  下學期 當地研修科系：化學工程系

研修期間：西元 2023 年 2 月 6 日至 2022 年 6 月 23 日

### 初期規劃

選擇此校原因：學校專精化工領域、布拉格地理位置好與物價相對低

是否有相對應科系： 是(系所名稱 化學工程) 否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2021 年 6 月    日

何時繳交資料提出申請：西元 2021 年 10 月    日

何時獲得錄取通知：西元 2021 年 12 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：\$ 4104 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：捷克在台辦事處

申請簽證官方網頁：zv.cz/taipei/zh\_TW/index.html

申請所需文件(請逐一列出)：住宿證明、入學通知、護照、良民證、財力證明、證件照

申請所需時程：2022/10/26 (申請日期) 2022/12/05 (取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用

學費：北科學費 (新台幣)

其他項目：布拉格交通月票 費用：884 (5個月學生票) (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、旅遊等)：30萬(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                     下限 20 (歐洲學分)

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：三人房

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：\_\_\_\_\_

您所住宿的房型費用

\$ 6300 (學校可以另外申請住宿補助 38 元/天) \_\_\_\_\_ (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

(備註：UCT 學校的宿舍離學校較遠，可以另外申請布拉格理工大學、查理大學的宿舍)

## 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： Volha (距宿舍距離： 200m)

計費方式： 學生月票

火車站名： \_\_\_\_\_ (距學校距離： \_\_\_\_\_)

計費方式： \_\_\_\_\_

捷運 站名： Dejvicka (距學校距離： 200m)

計費方式： 學生月票

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： 2-4月：0-15°C 4-7月：15-30°C

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 1.3 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

超市：Alberet、Billa、Lidl(住宿旁)

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

藥局：Lekarna、Dr. Max

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

簽證程序繁雜，耗費的時間也較久，建議同學提早開始準備簽證的資料。(捷克簽證審核需等1~2個月)

---