

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	張○瑜	學號	
性別	女	就讀本校系所	農藝系 五年級
研修學校	捷克布拉格生命科學大學	研修系所(學程)	Faculty of Agrobiolgy, Food and Natural Resources
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	96000
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：0 住宿費：50000 生活費：90000(不含旅遊費) 來回飛機票：42000 合計：182000		
國外修讀學分數	11	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2023. 9. 16	實際返國日期	2024. 2. 29

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

從前沒有去過亞洲以外的地方，出國交換一直是放在心中很久的願望，不幸的升大學後沒多久疫情打亂了所有人的生活，在疫情逐漸趨緩後，交換的念頭才再次浮出，想趁畢業之前去國外體驗不同的文化及生活方式，也給自己一點時間思考自己的未來。

2、研修學校簡介

預計前往捷克布拉格生命科學大學修讀生物學系，捷克布拉格生命科學大學是一所以生命科學為主要著重領域之指標性學校，其涵蓋全方面生命科學相關領域，成立於1906年，是一所位於捷克布拉格的農業教育和科研高校，共有六個學院及一個研究機構，除了生命科學相關系所外，也有管理、工學院等，是一所綜合型大學。

農資學院為其創始學院，該院共有十六個科系，將生命科學劃分為精細的領域，提供許多實習機會，校內有自己的溫室、畜牧場、食品加工廠及釀酒廠等，提供許多實際操作的機會。

3、國外研修之課程學習(課內)

在布拉格生命科學大學我總共修了3門課: Czech Language for Exchange Students A1 /1、Food Technology and Processing of Plant Products 和 Wildlife tourism in EU countries，CZU 雖然可以選各學院的課，但自己學院的課要佔 1/2 (不確定是否真的那麼嚴格)，對我來說有點麻煩，因為農資院英文授課的課比較基礎學科，對高年級來說會有點受限。

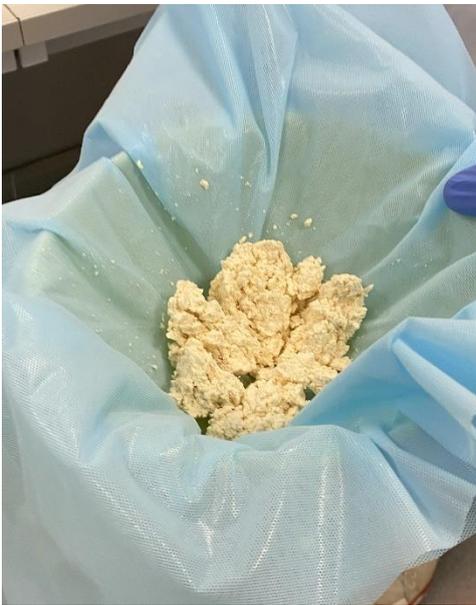
• Czech Language for Exchange Students A1 /1

這門課有開兩個時段，我選的是禮拜一早九的人比較少只有7個人，另外一個時段人多很多，兩門課的老師也不一樣，教授內容和考試方式也有差異。老師第一堂課會先從基本的打招呼、介紹各自的學院等比較日常會話教起，第二堂課有課本後就會跟著課本內容來進行，這堂課是英文授課所以不用擔心聽不懂老師在說甚麼，平常會有回家作業，通常是完成課本

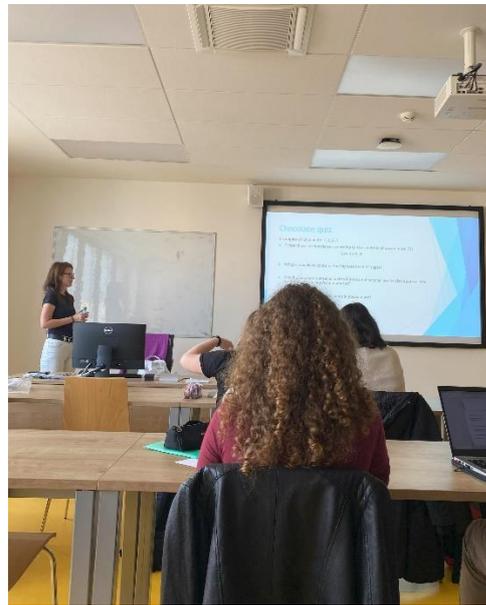
上兩三個 part 跟預習下一堂課會用到的單字，有點麻煩的是單字本是德文的，所以如果你沒學過德文預習單字時要多花一點時間去查它的意思。相較歐洲學生亞洲學生在學捷克文上還是比較辛苦的，主要是發音上的困難，所以一開始會比較有壓力，但其實只要願意大聲唸出來，老師都很鼓勵同學，我覺得這裡跟台灣語言課的差異主要在注重口說的練習，還有上課速度相較比較快，老師這禮拜教完的內容下禮拜不會再複習一次，所以要自己撿起來，不能想說等下次上課再記就好了。考試的部分分成筆試和口試，筆試要先合格才能進行口試，跟亞洲蠻不一樣的。

- Food Technology and Processing of Plant Products

這堂課是農產品加工的課大概有 20-30 人都是交換生，歐洲的課大多都是 lecture+seminar，而且都蠻注重 seminar 的，這堂課 seminar 的部分是實驗課，由 PhD 的學生負責帶實驗，像是我們自己用不同來源的豆漿做了豆腐，再跟市面上的豆腐來做比較，還有看不同酸類保存食品能力差異等，很多特別的體驗，lecture 部分是由兩個老師合上，老師們都很用心上課，因為是歐洲所以可以發現上課內容著重的作物與亞洲地區的不同，像是甜菜根、馬鈴薯、啤酒花等。



(製作豆腐)



(上課照片)

- Wildlife tourism in EU countries

一開始選這堂課時以為是校外參訪看野生動物的課，因為選課時並沒有課程內容，後來才發現並不是，但課程內容蠻有趣的，這堂課是外聘塞爾維亞的老師來上課，是屬於 block 的形式，將課集中在一個禮拜上完，這種形式在 CZU 蠻常見的，課程在介紹甚麼是野生動物旅遊，比較特別的是打獵也含在其中，捷克也是打獵的大國之一，蠻顛覆認知中的野生動物旅遊的，這堂課也是我唯一一堂有跟非交換生一起上的課，氣氛很好，最後 presentation 各自介紹一種野生動物旅遊，大家都認真聽，報告內容也很精彩，也都很真誠的給你回饋，這堂課應該是最喜歡的課了。

4、國外研修之生活學習(課外)

- 住宿

通常交換生會被安排在比較偏僻的 Dorm West，但我們這次住的是學校內的宿舍，風景採光很好，一間兩個人，兩個房間共用一個廁所，每間房間都有一個小電磁爐和小冰箱，學校都安排同學校的學生住一起的樣子，有好有壞，住 Dorm West 是一層用一個廚房，比較有機會跟外國人接觸，但就比較遠可是比較新。CZU 的宿舍相較其他布拉格大學的宿舍貴蠻多的，可以到兩倍，但外宿更貴分租 flat 要 12000kc 起跳，而且不好找。蠻特別的是每兩個禮拜在指定時間可以拿舊床單去換新的，房間都有中央暖氣不用怕會冷，洗澡水也熱很快也很熱。每個

月要記得付住宿費，入住的時候舍監不會跟你說甚麼時候要付，他們大多是想到甚麼說甚麼，遲繳會有罰金，洗衣服的話要到櫃檯押證件借鑰匙，要烘衣機的話也要說，一次使用 2 小時。



(房間照片)

食物

捷克餐廳價格相較其他歐洲國家已經是非常平易近人的了，外食大概是台北價格的 1-1.4 倍差不多，咖啡廳可能還比台灣便宜，餐廳通常都比較鹹，所以大部分的人平常都自己煮，比較省吃的也比較習慣，學校也有學餐(Menza)，像自助餐形式，想吃甚麼拿甚麼，每天餐點都不一樣大概四、五種，還有甜點、沙拉，在 ISIC 卡儲值後再用 ISIC 結帳還能打折。每個系館都設有販賣機和咖啡販賣機，咖啡販賣機的巧克力、Irish 和一個榛果的不錯喝，這些販賣機也可以用 ISIC 去付錢，有些系館還有小型的食物吧。

衣

9-10 月天氣很好太陽蠻大的，但早晚溫差大，短袖+外套就可以了，大概從 11 月開始變冷，但因為是乾冷所以體感上還好，2023 是 11 月底開始下雪，所以如果要購入冬季衣服 11 月就可以開始準備了，如果不是非常介意新舊的話，可以去二手店逛逛，歐洲很多 vintage 有時候可以挖到不錯的衣服，因為這邊 H&M、ZARA 那些快時尚品牌也沒有到非常便宜，最便宜的是 Primark，冬天的話建議可以外面穿一件防風防水的外套，雪其實跟雨有點像，穿棉外你外套就濕掉了，有時候雪太大還需要撐傘，歐洲室內都有暖氣，所以外套夠暖其實就可以了，冬天鞋子也建議穿稍微防水的，鞋底不要太平的，如果有積雪穿帆布鞋踩進去你會想哭，路上結冰和融雪的時候會很滑，也常有人滑倒。

交通

在布拉格交通很方便，公共運輸半夜也有，CZU 在比較偏的位置，到市中心大概要 40 分鐘，但其實在歐洲久就習慣了，學生季票很便宜，一季三個月 360kc 公車地鐵船都可以搭，但只有捷克的 ISIC 才能辦，台灣的 ISIC 沒有用，時不五時也會有人查票，所以記得要買票。如果半夜要搭車懶得等車或是要去機場的話，可以搭 Bolt 或 Uber 價格合理，不要搭 taxi!! 到歐洲各國巴士和飛機都很方便，ISIC 和 ESN 卡都有優惠，ESN 有送瑞安四次託運的扣打，但要在 28 天前買瑞安才會有折扣，所以要不要辦 ESN 可以自己斟酌。



(公共交通-船)

- 生活雜項

電信部分大多數人都會選 Vodafone 的學生吃到飽方案，還蠻不錯的每個月有 70GB 歐洲漫遊，推薦要辦電信可以到 Muzeum 那站的 Vodafone，店員英文都不錯人也蠻好的，辦的時候要帶護照和付 2000kc 押金，付三個月電話費後就可以把押金拿回來了，可以退到銀行帳戶或是直接抵之後的電話費，之前聽說辦和退押金會很麻煩，但其實沒有那麼困難。

學校最近的大型超市是 Kaufland，Kaufland 像是歐洲版的家樂福，搭公車就會經過，再過去有 Billa 和 Albert，捷克也有 dm 和 Rossamann，蠻方便的，布拉格也有幾家亞超，以日韓東南亞為主，郊區有個 SAPA 的越南區，可以買到比較便宜的亞洲食材，也有中超，但蠻偏遠的比較像批發市場。固定的星期也會有農夫市集，非常推薦可以去逛!!有很多新鮮便宜的蔬果，或是自製的食物，氛圍很好，都蠻好吃的!但主要都是現金交易，不要帶太大面額，攤販會找不了你錢。



(季節限定捷克特有的葡萄酒-Burčák)



(農夫市集很好吃的青醬麵包)

有些生活用品像是廚具、杯碗刀叉、衣架等等沒事都可以去二手商店找看看，我就挖到一個 50kc 的不沾鍋非常好用！或是可以去公車 1 小時多的 IKEA 一次買完，也可以多人一起網購 IKEA 平分運費。

• 活動&雜項

交換生的活動都是由 ESN 舉辦的，不是 Erasmus 的學生也都可以參加，有 party、文化交流、小旅行等等，是很好的機會去認識外國學生，CZU 也可以申請學伴，像我學伴人蠻好的，他整理了一些捷克生活須知、推薦的餐廳、酒吧等等，也會揪大家一起出去玩。如果想認識在捷克的台灣學生，可以加入臉書的「捷克台灣同學會」社團，學期間會舉辦一些活動，可以認識其他大學的交換生、學位生，吃飯出去玩過節也好揪團。

捷克是全世界喝最多啤酒的國家，啤酒在這裡跟水一樣便宜，捷克人從早上就開始喝了，推薦大家可以多試試不同的啤酒，體驗這裡的文化。如果是秋季班交換的話，冬天可以體驗溜冰和滑雪，溜冰場通常是從 12 月設到 2 月，可以租借溜冰鞋體驗一下，捷克和波蘭滑雪價格相較其他國家便宜很多，是很好的機會嘗試一下。

布拉格有很多的公園，有時間天氣好的時候去散散步曬曬太陽，可以感受一下歐洲比較慢的步調，也很多人會去曬太陽看書，蠻愜意的。

研修之具體效益(請條列式列舉)

- 語言能力增強(英文、德文、捷克文口說)
- 學習獨立
- 問題解決能力
- 時間管理能力
- 體驗文化差異

5、感想與建議

總體而言 CZU 的國際事務處蠻積極的，除去交換資格確定的時間比較晚，辦簽證比較有壓力外(捷克簽證有名的難搞)，在去交換前有線上的說明會，可以對流程比較有概念，網站上資訊也蠻清楚的，值得一提的是不要管網站寫得學期結束時間，基本上交換生的課都會在聖誕假期前就會結束了，頂多考試到 1 月，宿舍也只提供到 1 月底，所以回程機票不要被網站混淆而訂太晚了。一開始選填交換志願序時，想說捷克相較其他歐洲國家應該安全不少，但不幸的在交換期間布拉格發生了重大的校園槍擊案，那時候才意識到悲劇離自己是如此近又如此遠，悼念的地方其實就在市中心鬧區旁，但那裡很安靜，可以感受大家發自內心的遺憾，

而捷克政府的處理速度也很快，學校也很即時關心同學，媒體也不會去挖受害者的資訊，可以明顯感受到他們是真正在尊重所有人，很積極在面對這件事情，我想這是我印象最深的一件事了。

原本覺得一學期的時間應該綽綽有餘，但其實時間一下就過了，很快就進入倒數了，我覺得交換是一個很值得也很難得的體驗，去體驗不同國家的生活、文化，可以透過這不短不長的時間更了解自己，也了解不同人的價值觀與文化差異，捷克相較其他國家物價也比較親民，所以我還蠻推薦大家來這裡交換的。

如果有任何問題歡迎聯絡我，或是需要咖啡廳推薦的話(IG:omgl731)

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw