

111 學年度第二學期 出國研修心得

薦送學校：臺北科技大學

系所：材料及資源工程學系

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

在大一時，家人分享了暑期交換的經驗，心中便萌生也要去交換的念頭，想要體驗國外的生活以及教學模式。大一到大四便開始增強自己的英文聽力和口語表達，大二到大三則關注出國交換所需資料，而在大四上也把戲上所有學分修完，這樣四下就能好好出國交換，實踐進入大學出國交換的目標。

在國家選擇方面，因為自己的預算並沒有那麼高，所以選擇了較東歐的國家，而捷克位於歐洲的中心，首都布拉格交通便利、價格也較便宜，因此成了我的首選。

二、研修學校簡介

布拉格化學與科技大學成立於 1952 年，是捷克技術大學的七個院系之一，也是歐洲化學領域一流的教學和研究機構，更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。在這四個學院下，有很多不同的科系都專注於化學領域的研究，可說是一所完全以化學為基礎的大學。

學校有很多來自不同國家的學生和研究生，而學校的國際學生會組織(ESN)非常完善，出國前交換生都可以申請一個學校的學生擔任妳的學伴。ESN 第一周會有新生訓練帶你認識校園，每周也會定期舉辦社交活動或是周末小旅行讓各個學生參與，在學校遇到困難時，他們也歡迎各位前往尋求幫助，在學期最後一周更會有烤肉團聚，讓各國的大家互相歡送道別。學校對交換生提供完善的組織和國際事務處行政人員的協助，讓我們交換的初期生活不會感到太多的不安，除了對學校有更多的認識之外，也交了許多不同國家的朋友！

三、 國外研修之課程學習(課內)

因為布拉格化學與科技大學規定一學期低修為20學分，因此修了不少課程：Climate Change, Measuring and Control Engineering, Intercultural Communication, European History and Culture, Czech History and Culture, English for Intercultural Communication, Czech Language - beginners I.

所有課程皆為英語授課，因此英文聽力進步了不少，而且課堂上老師會積極問同學問題，增加了當下的邏輯思辯能力，在表達上也有所提升。下面將分享幾堂課程：

3.1 Climate Change

這堂課是氣候變遷，我覺得偏向國高中所學的地科，但更加著重在地球永續這個方面。班上人數為13人小班制，每個課堂上老師都會做一個小實驗以及影片，讓大家較好理解課堂所要講的科學理論，除此之外老師也很歡迎大家提問以及踴躍回答問題。而這堂課只有期末考，考前需要繳交一份有關氣候變遷的書面報告才能允許考試(所以有一整個學期可以準備)，而期末考為手寫申論題，難度並不會太難，都是上課ppt所講的，只是內容有點多，建議平時多看，增加記憶及熟悉度。



→ 圖為講解暖流實驗

3.2 Intercultural Communication

這堂課為商學院課程，人數為10人，老師較嚴格很講究課堂上的互動，課堂上每位同學都需要回答問題，老師會細心地引導你回答，但一開始我不習慣這種上課的模式會很緊張，因為講話表達意見時，其他人會很專注認真看著你，但經過幾次後，會漸漸習慣變得更有勇氣更有自信用英文表達自己的想法，很適合想要腦力激盪並快速提升英語表達溝通能力的同學們。而這堂課沒有期末考，但平時會有很多作業以及報告，會和其他學校的同學合作完成期末最後的報告內容，對於學理工的我來說，這堂課真的較難。

3.3 Czech Language - beginners I.

必須得說基礎捷克語真的很難，但課程非常歡樂，老師學生互動都很好，每次老師會花一點時間複習上次所學，而老師也很鼓勵學生多開口練習，念錯不用擔心，老師人很好會鼓勵你，給大家時間學習。對我而言，來交換當然要學習當地的語言，雖然很多發音都需要彈舌音，但在老師和同學的幫助下，成功過了這堂課。期末考分成兩部分：選擇題和口說(很簡單)，考試範圍是課本的內容，而口說部分則是基本的問答(上課老師每次必問的那些，所以已經很熟練了)，只要有心，一定可以通過這門課的，很推薦大家修。



→ 圖為語老師合照

四、國外研修之生活學習(課外)

交換學生相較於這裡當地學生課業壓力輕鬆很多，而我在台灣的學分已經修完，所以除了閒暇之餘參加與外國人合辦的Culture Evening 聚會，我們也有充分的時間跟著當地人一起好好體驗捷克的生活，並與新朋友們拜訪其他歐洲國家。旅遊規劃、如何保護好自身安全以及團體行動分配，都是出國在外，需要面對的課題，並在有效的金錢和時間發揮到最大效益。以下分為：捷克布拉格交換生活及其他歐洲國家旅遊兩個部分。

4.1 捷克布拉格交換生活

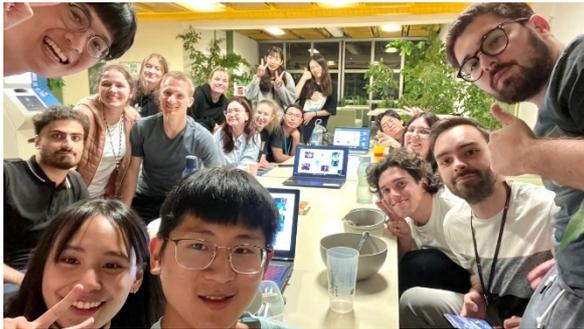
布拉格的紅磚建築非常美麗，第一次走在城堡區、舊城區搭配石子鋪的道路，興奮到拿著手機狂拍照狂錄影，一切都覺得好新奇，原來自己已經到常常在雜誌看到的那個夢想國度了。交換一段時間後，走在古城路上，不像之前有著那樣興奮感，景色依然令人著迷，心裡充滿著幸福，想著我已經在這城市待了快半年了。



剛到這裡人生地不熟，還好有buddy的陪伴，讓我們早日認識布拉格這個城市，從一開始懵懂無知需要到處問路的我們，現在無論地鐵、搭飛機甚至幫人指路我們都可以做到了！除此之外很高興的是，能夠有幸住進捷克人家裡，看看當地人的住所、體驗當地料理、住在當地人家並一起玩捷克鋪克牌，真的是很難得的體驗。



平常ESN舉辦活動讓大家彼此認識，藉此我們認識了來自不同國家的朋友，從一次巧緣的台灣菜之夜開啟好幾次的 culture evening and dinner，大概兩周舉辦一次，一個國家做自己國家的傳統菜給大家吃，吃飯過程大家互相聊天交流，真的很開心能認識這麼多外國朋友，也很高興台灣菜相當受歡迎呢!



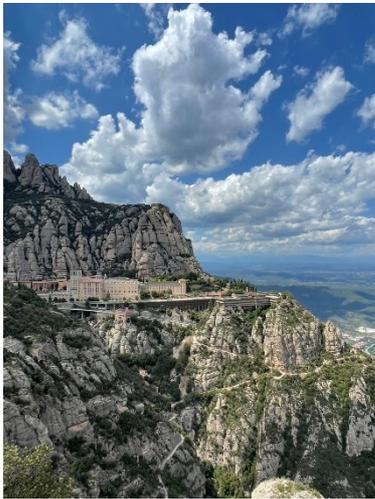
4.2 其他歐洲國家旅遊

自助旅行是我這次來歐洲必要完成的任務，以往看看部落客分享去了哪些城市、看了哪些壯觀的美景、品嚐當地的美食，現在自己也能親自經歷。但不是每個旅行都是這麼順遂，也不是每個地方都像部落客所說那麼好玩美麗，每趟旅程都有好幾個面對的挑戰：飛機延誤、全力奔跑為了趕上公車、差點被騙、旅行景點關閉、陌生人朝你碎碎念等等，當我們一開始遇到這些危機時，當下的心情是十分焦慮的，這些難題都考驗著我們的危機處理能力，但也因為這些考驗，讓我們成長了不少，到後來發現這些都是小事真的沒什麼，也發現自己是有能力處理這些狀況的。

(以下是一些到各地旅遊的照片)







五、與台灣學習環境之比較

1. 國外學生與台灣學生相比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，教授也不會強制學生出席，但需要有能力跟上課程的進度。
3. 課堂中教授會鼓勵同學提問，對於不懂的觀念，他們都會很樂於用不同的方式，再說明一次。
4. 課堂教授也會常常找同學回答答案。
5. 會搭配影片以及實驗來教學，比較強調互動性。
6. 很多團體合作的作業或報告。
7. 課堂基本上都為小班，人數控制在10左右。
8. 圖書館較為開放自由，圖書館樓下有賣啤酒和食物，大廳還有遊戲機讓學生放鬆，以及很多討論室的空間。
9. 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，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. 抗壓力提高，學會跨出舒適圈。
4. 認識許多不同國家的朋友，提升社交能力。
5. 對於自己有更多的認識，也對未來的職場規畫有不同的想法。

七、感想與建議

很感謝有這樣的機會來歐洲布拉格交換，因為申請這間學校的資訊不多，在申請路上多少都有碰壁，非常謝謝學姊以及Zack的即時協助，讓我們處理住宿上的問題，狠狠謝謝父母支持並之助我出國，讓我能來歐洲走走看看，不管是在學校內還是到外地旅遊，都讓我跳出舒適圈、拓展國際觀，幸運地達成我之前覺得遙不可及的夢想。

一開始剛到捷克人生地不熟，還好我有兩位非常好的學伴Anny和Vojta，帶我如何搭地鐵、買票，幫助我生活上遇到的大小事。也很開心能在學校宿舍遇見台灣朋友以及來自不同國家的朋友們，大家一起舉辦活動、聊天交流，我們雖然常常說自己英文講的不是很好，但他們並不覺得，他們說只要敞開心胸大方聊天就完全沒這個問題啊! 所以重要的是，要勇敢自信的說英文，溝通就是這樣。

而這半年，我體驗在台灣不敢做的事情，像是獨旅等等，而交換不一定是事事順利的，旅途中會遇到的挫折，但在解決問題的同時我們也在慢慢地成長，這些經歷有自己經歷過，才能感受到自身微妙的變化。雖然僅有一學期，但卻是我人生中相當有意義、收穫良多的里程碑。

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 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

\$ 約6000 (學校可以另外申請住宿補助約35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 學校的宿舍離學校約1小時，可以另外申請布拉格理工大學、查理大學的宿舍，但建議同時申請，以免其他學校申請不到)

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：_____Dejvicka_____ (距學校距離：200m)

計費方式：學生月票168 (1個月學生票)(新台幣)

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168 (1個月學生票)(新台幣)

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：春天0-15°C 夏天15-25°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1.2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1.4 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、Kaufland、Lidl

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

1. 簽證手續繁雜，耗費的時間也較久，要提早準備資料，最好10月初就申請了，不然遇到國外聖誕節假期會拖很久。
2. 建議辦國外帳戶Revolut (電信繳費用/機票不用收手續費)
3. 電信費用滿高的，建議先在蝦皮買好半年可以用的網路卡