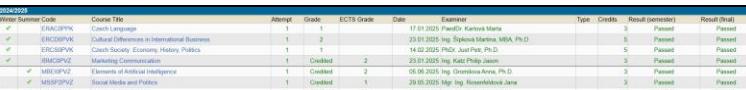


# 113 學年度教育部學海飛颺出國研修

## 心得報告書

獲補助年度	113 學年度
薦送學校、系所、年級	國立暨南國際大學 國際企業學系四年級
中文姓名	陳虹邑
研修國家	捷克
研修學校	Metropolitan University Prague
國外研修成績	
短片時間及標題	<a href="https://youtu.be/DfFtExndAVg">https://youtu.be/DfFtExndAVg</a> (交換經驗分享)
1、緣起 2、研修學校簡介 3、國外研修之課程學習(課內) 4、國外研修之生活學習(課外) 5、研修之具體效益(請條列式列舉) 6、感想與建議	

### 一、緣起

在進入大學前一直嚮往出國交換的機會，希望不僅僅專注於學業，更期望自己在大學期間多多開拓自己國際視野。而為什麼選擇捷克呢？對於我而言，對於捷克的印象只有耳聞過但卻一點也不熟悉，因此希望藉由交換的機會，更加認識這個對於我完全陌生的國家，增加自己的見聞，展開未知的冒險。

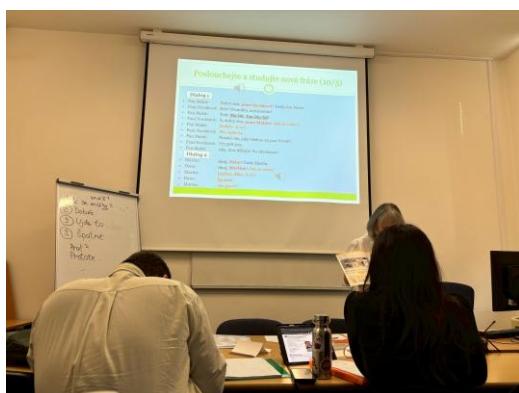
### 二、研修學校簡介

Metropolitan University Prague (MUP)是一所位於布拉格的私立大學，有兩棟校區，分別位於布拉格九區和十區。學

校沒有提供宿舍，但是會提供交換生一些推薦的住宿房源，也可以自己尋找其他合適的住宿，或是寄信詢問公立大學是否有空位可以提供，相較省錢。

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

關於交換學生選課方面相較彈性，並不侷限於自己交換的科系，可以跨系選擇自己有興趣的課程來上。建議可以參加捷克文的課程，課堂上老師會用輕鬆且鼓勵的方式來教學，根據學生的狀況來調整課程。優點是在生活上更有幫助且了解更多關於捷克的文化層面，缺點是語言課程不會納入交換生規定必修的學分內。其他部分課程大多只有交換生會去上，而有些則會和本校學生會一起上課，部分通常要等到實際到課堂上才能確認了。



● 捷克文課。

### 四、 國外研修之生活學習(課外)

在歐洲，外食不像在台灣那麼方便，也難免會懷念家鄉味，為了精準控制預算又能吃得美味，超市成為了日常生活中最常拜訪的地方。和朋友一起逛超市、分享特價資訊，也漸漸變成

生活的一部分。用有限的廚藝，將歐洲的食材變成腦海裡熟悉的味道，有時也會試著翻閱菜譜，挑戰那些想吃卻還不會做的料理。從一開始的青澀手忙腳亂，到後來熟悉每道菜的流程，彷彿成為了自己的小當家。

這裡，會發現自己可以運用的時間變多了。可以和朋友一起安排小旅行，練習自助旅行的規劃能力與突發狀況的應變能力；也可以參加 Erasmus 舉辦的活動，認識新朋友，踏出舒適圈，練習 small talk，建立跨文化的社交經驗。



- 參加 Erasmus 所舉辦的週末健行。

讀萬卷書不如行萬里路。在旅行中，我走訪了許多不同的地方，遇見了形形色色的人，這些經歷都成為了我的養分。走訪不同的城市時，加深了我對地理知識的印象；參觀博物館時，了解了各國歷史的脈絡；與來自不同背景的人交流時，激發了思想上的碰撞；在旅途中遇到意料之外的事情，也讓我逐漸培養了冷靜應對的能力。

## 五、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. **廚藝**:歐洲外食的花費相較於台灣真的很不親民，也沒

有甚麼台灣菜，需要在限制的食材中料理出符合我們口味的食物。在一日三餐的訓練下廚藝真的會進步很多。

2. **社交能力**:在這裡會遇到許多來自不同國家級文化背景的人，要如何和剛遇到的人找到一個彼此能延續下去的話題要經過一段時間的練習，漸漸的會發現自己的社交能力有所提升。
3. **應變能力**:日常生活中或是旅行時常常會遇到料想不到的事情，例如:因為大雪火車延誤導致後續行程受到影響，需要及時處理與協商避免自己心愛的錢包受損。在這些細微的小事中都能培養自己的應變能力。



- 搭火車時因為雪太大被丟包在其中一站。

4. **見聞**:離開舒適圈台灣會發現許多有別於以往的認知，從日常生活到思想上都很不一樣。像是對於台灣人而言是水果的番茄對於許多歐洲人而言卻是蔬菜。在台灣會和大家一起分享食物，在歐洲卻是一件很奇怪的事情等等。
5. **一顆耐心的心**:在這裡需要學會放慢腳步，在台灣任何事情都可以迅速且正確地完成，但在歐洲需要耐心的等待對方的回覆結果，在這途中會培養一顆放鬆的心，遇

到事情得先不疾不徐的慢慢等待。

## 六、 感想與建議

1. **宿舍：**建議在交換時可以考慮一下有提供宿舍的學校，會和同學的關係變得較緊密，且宿舍通常會有自己的小活動之類的，增加和同學互動的機會，而且省錢(捷克的租房真的是數一數二貴的……)。
2. **善用學生身分或是青年身分：**在現在 20 歲左右來歐洲年齡會成為一大助力之一，許多國家的學生或是青年票優惠政策真的和原票價差很多，甚至連英國連鎖超市 Tesco 每周都會提供一張 ISIC 專用的九折優惠卷；以波蘭博物館來說學生票只要一茲羅提換算成台幣大概只有八元就可以看到達文西的真跡。其他折扣像是機票、巴士、火車、歌劇等等也都有優惠。



● 達文西畫作，抱銀貂的女子。

3. **捷克文：**在捷克日常生活中英文普及率真的不像其他国家高，學習日常簡單的捷克文是有必要的，請、謝謝、對不起的捷克文說出口會讓當地人更願意出手相助。

4. **提早準備:**提早選擇國家並做準備可以更了解該國家，像是風俗習慣、語言等等可以讓自己更快融入當地。另外，也可以提早了解是否有其他的獎學金選項，像是捷克教育部提供 MEYS 獎學金，需要提早做足準備並了解相關資訊才有機會。
5. **保持健康:**歐洲看醫生相較於台灣不方便很多，雖然保險可以支付大部分看醫生的費用，但是到醫院前的預約、等待，看完醫生之後的申請保險流程會耗費許多的心力與時間。最後，保持健康真的很重要。