

國立臺北大學赴外交換(雙聯)心得報告書

交換之姊妹校: 布拉格生命科學大學 交換於113學年度 第一、二學期

填表人: 劉○萱	性別: 女	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: 布拉格生命科學大學 研習系所: 經濟與管理學系		交換期間:自民國113年9月23日 至民國114年6月29日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每(□學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月): NTD 9500 元
搬入時宿舍內已有設備(請列出): 爐子、床具、垃圾桶、衣架		
建議另行添購或攜帶物品: 建議購買濾水壺及熱水壺、保暖衣物可當地購入		
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
宿舍費	NTD 9500/月	
洗衣/烘衣	NTD 70/次	
手機費	NTD 650/月	5G 吃到飽
交通費	NTD 500/季	PID 學生季票
國際學生會	NTD 400/卡	非強制、可用於交通等優惠及參與學生會活動
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)	有無取得獎助學金補助: <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫)	
細項(以月為單位)	獎助學金名稱與或補助金額:	
伙食費: NTD 15000元	名稱:	
通勤費: NTD 0元(從宿舍至學區)	赴捷克高等教育機構短期進修/研究獎學金	
宿舍費: NTD 9500元	金額:	
水電及電信等雜費: NTD 900元	12000克朗/月	
必要教材書籍費用: NTD 0元		
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD 20,000元 (多數消費可刷卡、布拉格市區少使用現金)		
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):		
<input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用): 叫計程車、半小時、NTD450		

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第1頁/共 5 頁

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): Comprehensive 旅遊醫療保險 (EXCLUSIVE)、當地保險公司 Pojistovna 、NTD13000 、10個月	
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: 收到入學許可立刻寄信給駐臺北捷克經濟文化辦事處預約, 保守估計60個工作天, 需申請表、護照正本影本、證件照、入學證明、住宿證明、存款證明、良民證(捷克文譯本)。共花費約1500台幣。	
其他校方提供使用之服務:	
<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、自身校園、歐洲各大學區域)	
<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): 可自行與學伴溝通並尋求協助	
有無使用行動電話? 公司與費率方案為何? 有、Vodafone 不限速可共享5G 吃到飽 NTD650/月、也可自行選擇儲值扣款	
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: 不清楚	

2. 超級市場 無 有, 簡述: 107/147公車15min 直達 Kaufland
 3. 百貨商區 無 有, 簡述: 位於市區、交通30-40 min
 4. 24H 便利商店 無 有, 簡述:
 5. 醫院 無 有, 簡述: 不清楚
 6. 地鐵、公車站 無 有, 簡述: Zemedelska Universidad
 7. 公園 無 有, 簡述: 校園內有開放式空間、市區也有
 8. 電影院 無 有, 簡述: 於市區
 9. 體育場 無 有, 簡述:
 10. 社區文化中心 無 有, 簡述: 不清楚
 11. 其他: 有圖書館、無 KTV、宿舍下方及校園內有酒吧

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...)

Accommodation Office : kochmann@kam.czu.cz

國際處承辦人員/ Erasmus+ Coordinator / Mobility Exchange Coordinator: mobility@czu.cz

CZU ESN : info@esnczu.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):

校園位於近郊，到市區交通有公車直達算是方便，住宿區域不會太吵雜，安全性偏高。校園內綠植多，景色隨四季改變。宿舍稍嫌老舊，與宿舍工作人員溝通有時候有一些語言障礙，但住宿體驗還算舒適。經濟與管理學院的建築乾淨明亮，是適合讀書的環境，學院內也有咖啡和簡餐及公共的讀書空間。圖書館讀書與自習空間充足，也有 cash desk 可以供換匯與繳費，便利性高。校園內除了學生餐廳 Menza 提供捷克傳統菜餚、甜點等，也有販售披薩的速食窗口及適合聚餐的一般餐廳及三個小酒館。校園內有農業相關花園及畜牧空間可參觀，還有學校自身的啤酒釀酒廠及學校農產品自產自銷門市。

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)

交換對於學生來說是很好的機會，除了能夠走出自己熟悉的環境去探索世界，也能利用相對花費也較低的方式，在出社會之前體驗其他國家或地區的生活是否適合自己，作為未來決定是否出國生活的參考。但對於隻身一人在外的留學生而言，需要面對的遠多過新鮮感、興奮、快樂這些情緒；這些時常不在大多學生決定是否出國交換之前預料之中。

出國前

交換對於每個人的意義可能相異，但最重要的是在出國之前了解自己的動機並評估是否適合自己。對我而言，我的目標一方面是想透過自身的能力，身為窗口，讓更多的國際人士能夠對於台灣有更多的了解。另一方面則是想要通過一年的時間去探索並體驗不同的生活環境及生活方式，找到自己嚮往的生活，也可以說是一種自我探索。因此我選擇申請到歐洲交換一學年而非一學期，以便讓自己體驗歐洲地區四季不同的樣貌，也可以在旅行之餘，多花一些時間以「當地居民」而不是「旅客」的身分在當地生活。對於為了精進學業的學生而言，選擇交換學校和地區時，可以著重考慮學校提供課程、語言地區等要素，但對我而言布拉格是綜合英文通用度、生活成本、及跨國交通便利性考量之下的好選擇，因此即是 CZU 並非商管為主的學校，也不影響我的申請意願。

無論選擇什麼地區或時間，我個人認為最重要的是秉持開放和尊重的心態。當然，每個人都會有自己的價值觀和既有的生活習慣，但在決定走出台灣的同時，就應該意識到自己去到的是當地人原先的生活環境，並不代表需要一切都是盲從、屏棄自己原先所有的判斷或喜誤，而是拿出作為外來者應有的尊重，而不是要求環境應該要為了自己改變，或是對於差異抱有負面的觀感。與其使這種心態成為讓自己產生負面情緒，還不如將各種差異視為一種文化體

驗，以這種開放的心態認識到各種文化的同時，還能更了解自己對於各種價值的認同程度，以判斷什麼樣的環境適合自身長期生活，也算是一種收穫啊！

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

關於學習

CZU 提供給國際學生的課程（英語授課）有分 Block 和 Weekly 兩種。Block 課程會在一到兩週內密集進行，於每天同時段進行，並在一週之內完成教學再接著完成視不同課程而異的團體、個人報告，或考試。優點是學習的效率高，能夠在短時間內拿到學分，學習的連貫度佳，並使得學生安排課程一週之外其他時間的自由度高。另外，這類型的課程大多由來自各國的合作講師、教授進行，在學習的同時也能夠體驗各國背景相異的教學風格和教學方式。缺點則是對於專注度的要求較高，由於課程在週間密集進行，通常體驗上會比較累。另外，課後需要即時吸收和準備之後的內容，以便順利跟上隔天的教學進度。還有，由於同學之間相識時間短卻又有短時間共同完成任務的壓力，對於團隊合作、溝通，**flexibility** 的要求也會比較高。Weekly 的課程則要求學生每週同一時間上課，和台灣學校多數課程一樣。其中有兩門課推薦未來到 CZU 交換的學生可以考慮選擇：首先是 **Economics in Brewing Industry**，由於捷克原本就是啤酒大國，啤酒無論在國家的經濟或是文化上皆扮演重要的角色，加上學校有農業背景及自身啤酒釀造場，這是一門難得可以學習的課程。除了理論及期末產業相關的分析報告之外，教授也會融合參觀啤酒廠、品酒、分享酒類相關知識等內容，十分有趣！另外是 **Czech Language for Beginners**，即使捷克語的使用範圍僅限捷克境內，但學習簡單的對話能夠幫助拉進與當地居民和消費時與店家的距離，也能夠幫助了解捷克當地的人文及文化。

關於實習

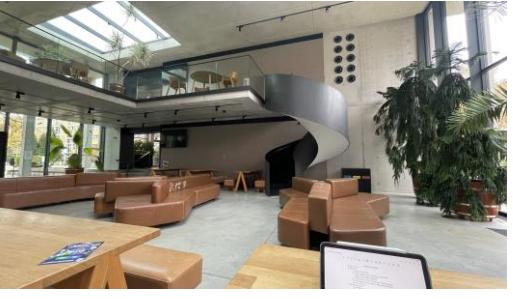
交換的第二個學期，我在捷克當地的國際快消品公司找了一份為期三個月的實習工作。這段經歷幫助我更了解來自各國同事們不同的工作方式，並且親身經歷後，對於未來在海外求職的實際情況和真實體驗更了解了，與其參考其他人的經歷和心得，還是自身的感受更適合作為決定的依據。在一個相對開放的工作環境裡，同事們相互尊重並 **open to all sorts of opinions and thoughts**。只要有好的想法，並不會受限於職位、年資或是背景，都能直接發表並引發討論。重視工作與生活平橫的環境也和工作為生活重心的亞洲文化大相逕庭，自身的價值能夠建立在工作之餘的很多因子之上。

其他

交換的第一個學期，我比較少接觸在國外的台灣人，朋友大多都是各國的交換生同學們。主要是希望自己難得在國外，可以更沈浸在不同的環境，認識更多元背景的人們，而不是待在舒適圈內。下學期在實習結束後，我接觸到了捷克台灣學生會的同學們，也因此接觸了比較多當地的台灣學生、海外工作者、甚至是短期計劃從台灣到捷克的人們。在這個過程中，除了歸屬感之外，我也發現偶爾和台灣人們的相處也能給我一些新的啟發和對於未來要在歐洲生活可能面對的事物更清楚了。除了參加海外創業講座外，我也到捷克台灣協會在當地文化祭擺攤幫忙，參與學生會舉行的活動等。未來要交換的同學們，推薦也可以視自己的需求去接觸不同的群體，參與不同的活動，出現在多樣的場合。還是一樣的概念，推薦各位抱持著開放的心態，去擁抱各種體驗，豐富自己的交換生活。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片

	
簡述: 抓緊各種活動機會推廣台灣文化	簡述: 國際學生會舉辦的 International Dinner
	
簡述: 實習結束紀念合照	簡述: 參與國際學生會舉辦之滑雪旅行
	
簡述: Letna Park 景色	簡述: 學院自習空間

※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