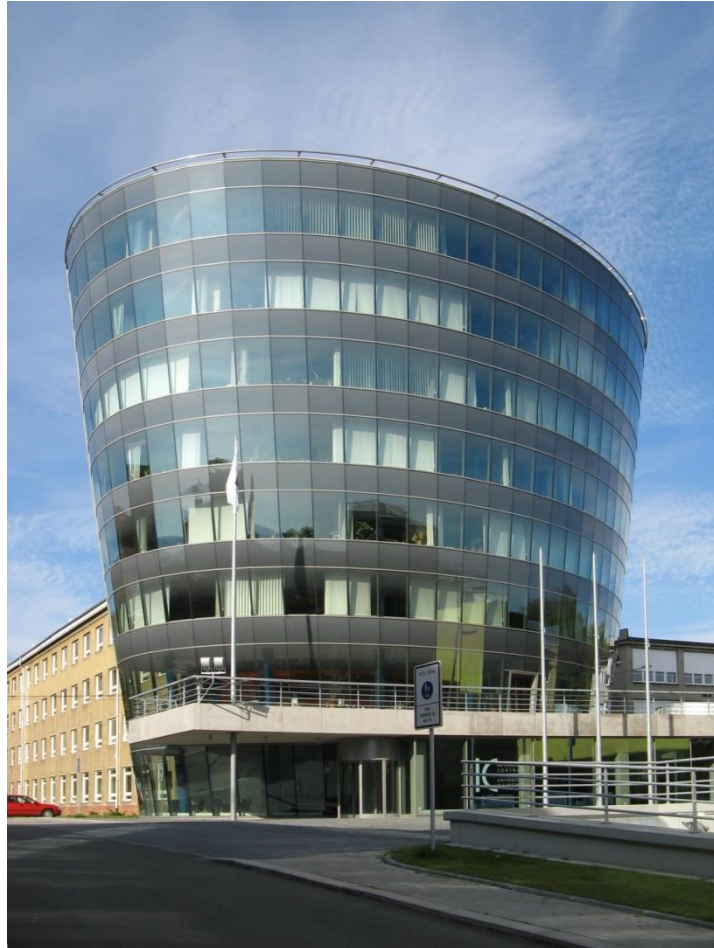


國立臺北科技大學出國研修心得報告



研修學年度/學期：111-2

薦送學校、系所、年級：臺北科技大學、資訊與財金管理系、四年級

中文姓名：[REDACTED]

研修國家：捷克共和國

研修學校：Technical university of Liberec

學生出國研修心得報告內容大綱

一、緣起

我是一個非常喜歡接觸與挑戰各種不同事物的人，而跳脫舒適圈並獨自在國外生活，一直是我想挑戰的，然而考量到家庭經濟因素，在我的求學生涯中一直都沒有出國的機會，直到進入大學後得知學校有關於交換學生的獎學金計畫，因此我從大一就以此為目標。

二、研修學校簡介

- 為捷克最好的公立大學之一。
- 是該區域的研究中心，與波蘭和德國的大學有學術合作，亦與當地企業緊密交流。
- 經濟學院不僅為學生提供優質教育，且大部分的課程都是小班制的教學方式，這點非常吸引我，我認為學生少，老師就可以照顧到每一個人，能夠隨時停下來解答我的疑惑，更加了解這堂課在講什麼，學習效果自然事半功倍。
- 有設立學伴制度，以協助我們適應當地課業和生活，可使我在國外遇到困難時較不會不知所措。
- 此校宿舍連續三年被評為捷克最好的宿舍，除了設有學生食堂外，舍內也有廚房，而宿舍附近也有超市等店家，生活機能便利。

三、國外研修之課程學習(課內)

我修了3門課程，分別為專案管理、捷克地理以及捷克語，我非常推薦大家修這三堂課。

專案管理這門課每周都會有一堂課，主要是在介紹專案管理的知識，且每兩周會有一堂實務課，會分組進行，每一個組別想一個專案，像是旅遊或是辦一個活動之類的都算一個專案，接著就利用課堂上所學到的專案管理知識去規畫與管理這個專案，教授會很有耐心的回答同學的問題以及給出適當的建議，總而言之這個教授是一個很好聊且很認真的教授，他也並不會強迫你一定要去聽課，但是你在實務課的時候必須出席，且有適當的貢獻。

捷克地理以及捷克語的教授也都很有耐心也很有熱情，且真的很認真去對待每一個交換生，且上課會一直跟你互動，像是問問題的時候會特別關心一些看起來聽不太懂同學，可能會問說到這邊你還可以嗎，需不需要我在解釋一次之類的。另外捷克地理的教授會介紹很多捷克的歷史，如果你對了解一個國家的歷史很有興趣，可以修這堂課，教授也會介紹很多捷克景點的歷史，有時候走在捷克的街上看到某些東西，就會想起捷克地理的教授教的知識，也是蠻有意義的，推薦可以修這幾堂課。

四、 國外研修之生活學習(課外)

Student buddy:

我出國前，有先在網路上申請student buddy的接待學生，我的buddy人超級好，在機場接機，且陪伴我一起到Technical University of Liberec，以及協助我辦理一些入宿的手續，在這段路程也學會了如何在捷克買公車、客運以及地鐵的交通票以及搭乘方式，強烈建議大家可以在出國前申請student buddy，可以讓你在交換期間更得心應手以及順利，有甚麼問題或需要幫助的地方也可以找你的buddy，他們都很樂意幫助交換生。



交換生活動:

有一個活動是去學校附近的一間溜冰場溜冰，當時的我是第一次溜冰，有一個捷克女生非常耐心的教導我如何往前如何保持平衡等等，若有人跌倒之類的大家也都會互相幫助，透過這次的溜冰活動也讓我認識到更多人，也學會了如何溜冰。

我們每周都會有一個派對，辦在離學校宿舍很近的酒吧，每周的主題都是不一樣的國家，主要是由那個國家的交換生去思考如何把他們國家的特色放在派對中，我印象最深刻的是台灣派對，我們要求來的交換生都必須穿彩虹中有的顏色，且當他們進到酒吧之後，我們台灣人會在他們身上寫下中文字，寫甚麼國字由他們自己選，在這個派對中，大家都超開心且踴躍來找我們，要我們在他們身上寫更多的國字，大家也都穿的很光鮮亮麗，跟我們聊了很多有關台灣的事情，我們也透過這個派對認識了更多的外國人，這晚大概是我最難忘的一晚。



住宿:

我的宿舍是兩人一房且四個人一間，公共區域有衣櫃、廁所、浴室、廚房、冰箱以及廚房，我的室友是三個葡萄牙人，他們是來交換之前就認識了，葡萄牙人都超級nice，當時我們還一起弄了一個食物交換，我煮台灣的食物然後他們煮葡萄牙的食物互相交換吃，在吃的同時我們也分享各自國家的音樂等等，是一個蠻特別的體驗。

旅行:

推薦大家若要出國可以先查看客運(flix bus)以及廉價航空的價錢去比較，因為某些國家有時候坐飛機的價錢還會比客運低，但flix bus是在歐洲旅行必備的，flix bus基本上可以到歐洲的任何地方，價錢也都蠻合理的，也有提供夜車，強烈建議大家一定要下載flix bus的app，可以在上面查看時刻表以及直接線上購票，非常的方便。另外歐洲的火車也會有夜車，而且是有睡鋪的，若想省住宿費

也可以考慮這個選項。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 與教授的互動頻繁更多以及輕鬆
2. 分組討論頻率增加
3. 在這邊的班級人數較少，教授非常關心學生的吸收程度，因此若你是有心想學，教授都很願意幫你

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 勇於表達

不管在課堂上還是活動中，都可以很明顯的感受到外國人都很踴躍的去發表對一件事情的看法或建議，又或者在課堂中當老師問問題時，他們都會搶著回答，有時候我知道答案就會跟我認識的交換生說，他們就會一直鼓勵我大聲的說出答案或是表達自己的看法，這也是促使我變得勇於表達的一大助力。

2. 英文能力

在國外大部分的時間都是跟交換生溝通，不外乎就是利用英文，去旅遊也都是用英文點餐之類的，不知不覺我的英文聽力真的提升很多，用英文說話也變得更加流暢。

3. 不一樣的思維以及看法

我參加了蠻多交換生的活動，因此交友圈幾乎都是交換生，也因為這個增加了很多跟各種不同文化的朋友交流的機會，吸收了很多不一樣的看法。像是其實很大一部分的歐洲人，都會在領到薪水後就幾乎花完，他們很少會有想要存錢買車或買房的想法，當下及時行樂對他們來說更加重要，在我眼中他們即使沒車沒房也過得很快樂，因為他們知道做哪些事情可以讓他們的人生更加有意義，這些看法對我來說都是蠻衝擊的，像是這個舉例，若放在台灣，一定會被父母罵，在台灣若你不存錢買車只會被看不起或是覺得你的人生只剩下玩了，這些都是從小就被灌輸的觀念。

七、 感想與建議

非常感謝北科大讓我可以到歐洲交換，這是非常寶貴的經驗，另外我交換的城市Liberec雖然是一個小城市，但是是個很美的城市，這裡雖然不像布拉格那麼多人，但是走在路上就會覺得很放鬆的城市，甚麼東西都不缺，也有很多的大自然景點可以去，如果妳不想到大城市交換，Liberec是個非常好的選擇。

赴外研修調查表

所屬系所 / 年級：資訊與財金管理系/四年級

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：捷克共和國 研修學校：Technical university of Liberec

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：經濟系

研修期間：西元 2023 年 02 月 22 日至 2023 年 06 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：住宿便宜、課程、物價

是否有相對應科系：是(系所名稱Faculty of economy) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 2 月 25 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 24 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 11 月 09 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：北科國際事務處網站有解說

<https://oia.ntut.edu.tw/p/412-1032-9240-1.php?Lang=zh-tw>

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否

簽證費用：\$ 1000左右(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)：1. 良民證 2. 有效護照 3. 住宿證明 4. 學校錄取通知

申請所需時程：2022/11/30 (申請日期) 2023/02/06 (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)：230000(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 下限無

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 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

\$ 4000 (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：technické univerzity (距學校距離：從宿舍走)

路5分鐘)

計費方式： 20克朗40分鐘

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： 0-15

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

捷克布拉格 vs.台北為1.3比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. Tesco : 在市中心的 Forum 購物中心裡面，可從學校或宿舍搭公車到達

2. Billa : 在市中心，一樣可從學校或宿舍搭公車到達

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

宿舍裡有牙醫

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：kebab 類型：土耳其料理 價位：150TWD 步行距離：
從學校走路出發約15分鐘，在市政廳附近。

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：

其他建議

其他建議

1. 可加入捷克台灣同學會 FB 社團，裡面有很多捷克的資訊，需要幫助時也可以到上面發文。
2. 購買 FLIX BUS 車票時記得買學生票，且搭乘時記得攜帶 ISIC 學生證
3. 有任何問題可私訊我的 IG: Buzz0310