

學海飛颺學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家、國外研修學校名稱、國外研修成績及短片時間及標題)

獲補助年度	106
薦送學校、系所、年級	國立台中教育大學 國際企業學系 三年級
中文姓名	施筑閔
研修國家	捷克共和國
研修學校	Newton College
國外研修成績	A. B. C. Z(pass)
短片時間及標題	
<p>一、緣起</p> <p>高中時，班上曾經有個來自德國的交換生，聽著對方敘述著德國生活的點點滴滴而產生了想去德國當交換生的想法，於是當時找了導師商討，導師建議我等到上大學時再申請交換會比較妥當，這個想法也因此被我拋諸腦後。</p> <p>直到大一下學期，在國研處網站看見這個消息才再度憶起這個未完成的夢想，抱持著「不想再次與機會擦身而過」的想法著手開始準備申請資料，找了許多資料也請教了之前去布爾諾當交換生的學長，與歐洲學校簽訂的姐妹校數量不多，只有荷蘭、法國與捷克這三個選擇，由於經濟因素的考量，捷克成了我的最佳選擇。</p> <p>二、研修學校簡介</p> <p>牛頓學院是所商學院，校本部位於捷克首都布拉格，而分部位於捷克第二大城市—布爾諾，布爾諾是個大學城，城內有許多所大學，也因此可以看見許多來自世界各地的面孔。牛頓學院在市中心廣場旁，交通十分方便，從火車站走路約莫十分鐘即可到達學校，或者也可以搭乘4號電車至Náměstí Svobody站，出了電車右前方就是學校門口，布爾諾的交通系統十分發達，各站都有時刻表可供查詢，也可以下載idos查詢公車電車。</p> <p>學校本身沒有宿舍，但是學校會幫交換生申請馬薩里大學的宿舍，馬大的宿舍有三棟，我被分配到的是Komárov，宿舍有單人房及雙人房兩種選擇，三人共用一間廁所、一個樓層設有一間廚房及衛浴，當時剛好另一位交換生是元智大學的女學生，因此學</p>	

校幫我們安排在同一間寢室，彼此有個照應。

三、國外研修之課程學習(課內)

基本上交換生參與的是英語專班，全程使用英語授課，必須要有一定的英語程度才能跟上進度，評分標準是以A~F來區分，一周上課是從星期一至星期四，每堂課1.5個小時，比較值得一提的是有分單週課及雙週課，像我修的行銷就是一例，因此有時候一週只有兩天需要上課，我就會選擇在那週安排行程出去走走。

課程採小班制，班上不超過十位學生，因此師生間多了許多互動的機會，且班上十位學生來自七個不同的國家，課程也會讓我們有許多交流的機會，討論彼此國家間的差異。

四、國外研修之生活學習(課外)

由於飲食方面大部分都是自己下廚，所以在宿舍廚房結識了不少朋友，偶爾也會一起吃飯，交流彼此語言、文化及食物，有時候還會交流一些實用的旅遊資訊。

因為自己下廚的關係，逛超市成了我平時最大的樂趣，最常逛的是距離學校步行三分鐘距離的BILLA，我常常下課就去BILLA買菜回宿舍，雖然宿舍隔壁有一家Lidl，但我覺得Lidl比較像是量販店，Lidl內的價錢會比BILLA便宜一些，至於Albert則跟BILLA一樣，有時候我也會去Albert採購，尤其是肉類會比BILLA來的便宜(尤其是即期品)，至於Tesco雖然品項比前三家多，但價錢反而是最貴的，對於我這種需要精打細算的學生來說並非是最佳選擇。如果想念亞洲食物的話，Brno也有越南超市可以買到亞洲食材解思鄉之情，如果懶得煮得話，也有許多販賣亞洲食物的餐廳。

到了捷克一定要嘗試當地特有的kofola，kofola是種類似可樂的飲料，當初冷戰時期捷克斯洛伐克是屬於共產陣營，所以嚴禁使用西方國家的產品，也為了與西方國家抗衡，所以人們在沒有喝過可口可樂的情況下研發出kofola，我覺得比可口可樂還好喝，捷克、斯洛伐克的隨便一家超市都買的到，自從喝過一次我就從此念念不忘！

因為我是九月出發，當時還是秋天，加上聽說室內都有暖氣，所以我只有帶幾件薄長袖跟一件大衣，衣服不夠再去當地買就可以了，市中心有H&M、ZARA、Terranova…等服飾店，如果沒看到喜歡的衣服，還有巴士總站附近的Gallery Vaňkovka，Vaňkovka就在Tesco對面，搭電車到Úzká站下車即可。

提到Vaňkovka跟Tesco，就要提一下位於這兩家Ground floor的換匯所，Vaňkovka內的換匯所位於Albert結帳口，有個大大的

藍色Exchange招牌；Tesco內的也是在0樓超市結帳口，有著同樣的招牌，這兩家匯率是Brno最好的且免手續費，雖然捷克是歐盟的一部份，但因為政府不想更換歐元造成經濟波動，所以採取能拖則拖策略，貨幣目前還是使用捷克克朗(CZK)，台灣沒辦法換到捷克克朗，使用現金的話必須帶著歐元去當地換。

電壓則是220-240V，現在的電器用品像是手機、筆記型電腦都能接受100-240V，所以不需要帶變壓器，不過保險起見，出發前還是檢查一下是否能相容會比較好。插座方面，與台灣插頭不太一樣，是雙圓插腳，與大多數歐洲國家相同，要記得帶轉接頭，粗腳細腳都可以，**粗腳要挑有孔的**，粗腳比較牢固不易鬆脫；**細腳要挑扁的**，但是如果有規劃要去瑞士、義大利的話建議使用細腳，這兩個國家使用的是細腳插座，其他國家使用粗腳插頭就足夠了。

電信方面，因為我沒有開漫遊，我在機場就有先下載離線地圖，也先查好路線要怎麼走，到了住處安置好行李之後才去Vodafone申辦門號，我申辦的是學生方案，月繳499克朗，折合台幣約700元，歐洲境內皆能免費使用通話及簡訊(捷克境內撥打捷克門號才算免費，出了捷克才能算全歐洲，當然不包含瑞士)，以及10G的網路流量，記得帶著有效期限內的ISIC國際學生證才能辦理。

交通方面，在Brno我最常走路或者搭電車、公車(Brno沒有地鐵)，交通票在歐洲算數一數二的便宜，報到的時候Newton College的國際處除了發放課表讓我們選課之外，還另外給了我一張捷克的在學證明，由於學校沒有學生證，所以只能拿著這張在學證明、ISIC國際學生證以及兩吋大頭貼去Brno Public Transport Company買季票，685克朗(約984台幣)可以在Brno Zone100.101無限搭乘電車及公車，為期三個月，這樣算下來一天只要台幣11元，是個非常划算的選擇！

如果要去其他國家旅遊的話，則有Student Agency(或稱Regiojet；俗稱小黃巴，因為外觀是黃色的，非常容易辨認)、Flixbus、Eurolines、Polskibus及Leoexpress…等跨國巴士，其中只有SA跟Flixbus有在Grandhotel斜對面設置站牌(站名正是Grandhotel)，其他則是要到巴士總站Zvonarka搭乘。我最常搭乘的是SA及Flixbus，去西歐的話推薦搭乘Flixbus，設點比其他巴士多；中歐東歐的話可以搭乘SA或Flixbus，這兩個都有app可以提前訂票，不必去現場排隊買票，十分方便，不過要有金融卡或信用卡才能線上付款買票，這點要注意一下。另外，Brno也有直飛英國的飛機，只要找到合適的日期，來回票價可以找到台幣一千五百以下的好價格，從Zvonarka搭乘75號公車就能夠到機場

了。

簽證部分，由於暑假期間較多人預約簽證面試(雖然我去的時候只有填資料，並沒有面試這部分)，所以我在6/22寄信過去預約的時候已經排到一個月後了，大約又一個月後才收到領簽證的通知，建議提早預約簽證以免出發前簽證還沒下來。此外，申請簽證之前可以先查詢要填寫的表格內容，可以事先把所需的資料寫在一張紙上會快許多。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 外語能力的提升
2. 生活技能的提升
3. 認識不同的文化
4. 行程及時間規劃
5. 預算規劃
6. 社交能力的提升
7. 問題解決能力
8. 國際禮儀實際應用及操作
9. 歷史背景知識的擴展
10. 藝術鑑賞能力的提升
11. 滑冰技巧

六、感想與建議

初來乍到一個完全陌生的環境，人生地不熟連一句捷克文都不會的程度五個月，聽起來似乎很難，但也僅是聽起來，對於喜愛挑戰以及接觸不同文化的我，其實是相當期待且興奮的，所以當這個計畫到了尾聲時，反而有種悵然若失的感覺，如果可以的話希望可以待一年，畢竟上半年度與下半年度會有不同的生活型態，也能較完整的認識一個文化。