

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 西波西米亞大學 交換於 109 學年度 第一 學期

填表人: 陳OO	性別: 男	原屬系所: 歷史學系
交換校名: University of West Bohemia 研習系所: 考古學系		交換期間: 自民國 <u>109</u> 年 <u>9</u> 月 <u>4</u> 日 至民國 <u>110</u> 年 <u>2</u> 月 <u>12</u> 日
居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input type="checkbox"/> 學期 <input type="checkbox"/> 月): NTD <u>2500</u> 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、枕頭、棉被、桌椅、衣櫃、冰箱、暖氣 公共設備: 廚房 (微波爐、爐子、熱水瓶、冰箱)、廁所 (兩個房間共用一個廁所)、洗衣機 (付費)		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 網路線、衣架、生活用品。廚具有些廚房有, 需要時再去大賣場買即可。		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX: 社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	2700	有多種房型可供選擇, 價錢也不一樣
校園網路	X	
空調使用權	X	
水電費	X	
手機費	499	499/15GB, 也可以加100CK吃到飽, 或是200/1.2GB
交通費	\$260/月	僅限Pilsen的交通運輸工具, 可以自行決定買到幾月幾號, 一次買更久會更便宜。
其他		
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD <u>4000</u> 元 (校內食堂) 通勤費: NTD <u>260</u> 元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD <u>2700</u> 元 水電及電信等雜費: NTD <u>499</u> 元 必要教材書籍費用: NTD <u>0</u> 元 其他: NTD <u>2000</u> 元		有無取得獎助學金補助: <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 姊妹校獎學金 金額: 10000CZK/Month
建議第一次入國所需攜帶金額: € 400		
基本上大部分消費都可以刷卡, 獎學會給現金, 繳住宿費則用信用卡刷, 帶太多現金反而花不完。		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

機場至學校之交通方式：

校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)：

自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：從機場搭車到布拉格火車站再到皮爾森車站，學伴在那接我們。但每個學伴狀況不同，最好先確認清楚。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等): 捷克當地的保險 (簽證需要) 6 個月約八千元台幣, 歐盟申根區有適用
保險: <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額: _____ (其他備註: _____)
簽證: 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證, 是否準備影本等等) 捷克簽證步驟繁瑣, 拿到住宿證明和叫入學通知就要開始跑流程了, 簽證發下來大約要兩個月, 花費 兩千到三千 左右
其他校方提供使用之服務: <input type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉: 某些特定宿舍沒有) <input type="checkbox"/> 安排輔導人員 (<input checked="" type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師) 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶):
有無使用行動電話? 公司與費率方案為何? 手機大多使用Vodafone, 499/15GB, 也可以加100CK吃到飽, 最便宜是200/1.2GB
學校週邊生活機能, 是否有下列設施: 1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 2. 超級市場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 不太好逛, 想逛就去布拉格吧 4. 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 5. 醫院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 7. 公園 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 8. 電影院 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 9. 體育場 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 10. 社區文化中心 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有, 簡述: _____ 11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式: Erasmus+ Coordinator : Eva Kotoučová ekotouc@rek.zcu.cz

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

校園是新蓋的因此還主校區還不錯，但因為疫情大部分都沒有開放。人文學科大樓遍佈市中心，保存十七世紀的建築樣貌，像我的考古學系大樓的庭院那時正在進行考古挖掘，古色古香的很棒。生活遇到問題校方都會給予協助，學伴普遍也都不錯（當然也有很雷的），上課因為都是線上課程所以也沒什麼好建議的。不過我很喜歡考古系的教授，儘管只有我一個交換生也幫我開課，跟老師一對一很有趣，教授還會找我出去玩！

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 2 頁/共 5 頁

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 **1500** 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

疫情關係，這屆出國交換的學生一隻手數得出來，七月國際事務處詢問我是否繼續交換或延期，生涯考量沒辦法把交換時間延後，捷克那時又是防疫好寶寶，就還是決定前往交換，也做好疫情變遭、封城，甚至得病的心理準備。

下飛機、隔離，住進宿舍開始認識其他同學後，一切開始有點不對勁。首先，雖說交換生要隔離兩週，但根本沒人在意隔離這件事。說是可以短暫的出門採買，但基本上沒人會管，也就默許了任何出外的活動，除了校務人員不斷傳來的信件請同學重視，大家仍是照常開趴、聚會，絲毫不把疫情看在眼裡。結果大家都知道，第二波疫情爆炸，捷克成為染疫最高的國家。

十月，捷克的Lockdown必不是玩全的封城，晚上九點到早上五點的宵禁、關閉所有室內場所、商店禁止營業、餐廳只提供外帶、只有賣食物的超市和醫院能照常營業。這種半吊子的封城只在十二月中開了短短兩個月，聖誕節疫情再次爆炸，直到學期結束。誇張點來說，這學期仿若半年的隔離生活。

與普遍交換生不同，我們這屆學生沒什麼機會到處旅遊（除非你願意冒著染病的風險，然後每跨一個國境就花50歐戳鼻子），就連在國內旅遊也有難度。要旅遊可以，博物館城堡都沒開，旅館關閉代表只能安排一日行程。旅遊範圍受到侷限外，冬天全身凍僵了卻找不到餐廳休憩取暖，種種因素使得旅遊誘因大打折扣。

聽到這裡，你是否會覺得我們很衰，比其他屆學生多采多姿的交換生活遜色許多？某種程度來說，是，但我則稍稍不一樣。

我在臺灣修歷史系，因為嚮往實作而選擇考古系交換，聽起來類似實則相差甚遠。考古系很少有ESN交換生，因此很多課幾乎都沒有英文授課。幸運的是，系主任Pavel教授願意收留我，花時間幫我一對一授課。雖然是遠端上課，但一對一的關係不能像其他同學一樣耍廢，我必須全神貫注，一來我對這領域有興趣，二來我不想讓教授失望。隨著課程進入軌道，我要讀的東西也越來越多，大部分是關於捷克中世紀村莊與城堡的考古知識，說實話滿好玩的，可以當成旅遊的書來看。偶爾老師會開車載我們幾個學生出去玩，到城堡廢墟或某些村莊遺址校外教學，有位教授還帶我觀光布拉格，我們聊著當地的歷史、建築和旅遊知識，能找到這麼強大的導遊也是歷史系的專利吧。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

某個禮拜五，教授臨時取消線上課程，跟我協調說下禮拜二邀請我去他家參加聚會順便上課，討論對學習很有幫助云云。為此，他丟了一份兩百多頁的專書PDF檔，要我看完其中的五個篇章之後好討論（大約一百五十頁）。那時，我禮拜六安排旅遊，禮拜一早上又有捷克文期末口試，等於我只有兩天半要看完這些。根本是不可能的任務！雖然某些概念上課講過，但大部份仍是全新的知識，不像閱讀測驗能一目十行。邊查單字、畫重點加上註解，這種速度根本讀不完！這兩天絕對是我在捷克最累的兩天，好在文章有附圖片參照，不至於過於單調還能勉強撐過去。我知道，就算沒讀完教授也不會怎樣，但心裡仍把那個聚會定調成考古學期中考，這是自我測驗的其中一環，我可不想在教授面前出盡洋相。結果當天，教授根本忘了這件事，聚會便是單純的聚會，教授邀請一些同事與學生到他家吃聖誕晚餐，感覺還不賴。

從沒想過自己會天天窩在電腦前讀論文，只是到了歐洲，換地方做一樣的事，這顯然不是我想要的。頗為失望，但某方面來說，三個月學了不少東西，我會這新的科系有了情感，以至於讓我有「哇我或許能繼續讀下去」的心情。不知會不會讀碩，讓我們繼續看下去。

疫情的事我想簡略帶過，畢竟不是大家都會接觸到疫情，不然若要真的來說，整個交換生活都與疫情習習相關，寫也寫不完。

皮爾森位於捷克西部，地理位置屬波西米亞，由於旅遊受限，我們花了大把時間在Hiking。只要哪有城堡廢墟、遺跡，我們就會搭車到最接近的點，沿著路標走進森林，不得不說捷克的健行路徑做得很完善，路標很顯眼，台灣能學學。秋天的森林樹葉轉黃，整片森林都染成橘黃色，美不勝收，有時還能遇到野生動物，主要是鹿，就在離市區不到半小時的地方，這在台灣是完全不可能的事。冬天的森林都是枯枝。朋友說我們很幸運，今年歐洲特別冷，不然前幾年都不怎麼下雪的。爬上山，松樹枝上會結霜像冰雪奇緣裡的美景，地面積層雪深過腳踝，走起來非常耗力，在接近山頂的地方道路往往會結冰，走兩步滑一步，下山更難，只能抓著欄杆緩慢前進，不然就直接滾下去。雖然有點小危險，但景色很美，值得。

除了踏青，大部分時間都和交換生混在一起。我的課都是小班制沒幾個同學，主要都是在Party認識，之後再約去旅行或藉其認識其他朋友。酒吧夜店沒開，我們就聚集到某人的宿舍，喝酒、玩啤酒遊戲，抑或單純聊天一整晚，總比一個人悶在宿舍好多了。我不是嗨咖酒量也不太行，沒多久就睡死，但每個禮拜仍會參加兩三個聚會，也因此認識很多不錯的朋友。我們一起去了捷克許多城市，爬山、野餐，寒假時跟著一個波蘭人去他家作客。交朋友是件很棒的事，之前來北大交換的捷克學生也揪我去滑雪，在地人能帶我們探索更不一樣的旅行，有時候也能靠他們鑽漏洞（某捷克人帶我們去酒窖品酒，儘管當時是禁止的）。

交換生活很難用純文字表達，不免俗的，這是個很好的機會練語言、開闊視野，但也別把短期交換定義為旅遊觀光，去主動認識教授、尋求機會，有時能帶給我們意想不到的收穫。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:到波蘭朋友家學騎馬



簡述:我們自辦的交換晚餐



簡述:要辦歡送會宿管卻不讓我們進宿舍，我們只能在外面野餐，冷爆。



簡述:求教授讓我亂入捷克學生的考古實作課，用鋼筆寫字在陶片上，超難。



簡述:聖誕市集取消，只剩孤伶伶的聖誕樹



簡述:校外教學，教授和他的女兒。

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>
※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片

