

# 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 捷克布拉格生命科學大學 交換於 112 學年度 第 1 學期

填表人： 蔡○瓚	性別： 女	原屬系所：休閒運動管理學系
交換校名: 捷克布拉格生命科學大學 研習系所: 經濟與管理學院		交換期間:自民國_112_年_9_月_18_日 至民國_112_年_2_月_4_日
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_9000_ 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、書桌、檯燈、床單、棉被、爐子、椅子、冰箱、鏡子		
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): 當地買: 鍋子、吹風機、衣架/ 從台灣帶: 浴室拖鞋(歐洲買不太到)		
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	8000~9000/月	每個月會有些微不同，看你用幾次宿舍洗衣機之類的
校園網路	0	用自己在資訊系統設定的帳密可以免費登入
空調使用權	0	沒有冷氣；冬天暖氣會自動開啟
水電費	0	包含在宿舍費裡
手機費	900/月	用 isic 學生卡申辦只能選學生吃到飽方案(有比較便宜)，網速很快
交通費	166/月	學生可以辦三個月交通票 360 克朗(約 500 台幣)很划算，布拉格境內交通工具都可以用
其他	250~300/一次	可以辦一張 ESN 卡(捷克買很便宜)，Ryan air 有四次八折、加 20 kg 行李的優惠
每月基本生活費預估： (僅 <b>最低</b> 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_6000_元 (校內食堂) 通勤費: NTD_166_元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD_8500_元 水電及電信等雜費: NTD_900_元 必要教材書籍費用: NTD_0_元 其他: NTD_____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：捷克教育部 MEYS 獎學金 金額：NTD 61600
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD 3000~5000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 捷克幾乎什麼都能用刷卡，所以現金不用帶太多，建議帶歐元或美金來換		
機場至學校之交通方式： <input type="checkbox"/> 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)

搭 Bolt (像 uber 的計程車)，從機場到學校只要 20 分鐘，比大眾運輸快很多，價位看時間、車款而定，最便宜只要 NTD280

## 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)：

1. 捷克辦事處在通知你取簽證時，會規定你要申辦什麼保險，只要照著上面寫的買就好，基本的都有包含(他們每年配合的保險公司可能不一樣)，印象中我辦的好像一萬五左右
2. 用有自己名字的信用卡買機票就有保到飛機那段的保險

保險：☐是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (☐國民健康保險 ☐學生平安險 ☐其他保險)

金額：0 (其他備註：辦完捷克辦事處要求的就沒有再保其他的了)

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)

很麻煩，最好拿到 confirmation of study 就去辦，流程可以參考[這篇](#)，記得要求的「所有東西」都要有影本

其他校方提供使用之服務：

校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉：宿舍、教學區都能連到同一個網路)

安排輔導人員 (■當地學伴 ☐義工同學 ■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)：

1. 可以用[這個網站](#)申請學伴(開學前應該也會寄 email 問你需不需要申請)，學伴不一定會主動說要陪你辦事情但可以問問看
2. 學校國際處的老師人很好，英文也講得很好，遇到問題可以問她

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

Vodafone 學生專案吃到飽約 900 台幣/月

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 ☐無 ■有，簡述：學校裡面的 menza 商店可以買到基本的文具
2. 超級市場 ☐無 ■有，簡述：比較大的 Kaufland 大約坐公車 10 分鐘
3. 百貨商區 ■無 ☐有，簡述：要到市中心才有
4. 24H 便利商店 ■無 ☐有，簡述：目前好像沒看到捷克有開 24 小時的店
5. 醫院 ■無 ☐有，簡述：\_\_\_\_\_
6. 地鐵、公車站 ☐無 ■有，簡述：學校校門口就有公車站，從宿舍大約走路 5 分鐘
7. 公園 ☐無 ■有，簡述：捷克到處都有公園
8. 電影院 ■無 ☐有，簡述：\_\_\_\_\_
9. 體育場 ☐無 ■有，簡述：宿舍旁邊就有操場跟球場
10. 社區文化中心☐無 ☐有，簡述：不確定有沒有
11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 ■有，  
簡述：學校裡面有圖書館，還有游泳池(特定時段免費的樣子)，宿舍樓下就是酒吧

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…)

有問題可以問我，臉書和 ig 都是：蔡沁瓊

ESN 社團 ig [連結](#)、也可以聯繫 CZU 國際生承辦老師(到時候會跟你聯繫，他回訊息很快 XD)

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)：

是一間很讚的大學！學校聘請各國籍的老師，英語授課的課程也很多；環境的部分，有很多開放式的空間可以讓學生討論報告、讀書、打作業，而且教室、課桌椅也都很新很乾淨；除此之外學校也會舉行很多活動，幾乎每個禮拜都會有農產品市集，之前還看過校園賽車，和科學電影展之類的活動，聖誕節的時候甚至還賣聖誕樹，而且學校本身至少有五間酒吧，還有養動物跟自己的釀酒廠。

## 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)

我是一個喜歡嘗試新事物的人，並在探索未知和解決問題的過程中獲得樂趣。儘管如此，預先瞭解很多事情也能少走很多冤枉路啦！因此，我整理了一些在交換過程中覺得有用、在學長姐的心得中較少看到的資訊，希望大家都能享受一段愉快且順利的旅程。

獎學金：

建議申請捷克教育部提供的獎學金，雖然金額可能與「學海飛颺」差異不大（好像多一點點？），但每個月可以到學校現金櫃台領取捷克幣現金，個人認為比較方便！由於很多銀行並未提供捷克幣的幣別帳戶，使用 revolut 充值也會產生高額手續費，還可能遇到在捷克提款機無法領取現金的問題。

我個人的經驗是開了一個 Raiffeisen bank 的捷克幣戶頭，每月拿到現金後抽一兩張鈔票起來用，其餘都存進去帳戶。這樣一來，既有現金在手，又可以直接刷捷克幣，而且在網路銀行 app 中也能直接將捷克幣轉換成其他歐洲貨幣。

學捷克語：

語言一直以來都是拉近人與人之間距離和關係的橋樑，因此在前往捷克之前，我有先上網自學了一些簡單的捷克文句子（推薦的學習資源包括 Czech101.com、Czech with Katerina 的 YouTube 頻道以及 Duolingo 應用程式。）在當地也有選修學校開設的捷克文課程，雖然沒有學會太多，但至少在街上行走時會感到更親切；在超市購物時，看到熟悉的單字也會帶來許多快樂和成就感；最重要的是，當地人也會因為你的一句捷克語問候或感謝而對你加倍友善。

至於選課方面，捷克文課程和其他 CZU 的課程一樣，分為 weekly 和 block。Weekly 指的是每週上一次課，類似台灣學校的授課模式；block 則是在學期中某個禮拜一次性密集完成所需的

時數，就能拿到學分。我們這學期的捷語 block 是在開學前開設的，當時同時有 welcome week 和捷克語 block，所以有選修的同學感情都相當不錯。但當時我沒有注意到可以開始選課，所以後來上的是 weekly 的課程。而 weekly 課程又分為兩個時段，建議有意修習的同學可以兩個時段都去聽聽看，再根據老師上課的方式和速度決定要修哪堂課，因為兩位老師的課程教法好像略有不同。

#### 學校生活：

CZU 上學期（第一學期）的時間很短，雖然表訂是到二月初才結束上課，但由於學校老師對交換學生的要求普遍不高，也會想著讓從其他歐洲國家來的交換學生能提前回家過聖誕節，所以大部分課程在聖誕節前就會結束了，實際上課的時間只有 3 個月（10~12 月）。

由於學期很短，我建議想交外國朋友的人要充分利用開學前的 welcome week。這是由學校和 ESN 社團舉辦的為期一週的活動，目的是讓交換學生迅速融入布拉格的生活。在這個時候，交換學生們的新鮮感還在，對人會特別友善，也會很渴望認識不同的人，再通過這些一連串的活動和遊戲，大家能更容易地建立友誼，但首先還是要鼓起勇氣跨出跟別人開啟話題的第一步！

#### 好用的 App 們：

- Skyscanner：一個用來查看機票的 App，可以選定一段時間查看哪個國家的機票比較便宜，也可以查看想去的國家在什麼時候機票較便宜。而且，布拉格機場的降落和起飛的機票相對其他國家便宜，非常划算！
- Bolt：一個叫計程車的 App，類似 Uber，但價格更經濟，在捷克非常實用。尤其從 CZU 搭 Bolt 去機場只需 10 多分鐘，平均一趟只需 320 台幣。而且可以使用 Apple Pay 進行支付，目前遇到的 Bolt 司機都很友善！
- Flixbus：窮遊的最佳夥伴！在歐洲各大城市之間移動搭 Flixbus 基本上都沒問題，座位也算舒適，大部分還提供充電插頭（通常是 USB 插頭，所以可以攜帶 USB 轉 Lightning 或 Type C 的充電線）。而且價格便宜，甚至在網站上輸入 ISIC 學生證卡號還能獲得優惠碼再打 85 折。
- Pid Litacka：布拉格交通票的 App，用學生證在上面購票三個月只需 500 多台幣！而且布拉格全區的大眾交通工具都能使用。上面也有給旅客使用的短期票，還有自動幫你算路徑看要買哪區票的功能，非常好用！

在這次的交換中，我嘗試了許多第一次，也花了很多時間深度旅遊、與人交談，最重要的是與自己相處。在這個過程中，我學到了如何獨立解決問題、增長了見識，更培養了應變能力和人際技巧。這段珍貴的經歷將成為我人生中一個不可或缺的一頁，讓我更加勇敢地面對未知，探索更多新鮮的事物。希望這份分享能為即將申請交換計畫的大家提供一些建議，也祝福你在這段美好的時光中收穫滿滿，開啟屬於你的精彩旅程！



## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述：和學伴&其他朋友一起吃捷克料理



簡述：和韓國朋友去捷克小鎮 Kutna Hora 玩



簡述：校園闖關跟學校的牛拍照



簡述：English and negotiation 的課堂辯論



簡述：聖誕市集巧遇管理學教授



簡述：和在捷克的台灣人一起中秋烤肉