

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/學期、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	111-2
薦送學校、系所、年級	台北科大材料及資源工程系四年級
中文姓名	
研修國家	捷克
研修學校	The Czech Technical University in Prague

一、緣起

到歐洲交換學生一直是我大學生活的必做清單，只有在大學時才能借助學校的幫忙輕鬆的到別國的學校學習，因此從大一我便下定決心要在大四前把本校的課修讀完畢，並在大四下出國交換。

之所以會選擇捷克布拉格交換，是因為在眾多歐洲國家中，捷克的物價與台灣較接近，且捷克位在歐洲中央，其首都布拉格資源豐富、交通便利。最吸引我的是布拉格作為世界首座「世界文化遺產」城市，擁有各種風格的建築及坐落在伏爾塔瓦河旁的老城區，美不勝收。



二、研修學校簡介

我在布拉格就讀的是捷克布拉格理工，英文簡稱CTU，是中歐最古老的理工技術學院，也是捷克共和國內第一的理工學院。CTU有非常多的交換生，我去交換的當學期同樣來自台灣的交換生有多達17名，除外也有許多來自韓國、法國、西班牙等不同國家的交換生。大概因為交換生人數眾多的緣故，我認為CTU對交換學生非常有善，有專門提供交換生幫助的International Student Club(ISC)，還沒入學

之前便會與你聯絡，有緣的話可以配對到Buddy，他們非常友善，我的Buddy還到機場接我。在每個學期初、中、末都會舉辦豐富的活動，像是爬山、語言課程、文化週等等...，讓不同國家的交換生可以互相認識交流。

住宿部分，交換生以方便為主都會選擇住在學校宿舍，學校給交換生分配的宿舍也主要是設備位置最好的兩棟 Masaryk 跟 Stravhov，我住在Masaryk這間，學校走路就可以抵達，走路3分鐘有電車站、10分鐘有地鐵站，老城區和大賣場都可以直達，十分方便。宿舍格局以一個 flat為單位，一大間有三個房間，可以住6、7人，共用一間廁所、一間衛浴和一組廚房，對女生可能會偏擁擠。學校會盡量將同國家的人安排在一起，我們房加上我總共有5個台灣人、一個韓國室友及一個匈牙利室友。好處是生活習慣接近、溝通方便快捷，但是缺點是外文能力不會進步。



三、 國外研修之課程學習(課內)

在CTU我選擇修讀的科系是電機系，CTU沒有我的本科材料系，選修電機系的原因是本身對電資相關有興趣，及其課程內容與材料有些許相關。CTU的選修系統很自由也很多元，電機系就有自寄的通識課程，也可以選別系的課。我選的課程有電子元件、環境工程、捷克文跟經濟商業。四堂課都讓我印象深刻，電子元件是課程內容最接近電機本科的課，分為兩個部分，講課和實作，主要是學習接電路板跟相關原理。對於本科生來說這些貌似很簡單，是他們大一就修過的基礎課程，但對我來說難度剛剛好，部分也與材料系的必修基礎物理相關。環境工程也有實驗課，

相對於電子元件，環境工程的實驗課有趣很多，雖然這堂課程的人數眾多，但教授會將學生拆分成小組讓每位學生都參與到實驗。最有印象的實驗是測香菸的粒子濃度，教授直接在市內點菸，整個房間都是菸味，非常臭但也讓我體會到歐洲教授的豪邁。捷克文是我最認真也學的最不好的一堂課，跟歐洲人一起學斯拉夫語系的捷克文是一種折磨，對中文母語者而言，捷克文真的非常複雜，又因為該語言偏小眾的關係，能找到的學習資料非常少。但我們的捷克文老師非常友善，她能體諒我們學習的困難，教學方法也很有趣，在課間與她聊天是非常開心的事。



與捷克文老師的合照

四、 國外研修之生活學習(課外)

在歐洲生活，平日我最愛做的事是逛當地的超市，透過當地的超市可以快速的了解當地的生活習慣，我和同學也會在課間搭車到較遠的地方去尋找不同的超市，布拉格有各種不同的超市品牌，其中我最喜歡的是德國的品牌 Kaufland，賣的蔬果大多都新鮮便宜。我總是提醒自己都已經在歐洲了，一定要趁機多吃當地便宜的蔬果和食材，捷克的超市冬天有便宜的草莓、葡萄，夏天有便宜的蟠桃。這一學期我好好利用了宿舍的廚房，嘗試煮各式各樣的料理，從最基礎簡單的義大利麵、雞湯，到開始用歐洲食材模擬亞洲菜，像是用超市常見的墨西哥捲餅製作蛋餅。最印象深刻的一次是我拉著同學一起包餃子，用中筋麵粉自製餃子皮，花了將近5小時才做出一堆「不成餃型」的餃子，我覺得還是去外面買餃子皮比較方便好吃，但還是一個難得的體驗。



布拉格是一個超美的城市，課餘時間我們會在早晨出門散步，下午找一間漂亮的咖啡廳，傍晚漫步老城區，晚上與朋友們聚餐，飯後到查理大橋下踩船，再找一間酒吧小酌一杯。夏天的歐洲日落總是很晚，這樣的一天真的是非常浪漫又愜意。

來到歐洲大陸上必做的事情一定是到各國旅行，在布拉格不需要靠飛機就可以輕易地前往各個國家旅行，我也把握機會去了其他的國家。我覺得在這一學期中，我們學會了很多生存的技能，像是如何快速的學會當地交通運輸、如何跟當地人溝通、如何保護自身物品以及問題發生的危機處理能力。這短短的一學期我踏上了十八個不同的國家，其中最刻骨銘心的還是埃及的旅程，我們在埃及自由行了6天，一切都彷彿是一趟奇幻冒險。埃及充滿了神秘的色彩、遼闊的沙漠景觀，但同時埃及的人文風情又使我們戰戰兢兢，最後我們還因為前一班飛機的延誤錯過了下一班飛機在開羅機場滯留了30小時並在維也納機場過夜，雖然這段過程很折磨，但我一點都不後悔，這就是埃及的魔力吧。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 課堂氛圍

CTU的教授非常鼓勵學生們發言且很重視上課的互動，尤其是捷克文跟商科的課程。期末考很常用口試跟報告的形式，非常需要良好的口語表達能力。

2. 較不沉迷於手機

這半年發現歐洲人還是很習慣紙本文書，在電車、地鐵或飛機上，時常可以看到許多人拿著實體書或報紙在閱讀。

上課教室裡會使用平板做筆記的也多是亞洲學生。我非常佩服他們幾乎不會3C成癮。

3. 博物館林立

歐洲是一個非常適合養小孩的地方，在維也納或德國都有非常多的博物館和美術館，與台灣不同的是他們有更多專門為孩童設計的互動設施。戶外也有許多公園和運動場。對於我們學生來說，歐洲的博物館幾乎都有給學生的優惠，甚至巴黎的羅浮宮、奧賽博物館都不用錢。

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 語言能力的提升
2. 危機處理能力
3. 經濟控管
4. 體驗各國文化增廣見聞
5. 認識不同的人

七、 感想與建議

交換的這一學期會像是作夢一樣，因為會遇到很多不可思議的人事物，我在交換的過程中認識了超多厲害的人，真的會不斷體會到自己的不足，這個世界上有很多人天生條件就比你好，但他們比你更努力。

給想要來交換的人建議就是1. 準備足夠的錢，現在歐洲的通貨膨脹很嚴重，以我們宿舍下的PIZZA來說，在我們交換的五個月就漲了2成，除外在人生地不熟的地方真的會發生很多意想不到的事情需要用錢來解決。2. 積極開放的心態，要接受並尊重各國的文化並且積極的嘗試新事物。

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加照片插圖4張
2. 字數限制：至少2,000字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔20張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

赴外研修調查表

所屬系所 / 年級：材料及資源工程系四年級

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：__捷克__ 研修學校：The Czech Technical University in Prague

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Faculty of Electrical Engineering

研修期間：西元 112 年 2 月 10 日至 112 年 6 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：校風優良、地理位置佳

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 2021 年 12 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2021 年 12 月 10 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)：

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否

簽證費用：\$ 1250 (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>

申請所需文件(請逐一列出)：

| 入學證明 | 住宿證明 | 英文存款證明 | 良民證(公證+驗證)

申請所需時程：2022/11/14(申請日期) 2023/1/12(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： 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 下限20

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：3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： 研修學校 朋友

網路-網址：

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 7500 (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：Thakurova (距學校距離：3min)

計費方式：學生季票360czk

火車站名： (距學校距離：)

計費方式：

捷運 站名： Dejvicka (距學校距離： 10min)

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：

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__vs. 臺北1.4：1

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 走路可抵達

Almart 走路可抵達

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Tesco 搭電車20分鐘可直達

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

Rossmann 走路可抵達

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

DM 電車10分鐘內可到

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：Super Doner Kebab 類型：沙威瑪 價位：150-200 步行距離：5min

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

其他建議