

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 捷克西波西米亞大學 交換於 110 學年度 第 1 學期

填表人：楊OO	性別：女	原屬系所：金融與合作經營學系
交換校名: 捷克西波西米亞大學		交換期間:自民國 <u>110</u> 年 <u>9</u> 月 <u>11</u> 日 至民國 <u>111</u> 年 <u>2</u> 月 <u>11</u> 日
研習系所: 經濟系		
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每 (<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月): NTD <u>3895</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、電磁爐、冰箱、廁所 (兩間共用一個) 公共設備: 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、轉接頭, 其他都可以來這邊再買		
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	3895 元/1 個月	
校園網路	X	
空調使用權	X	宿舍沒冷氣只有暖氣!
水電費	X	
手機費	777 元/1 個月	吃到飽學生方案
交通費	337 元/1 個月	僅限在 Pilsen
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>5000</u> 元 (校內食堂) 通勤費: NTD <u>337</u> 元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD <u>3895</u> 元 水電及電信等雜費: NTD <u>777</u> 元 必要教材書籍費用: NTD <u>0</u> 元 其他: NTD <u>2500</u> 元		有無取得獎助學金補助: <input checked="" 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: 學海飛颺 金額: 144,000 NTD
建議第一次入國所需攜帶金額: € 1000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 如果想到處旅遊可以帶一點歐元, 雖然大部分都可以刷卡但如果去到偏鄉還是現金比較好用。		
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)

學伴會跟你說怎麼前往，可以搭公車再轉火車抵達 Pilsen，但因為當時有兩個人一起去就叫計程車到宿舍(約 1000 元)

這邊也有當地學伴寫的文章可以參考

<https://erasmusbuddypilsen.weebly.com/>

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

<p>出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等):</p> <p>捷克當地的保險 Maxima，但目前捷克政策改了所以這家公司現在不提供外國人保險了 期限可以自己選，我選 6 個月</p>
<p>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: _____)</p>
<p>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)</p> <p>捷克簽證超級麻煩通常要耗時兩個月才能拿到，一拿到入學證明就要趕快去辦不然很可能出國前還拿不到簽證，網路上有很多分享文都寫得非常清楚了。主要是需要良民證、財力證明、入學及住宿證明，金額約兩千多台幣</p>
<p>其他校方提供使用之服務：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉：宿舍大部分都有免費網路)</p> <p><input checked="" 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)</p> <p>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)：</p> <p>通常一開始學伴會帶你去認識一下學校，辦學生證和交通卡等等，但要自己去問因為學伴可能也很忙</p>
<p>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</p> <p>有，用 vodafone 的學生方案，一個月 599 克朗，在捷克吃到飽，在歐洲其他地區一個月 64G，應該都很夠用</p>
<p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <p>1. 文具書店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>4. 24H 便利商店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: <u>捷克基本上沒有 24 小時便利商店但剛好我的宿舍附近有一間</u> <u>加油站附設的 24 小時小超市，我也不知道算不算便利商店，但賣的東西都跟台灣便利商店差不多</u></p> <p>5. 醫院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p> <p>9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述: _____</p>

10. 社區文化中心 無 有，簡述: _____

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有，簡述: _____

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：

(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)

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)：

西波西米亞大學的校舍都蠻新的所以上課起來很舒適，學餐也蠻好吃的，我很幸運的是剛好在疫情稍微緩和的時候來交換，所以學期前 2/3 幾乎都是實體上課，可惜後來疫情變嚴重就又變成線上上課了。我來的時候剛好是秋天轉冬天的時候，就可以看到明顯四季的變化，像是 10 月的時候葉子開始變黃掉落，12 月左右就常常下雪了校園偶爾會被雪整個覆蓋非常漂亮！

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)

在確定要去交換之後其實我一直很猶豫，因為疫情的原因怕來了只能線上上課，父母也很擔心我來捷克會不會很危險，但很幸運的是捷克疫情在我出發前一兩個月緩和許多，也讓我的交換生活變得非常多采多姿。

剛到捷克的第一天我跟室友就收到一連串的打擊，像是電燈壞掉、櫃檯和超市人員不說英文等等，雖然都是小事但對剛來到捷克的我們來說真的蠻挫折的，捷克是一個普遍只有年輕人說英文的國家，所以如果去超市或是去各處辦事，都要做好拿著 google 翻譯對話，並被冷漠以待的心理準備，尤其我待的城鎮不算大城市，會講英文的人更是少之又少，這點真的蠻需要時間適應的，但隨著跟越來越多捷克人相處之後，漸漸發現捷克人通常只是不會講英文所以一開始習慣的冷漠以待，如果你願意用他們的語言講一聲 Dobrý den(你好)，他們通常會比較有耐心跟你說話，但是 google 翻譯還是要準備好啦因為英文真的不太通，如果有打算來交換的人可以先學一點點捷克文的日常打招呼用語，最基本的就好了因為捷克文真的超級複雜！這樣可以大大減少被害羞的捷克人拒絕的可能。

除了語言需要適應一下，另外一點台灣需要適應的大概就是食物了吧！中歐菜台灣真的很少見所以一開始可能會不太習慣，而且聽到大部分台灣人都沒有非常喜歡，但意外的我超級喜歡，捷克人吃飯的時候通常會習慣點一杯飲品(九成都是啤酒)，這點我也覺得很棒因為他們的啤酒超級便宜，有些餐廳甚至啤酒還比水便宜，捷克的餐廳飲用水都要另外付費，所以還不如把錢拿去喝啤酒，尤其皮爾森是捷克的啤酒大城，幾乎每間餐廳都會賣皮爾森啤酒。

捷可菜通常都是 Dumplings 或馬鈴薯當主食，肉和一大堆醬組成一餐，看起來很無聊但很好吃，尤其學餐超便宜一餐大改只要六七十台幣，我每次去學校都會去吃學餐。

至於課程的部分，因為不需要抵免學分所以我都是挑我有興趣的課來上，分別是 Basic Czech, Geography of Czech Republic, Intercultural communication for business, International marketing, Marketing communication, 全部的課都是開給交換生的所以都是英文授課，因為本來就是金融系的所以修經濟系開的課就不太吃力，而且開給交換生的課又都會特別簡單所以輕輕鬆鬆的就修完了，其中最讓人覺得困難的大概就是捷克文了吧，我常常搞不太懂捷克文超複雜的文法在說甚麼以至於回答不太出來老師的問題，教授可能也發現大家都滿頭霧水所以不會太苛責，看者班上的大家都露出一臉疑惑的表情其實是一件很有趣的事，但捷克文真的是一個很有趣的語言，連名詞都有詞性的變化，如果待久一點真的會很想把他學好！最後我的捷克文也快樂的拿到 99 分超級高分，比我在北大四年拿到的最高分都還高，真是感謝在這邊遇到的教授們。另外我發現這邊的教授都會鼓勵所有學生發表自己的意見，通常教授不會問有確定答案的問題，而是非常開放的一個問題讓大家發表自己的想法，在從中引導出他們要教的內容。雖然捷克人是相對害羞的民族，但在課堂上還是會有許多人樂於發表的意見，在這樣的環境之下也讓我比較敢在課堂上分享自己的想法，我覺得這是我來到這邊之後的收穫之一。

因為已經快畢業了所以我本來就想要在交換學生的這段期間到處旅遊，在這段期間我去了好多國家，做了許多人生從未做過的事情，像是去西班牙走朝聖之路走到腳快爆炸，或是去挪威看從小都會在地理課本上出現的峽灣，在這五個月裡每天感覺都好忙，但真的非常充實，在旅途中遇到了好多人，聽了許多人分享為什麼他們會踏上這段旅程，未來又想往哪裡走會讓人漸漸心變得開闊，也比較瞭己自己最喜歡的旅行方式是甚麼。在旅途中會有許多意外發生，尤其在疫情期間更是有各種突發狀況，像是各國突然宣布封城或是卡在機場無法入境等等，學會冷靜處理這些問題也是在交換中重要的一課。選擇捷克當交換的國家真的好處多多，第一點就是物價非常便宜，基本上跟台灣不會差太多，另一點就是地理位置，捷克身處中歐，基本上位在歐洲的正中間，也就是說周圍的國家基本上搭公車或火車就會到了，尤其國鐵又很便宜，如果時間夠的話基本上可以搭陸上交通到處走，皮爾森離布拉格大概一個多小時的火車，所以我們也常常搭車去布拉格找朋友吃個飯再回來。

在交換的這段期間認識了許多來自其他國家的交換生，雖然因為疫情很可惜的學校沒辦法甚麼活動讓我們聚在一起，但還是認識了一些好朋友，旅行的路上也遇到了一些很有趣的人，這些奇妙的緣分都讓我的交換生活變得更加精采，我真的很喜歡皮爾森這個悠閒的小鎮，雖然不大但該有的都有，卻又因為規模較小所以觀光客不多，讓人覺得每天在這裡都由現又愜意，我們和其他交換生說好賺錢五年後要再一起回皮爾森聚聚，雖然不一定會成真但又讓人有了要好好努力的動力，希望所有想來皮爾森交換的人都能成功的來到這裡，並不留遺憾的度過每一天。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: 學餐主要都賣捷克傳統食物



簡述: 在捷克超常喝的皮森啤酒



簡述: 我所讀的經濟學院



簡述: 從市中心教堂看下去的皮爾森城市風景



簡述: 皮爾森很有名的釀酒廠



簡述: 西班牙朝聖之路！