

# 國立臺中教育大學赴姊妹校交換學生心得報告

111 年 07 月 11 日

姓名	李宜臻	就讀系所 及年級	國際企業學系大四
交換期間	自 111 年 02 月 22 日 至 111 年 07 月 08 日	交換學校名稱 及地點	Newton University/捷克
學號	AIB107115	E-mail	xsbf691827@gmail.com

## 心得報告內容

### (一) 申請動機

身為國際企業學系的學生，我認為國際觀是相當重要的，若能夠在國外停留一段時間，感受各地不同的文化風情，我的世界觀一定會有很大的改變，看得更高、更遠。但從小到大，總是覺得出國留學是一件遙不可及的事情，不管是學費或是生活費，都相當龐大，為了不讓父母過於負擔，即使有想出國的想法，也僅是在心裡希望如此而已。直到上了大學，我從國研處得知了出國交換的計畫，交換期間的學費僅需支付原先在中教大的同等費用，且相信經由學校的媒合，一定比外面的交換計畫更為安全。

### (二) 在本校之申請流程

其實我是二次徵選才鼓起勇氣送出申請表的，所以沒有太多國家可以選擇。總之就是上國研處網站看需要提交什麼資料，在期限前繳交就行。

### (三) 交流學校特色、學期制度等

Newton University 本校區在布拉格，我們交換期間的學期是從二月到六月中左右，但老師基本上在五月底左右就考完試了。學校本身是在一棟很大的建築裡，但只佔一層樓的空間而已，非常小，簡直像補習班。

### (四) 出發前準備過程（如簽證護照、選課繳費、安排接機、申請宿舍等）

申請捷克簽證需要的資料有

1. 官網的申請表
2. 正本護照(須注意有效期限)
3. 兩張證件照(3.5\*4.5cm)
4. 捷克文版入學證明正本
5. 捷克住宿證明
6. 財力證明
7. 良民證

我們的簽證相當晚才拿到，就是因為住宿喬不攏(牛頓本身沒有宿舍)，所以請務必提早著手處理住宿的事！後來是捷克學校那邊的老師幫我們找到其他大學的宿舍才拿到住宿證明。文件全部到齊已經在出發前一個月了，非常非常趕。

交換期間的學費只要繳交在中教大的費用即可。捷克老師會傳給你課表讓你選課，主要都是跟管理學相關的，我跟朋友一起選了集中星期一、二的課，這樣安排旅遊計畫會比較方便

(但後來聽說星期一機票比較便宜……)。

學校沒有提供接機或是學伴，我們從機場到宿舍是搭機場接駁車(AE)到中央車站，再叫計程車搭到宿舍。順帶一提，靠自己把行李搬到宿舍已經夠辛苦了，離開前能丟的丟能送的送，也千萬不要買太多巧克力之類很重的零食帶回台灣，行李會超級重！除非你要另外把行李寄回台灣&有其他朋友幫你搬家。

#### (五) 抵達後過程(如報到、選課、安頓生活所需等)

抵達第一天因為對當地不熟悉，光是交通上面就吃了不少苦頭。建議剛到可以先下載 Lítačka app，在上面買計時票激活後任何布拉格市內大眾運輸都可以搭。能的話就趕快去 Transportation Company of Prague(在 I. P. Pavlova 附近)辦學生交通票，會便宜非常多，要記得帶大頭照、捷克學校的在學證明跟 ISIC 卡。

至於網路，我們一開始是先用台灣買好的網卡，後來跟其他台灣學生詢問得知 Vodafone 有每個月 599kč 的吃到飽方案，在捷克以外歐盟國家也有每個月 64gb 的流量可以用。

生活所需基本上在大型商場或超市都買得到，也可以加入台灣人在捷克臉書社團，看看上面有沒有人有需要用到的二手物品出清。

#### (六) 上課情形簡述及注意事項

上課時老師很愛叫你發言，大多同學也都挺踴躍的，常常主動提出問題。對於我們這種上課時默默坐在台下聽課的台灣學生來說，實在是有點不習慣。剛到的時候可以跟同學打聽老師風評，以免遇到教學風格自己不喜歡的老師。

#### (七) 當地環境簡述及注意事項

在布拉格交換真的相當方便，我們即使住在布拉格的邊緣地帶，到機場也只需要一小時初頭。物價跟台灣不會差太多(相較其他歐洲國家)，但肯德基跟麥當勞都有夠難吃。

在這邊基本上白天就可以看到路邊餐廳或酒館有人在喝啤酒，晚上也會看到喝醉的人在路邊大吼大叫，但也不用害怕無視就好。有時候也蠻好笑的，某次跟朋友在搭電車時意外發現有個人在電車外面抓著欄杆搭便車，怪到不行，但又覺得大哥你何必呢 XD。

剛到布拉格的時候還很怕東西被偷搶，但其實這裡很安全，大家也都邊走邊划手機，不過還是有在布拉格的朋友東西被摸走過，所以還是謹慎一點。

#### (八) 總體心得

在歐洲的這短短四個多月，可以說是目前為止人生中最美好的經歷。不論是看見課本中圖片真實呈現在眼前的感動，或是對大自然鬼斧神工的驚嘆，一切的一切都是那麼的不真實，像在作夢一樣。除了建築與自然景致的不同，與來自不同國家的人交流也是很不一樣的體驗。在國外很明顯感受到的不同就是常會有陌生人跟你搭話，撇除掉觀光區的騙子小偷，大多數人都不抱有惡意，有時候也是好奇你從哪裡來，或稱讚你身上的裙子很好看之類的。

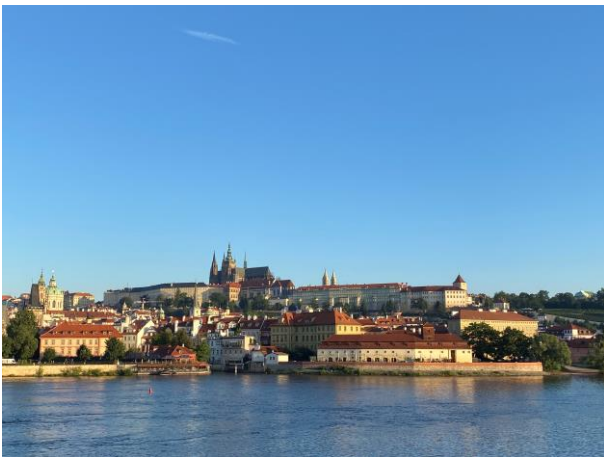
雖然一星期只上一兩天的課，但我們在布拉格的生活可以說是相當充實。既然到了國外，我們也抱著嘗試所有新事物的心態在玩。在這邊只要你想，認識來自世界各地的朋友是相當輕易的一件事情，不管是在宿舍、學校、青旅，甚至是交友軟體。千萬不要把自己的社交圈侷限於台灣人，把自己關在一個上課以外都在說中文的環境，不然你來國外做什麼呢？

在跟朋友們一起旅行的過程中，千萬要隨時留意自己的貴重物品。有朋友在擁擠的地鐵上現金被扒走，在人散去後才發現自己皮夾被丟在地上；也有朋友在搭火車時把行李放在行李

區，準備下車時發現行李箱不見了。這時候只能和同行朋友借用一些生活必需品或一些現金。而我與一起去捷克的同學則是發生搭飛機時液體袋被前面的人拿走(或誤拿)和搞丟提款卡等鳥事，沒太大損失但很麻煩、很影響心情。

在到歐洲前，我一直認為自己只會想待在台灣生活工作，覺得台灣的生活方式才是最適合自己的。但體驗過不同的環境後，才認知到自己其實並不排斥、甚至是挺嚮往在國外的生活的，也逐漸可以理解所謂享受當下的那種心態。很多事情都是需要親身經歷過，才有辦法體會箇中滋味，也期望未來的我能不再抱有成見的去面對各種變化，共勉之。

#### (九) 生活照片二~五張





備註：

- 一、心得報告內容請依上列項目簡要敘述，表格大小可自由調整。
- 二、心得報告檔名以『系級+姓名』存成 doc 檔，email 至 [ics@gm.ntcu.edu.tw](mailto:ics@gm.ntcu.edu.tw)，俾利上網刊載。
- 三、返國後，請於二週內繳交心得報告，以免影響校內經費補助。