

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	林○儀	學號	
性別	女	就讀本校系所	行銷學系(所) 四年級
研修學校	布拉格生命科學大學	研修系所(學程)	Economics and management
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)	
實際花費金額 (新台幣)	學費：25,000 住宿費：10,000/月(共 50,000) 生活費(含娛樂)：2000/週(共 40,000) 旅遊：90,000 來回飛機票：35,000 合計：20萬		
國外修讀學分數	14 ECTS	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2022.02.01	實際返國日期	2022.07.06

心得內容(1000-1500字，請附照片1~3張)

1、緣起

交換學生一直都是我在大學的規劃之一，除了可以藉這個機會體驗在國外生活的模樣之外，也可以給自己一個好好準備英文檢定的動機。由於我只想去歐美國家交換的緣故，我在申請交換的前一個寒假，我利用了一些時間去惡補我的英文，因為在大學中，英文其實很容易默默地荒廢掉，後來很開心的考了還不錯多益成績，有符合申請的標準，我認為只要你想要去交換，不用怕自己沒辦法做到而不去準備，任何時候開始準備都不嫌晚也都有機會。

那麼起初會選擇布拉格生命科學大學的原因是因為他的地理位置蠻方便的，在捷克的首都，在首都生活的話除了生活機能會比較方便(超市多且較晚關門)外，安全上我也會覺得比較安心。

2、研修學校簡介

捷克布拉格大學經濟與管理學院是一所著名的教育和研究機構，位於布拉格，也就是捷克的首都，雖然交通上較其他大學不易抵達，但師資也都是非常厲害的，也是當地一所有名的大學。

管理學院提供各式科目主題，也提供在國外許多合作機構實習的可能性，同時其現代設施可媲美所有歐洲大學的著名機構。

學院的長期目標是提供最高和複雜的教育，重點是提高每個學生的經濟、科學、創新、學術、文化和社會能力。目標基於國家民主和人道主義傳統。個人發展是一個重要的優勢，它會使你在激烈競爭的就業市場和生活中取得成功。

由於布拉格大學經濟與管理學院不斷發展和提高其質量，促使其成為捷克共和國最受歡迎的經濟、管理、公共管理或資訊專業之一的原因。

3、 國外研修之課程學習(課內)

A. Human Resource and Management

老師是一位美國人，所以英文的口音很標準，這堂課雖然不需做報告，課程內容也算蠻容易上手的，但是在期末需要寫一篇 1000 字以上的英文 essay，對沒寫過這麼多字英文論文的人來說，算是這堂課最難的一部分了，所以我花了蠻多時間在這裡。除了英文論文外，期末也有一份考試但難度適中。

B. Logistics

這堂課是讓我印象最深刻的課，因為這所大學對交換生的修課限制較少，所以如果你是大學部的你也可以去修碩士的課程，而這堂物流課程就是碩士二年級的是課程，在講課方面對我來說比較困難一點，但老師人非常好，都很能接受學生給的問題而去更改自己課程的設計。在每週課後都需要去寫一篇 case study 的報告，老師會給你一篇文章，你必須去回答文章最後的問題，內容都在文章裡面，我認為這樣的學習模式很棒，讓你用很彈性的時間去理解不同企業的物流決策。最後一堂課則是需繳交一份團體報告，各組需要選擇一個品牌，根據他們的產品去介紹他們的物流模式，並解釋為何是這樣的決策方式，最困難的是需要依課堂的章節內容去撰寫，因此需要花很多的時間去閱讀課堂讀物。

C. Management Skills

這堂課則是他們學校大二的課程，因此相對上面的那堂課程簡單很多，不管是教學內容方面或是報告上都比較簡單，在課程最後就是會有一個團以期末報告以及期末考，難度都不會很難，且報告的自由度很高，可以給學生自由發揮。

4、 國外研修之生活學習(課外)

交換學生課外的事項最重要的就是生活和社交，另外還有旅遊。

首先第一個難關就是「生活」，第一天到了捷克一個字都看不懂，在超市需要購入生活用品都花了一些時間(下載 google 翻譯)，而且因為搭飛機的緣故身心俱疲，很快地在國外的孤獨感襲來，第一天真的非常的煎熬！如果平常不會煮飯的人，也可以在這個期間學會煮飯養活自己，不然就等著餓死吧，或當然如果你很有錢，生活費預算很高，其實在捷克要餐餐外食也是沒問題，因為相較其他歐洲國家價格已經很親民了。

社交：

在學期初的第一週學校的交換學生組織就會籌辦一系列的活動，包含參觀校園的 school tour 還有很有趣的 Prague tour 來介紹你所在的城市，大地迎新遊戲也是不可少的，偶爾他們也會籌辦兩天一夜的行程去捷克附近的城市旅遊(德勒斯登、ck 小鎮等等)。令我最意外的是，“每天”你都有不一樣的派對可以參加，外國人的體力真的很厲害，每天可以參加派對到凌晨隔天去上課完再繼續 party，真的可以感受到他們強烈 work hard play hard 的思想。

旅遊：

這也是在交換期間大家最喜歡的部份，因為我是我們系上唯一的台灣人，雖然去某些國家會想要跟外國人一起去，但爾偶還是想要跟台灣人見面旅遊，就可以到臉書社團去徵旅伴，也

是一個很好的交朋友方式。當然如果你想要自己旅遊我也很推薦，在青旅你可以更容易認識與你一樣自己出遊的背包客（歐洲真的很多獨旅背包客），可以一起玩一起分享經歷，真的很推，但當然還是要注意安全，做好更充足的準備，因為發生問題的話你只有你自己。

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

A. 英文口說明顯進步：

以前英文算還不錯，但是要講的時候就特別警扭，也不是不會講但就是不好意思講，但到國外很快的你會發現根本沒人在意你的口音、你的文法，說出來聽得懂就好了！當然如果太誇張的話別人還是會聽不懂的。

B. 學會獨立

在國外沒有人會幫你只有你自己，以前會覺得這句話有這麼誇張嗎？但身在國外的時候真的可以明顯感受到這句話的意義，國外的服務人員完全沒有台灣的熱心友善（很少數例外），你如果真的遇到一個問題需要問別人，需要先做好 80% 會被打發走或是沒人理你的狀態，所以我學著做好比以前更充足的準備，設想好我會遇到的所有困難來面對一切的狀況，也不要因為別人的任何一句話而玻璃心。

C. 勇於面對挑戰，踏出舒適圈

在國外你離你熟悉的家人朋友很遠，要約朋友去做一件你想做的事情並沒有像以前一樣容易，因此我從一開始的會因為沒人陪我去而不去做一件我想做的事情後，改變成我會自己去去做一件很多人認為「誰會自己去做啊？」的事。

6、 感想與建議

我認為交換是一個很獨特的經驗，去之前無法想像的獨特體驗，你真的可以開闊你的視野不是口頭上的說說，也可以看到很多在台灣一輩子沒有辦法看到的事情，當然除了快樂的事情也會有一些痛苦的，比如說學會孤單、獨處跟面對很多的不公平並學會克服它還有一些大大小小的突發狀況，你會變得更冷靜看待問題，在恐慌的同時也能尋找解決辦法。加上我是在歐洲生活的緣故，你和其他人到任何一個國家的門檻很低，你有更多的機會可以認識來自世界各地的人，不只是妳在學校的同學，在旅遊中或甚至是一家酒吧你都可以認識和你生活背景、想法完全不一樣的人，可以學會包容和傾聽理解，不以自己的世界為中心去瞭解事物。我認為我最大的改變是變得更開朗和樂觀，從前我會覺得歐洲好遠，但在到了這片土地的時候，慢慢的你會發現其實一切都是有可能的，你想要的比你想像中的離得近。

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw