

國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

110年3月3日

姓名	黃俊謙	交換學校	捷克牛頓大學 (布拉格校區)
學號	AEN106134	交換期間	2020年9月25日 至 2021年2月3日
系所/年級	英語系/大四	Email	ya0217kees@gmail.com
心 得 內 容			
<p>一、申請動機</p> <p>想跳脫舒適圈，深入異國他鄉，用眼去紀錄；用鼻去嗅別；用口去品嚐；用手去感觸；用心去包容。</p> <p>二、搶到名額</p> <p>英檢定勝負！自傳和國外研修計畫書就像乳溝一樣，擠一擠就有了，但英檢的成績單不論搓幾次，B1也不會變成B2，而B2只是申請歐洲姊妹校的最低門檻，考的越高，錄取「第一志願」的機會也就愈高。(每個人有兩個申請名額，依自己想交換的姊妹校做排序)</p> <p>三、學校介紹</p> <p>牛頓大學是一所小型的商業學校，共有兩個校區，一個位於首都布拉格，另一個則在捷克第二大城布爾諾。除了扎實的商業課程，牛頓大學還有提供外語課程，但交換生只能修習該學期有提供英語授課的課程。有別於之前的學長姊被安排到布爾諾校區，今年牛頓大學是把交換生分配到布拉格校區。當時有問牛頓大學伊拉斯莫斯計畫的負責人 Jan Orava，他表示從今年開始牛頓大學就把有英語授課的課程全部移到布拉格校區，意味著接下來的交換生應該都會被安置在這座蜜月之城。</p> <p>四、食衣住行</p> <p>捷克的食物相當兩極化，要碼索然無味如 dumplings(一種口感介於麵包和蛋糕之間的捷克主食)，要碼鹹到洗腎如 goulash(由少許牛肉切塊和牛肉湯汁所構成的一道料理，常搭配著 dumplings 一起食用)。而外食一餐的價格大約落在 250-300 臺幣之間，相較西北歐已是親民許多。若想購買食材自己煮，可以在 Kaufland、Tesco、Albert 這些超市中做替換。</p> <p>捷克的九月底至十月相當於臺灣的十二月至一月，在羽絨衣和稍厚的外套間做更換，基本上當天的氣溫只要有兩位數，有出太陽，穿稍厚的外套足矣。過了十月，氣溫只會不斷驟降，經常遊走在 0-7 度間，有時甚至會連續好幾天沒出</p>			

太陽，這時除了羽絨衣，若預算許可，建議在當地的服飾店購置一件大衣或自備發熱衣以抵禦從沒在臺灣體驗過的酷寒。

牛頓大學沒有宿舍，基本上是自己找房或入住學校推薦的住所，今年我住的是學校外包的 TVM Tower，距離市中心搭乘大眾交通運輸工具約 30 分鐘的車程，雙人房加共用衛浴一個月約 9600 臺幣(每層樓有一間共用廚房)，每兩層樓有兩臺共用的投幣式洗衣機，根據不同的洗衣模式去計費。強烈建議自己找房，TVM Tower 整體設備老舊，電梯時常故障，隔音不佳，洗澡水極端地忽冷忽熱，櫃檯人員服務態度冷漠，若預算許可，可善用 Flatio 或 Booking.Com 比價租房，找 CP 值更高的住所。

想在布拉格暢行無阻，PID Lítačka 載好載滿，在手機上下載這個軟體，輸入起始站和終點站，在哪轉車、買什麼票種，一條龍幫你安排好，若不放心，還可下載 Pubtran，除了不能透過這軟體買票，其餘的功能基本上和 PID Lítačka 並無二致。布拉格玩膩了，想搭巴士去捷克別的城鎮，FlixBus 和 IDOS 都是方便購票的軟體，若還想把觸角伸向捷克鄰國，Můj vlak 這個火車購票軟體也是必不可少的小幫手。

五、上課模式

原本打算修的課程都因不在英語授課的名單上而告吹，加之國外疫情嚴峻都改以線上授課，失去了體驗之時上課氛圍的機會，所以最後我只選了一門「人力資源管理」的課，這門課五學分，兩個禮拜上一次，前三個小時由教授教受相關知識，後兩個小時是研討會，由負責當堂課主題案例的同學報告，最後再由教授做統結，其他同學提問或給予回饋。教授上課風格活潑輕鬆，跟同學時常有互動，又因小班制，基本上每個同學只要發問，教授都能給予縝密的回應，非常推薦未來的學弟妹來修這門課。

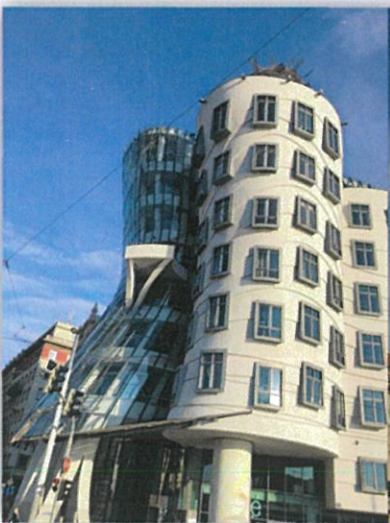
六、「捷」論

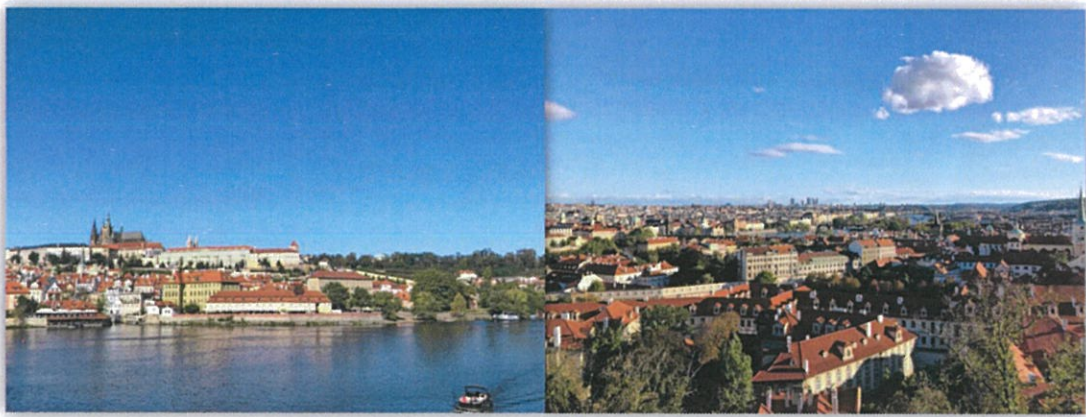
跳脫舒適圈除了口說，還需要勇氣和行動力。剛開始到捷克的我，面對突如其來的巨變是非常恐慌與憂慮的，好在有同行朋友的開導和鼓勵，我才能跳脫買票時間制的焦慮；我才能理解捷克人的相對冷漠；我才能習慣國外生活的諸多不便。

在經歷這麼多不快的糟心事後，保持彈性和冷靜是我這趟交換之旅最大的收穫。身處異地，不慣的事多，不順的事自然也多，靈活思考、不易動怒不僅可以化險為夷，還能培養挫折容忍力。以前覺得不如多一事不如少一事，在這趟交換之旅後，我想的是：多遇一事，多長一智。

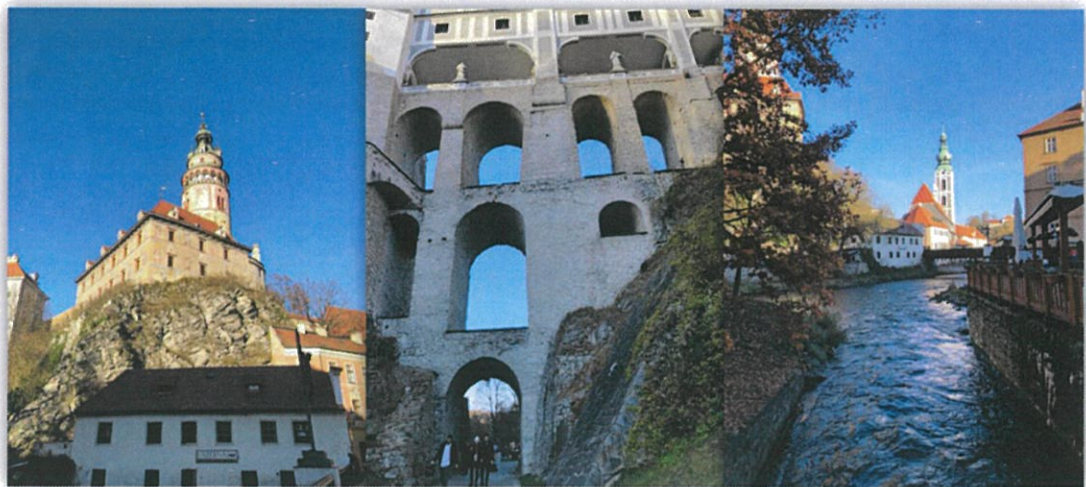
生 活 寫 照

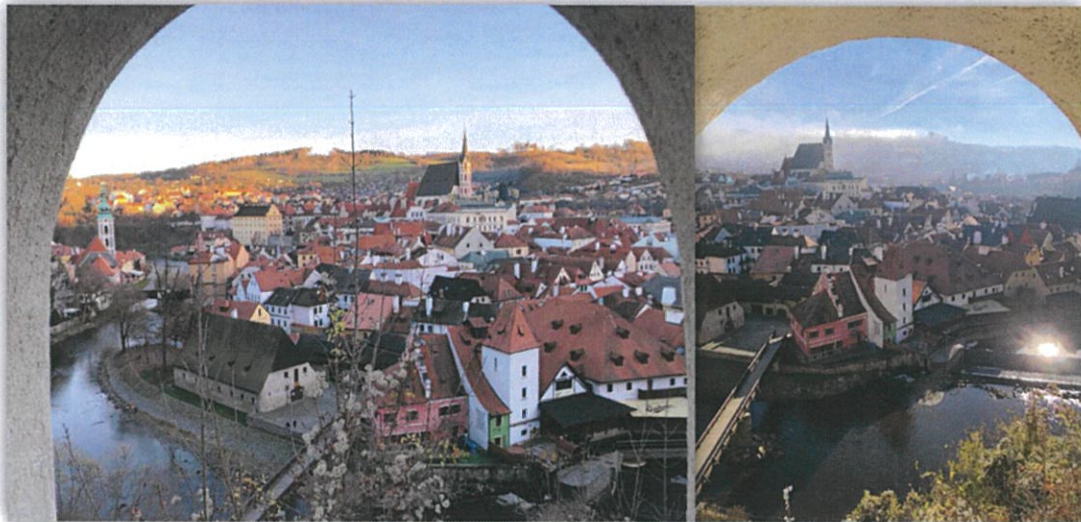
布拉格





庫倫洛夫





卡羅維瓦利

