

國立成功大學

出國報告書

報告名稱：113學年第1學期赴 捷克 布拉格捷克理工大學 出國報告書

出國期間：2024年9月9日~2025年2月5日

經費來源：教育部學海飛颺獎學金

單位：國立成功大學_生科學院_生物科技與產業科學系

職稱：學士

姓名：林佑臻

中華民國 114 年 2 月 25 日

1. 中文摘要

這學期我到了捷克的布拉格捷克理工大學進行為期一學期的交換，在不同國家生活半年，體驗當地的生活、文化風情和學習模式，這和以往的旅遊體驗是非常不一樣的。因為捷克位於歐洲大陸，和鄰近的國家都很近，也有很深的交流，所以可以很容易的到各國去旅遊，也可以感受到各國人之間的差異和歐洲國家的團結，這是我們這些相對獨立的亞洲國家平常難以體驗到的。在這段時間，提升自己的外語能力、獨立自主的能力、面對困難臨危不亂和解決問題的能力，也認識了很多人，深入感受異國的文化差異，可以很明顯感受到自己這段時間的成長。本文涵蓋我在歐洲的學習內容、生活體驗、心得感想等等。非常推薦有時間有能力的人可以交換，體驗國外的生活，以相對低的成本周遊列國，拓展自己的眼界！

2. 英文摘要

This semester I studies abroad at the Czech Technical University in Prague for one semester. Living in a different country for half a year allowed me to experience local life, cultural traditions, and academic approaches in a vastly different way from short-term travel. Since the Czech Republic is located in the heart of Europe and is closely connected to its neighboring countries, traveling between nations was incredibly convenient. This also allowed me to observe the differences among European nationalities while witnessing the strong sense of unity within the region—something that is less common in the relatively independent countries of Asia.

During this period, I significantly improved my foreign language skills, independence, ability to remain calm in challenging situations, and problem-solving abilities. I also met many people from diverse backgrounds and gained a deeper understanding of cultural differences. Looking back, I can clearly see the personal growth I achieved throughout this experience.

This article covers my academic journey, daily life, reflections, and insights gained in Europe. I highly recommend that anyone with the time and resources consider an exchange program—it offers an invaluable opportunity to experience life abroad, travel across multiple countries at a relatively low cost, and broaden one's horizons in an unforgettable way.

目次

目的	4
申請過程	4
研修期間	4~5
建議事項	5
心得	5
附錄	6~7

本文

1. 目的:

我從小看很多國外的 youtuber 分享他們的生活，讓我很嚮往能在國外生活，而交換就是一個很好的方式讓我體驗當地生活，費用相對低廉，還能參加很多學校舉辦的活動，更貼近當地人的生活。捷克位處於歐洲的中心，到其他歐洲國家不論是坐火車、飛機、巴士都非常方便，且生活成本也沒有像其他西歐國家那麼高，因此選擇布拉格的捷克理工大學交換。

2. 申請過程:

-獎學金申請

交換期間如果可以得到獎學金的贊助想必可以讓經濟負擔更小，就我所知上學期到捷克交換的同學可以申請的獎學金項目除了有學校的「跨國雙向獎學金」，還有教育部的「學海飛颺獎學金」和教育部「赴捷克高等教育機構短期進修/研究獎學金」。後面兩筆獎學金的截止日都很早，大約在1月底到2月初，此時按照學校的申請流程應該屬於獲得校內資格但尚未得到對方學校的同意，但是都可以先申請。1月期間學校會有許多和獎學金相關的信件，可以密切注意。

3. 研修期間:

-宿舍申請

大多數台灣人住的宿舍會選擇 Sinkuleho、Masaryk、Strahov 宿舍，我自己是住在 Sinkuleho 宿舍，覺得非常棒！宿舍就位於 Dejvická(主校區)，離地鐵站、好幾個公車站都很近，到機場也只要半個多小時，出國超方便。宿舍本身的房型有二和三人房，二人房的空間很小，住兩個人有點擁擠，三人房大很多。每層樓會有共用廁所、衛浴、廚房(除了一樓)、冰箱，雖然宿舍設備和其他宿舍比起來偏老舊一點點但整體住起來很舒服很讚，廁所、衛浴、洗衣機都不太需要排隊，廚房空間很大很適合煮飯，不過觀察下來最愛煮飯的還是台灣人，歐洲人大多煮簡單的料理或是微波食物或烤披薩。如果需要 wifi 要辦理宿舍會員，一學期1000克朗，如果需要健身房、桑拿等設施則是1500克朗。我當時評估過不在宿舍的時間偏多，所以沒有辦理，只有辦理 vodafone 的學生方案。

-選課

在申請時會需要先填寫要修什麼課，但實際上等開學到系館後會發現很多課都撞課或停開，到時再用 KOS 系統排課就好。我這學期總共修了三門課，分別是 Czech for Foreigners、Research Methodology、Medical Terminology。其中 Research Methodology 讓我印象最深刻。因為這個系的畢業門檻之一是要做研究、寫小論文、口試，所以他們大學期間就有一門課專門訓練學生基礎的研究能力，課程中，老師會教導研究的基本架構、研究方法、口頭報告的方式、圖表製作等等基礎但重要的能力，同學也需要針對一個簡單的題目模擬實驗和口頭報告研究成果，而助教與同學會針對報告內容、格式、實驗設計等方面進行提問與討論。我發現歐洲學生非常勇於發言，不僅敢於表達自己的看法，也會大方稱讚同學的優點。剛開始上課時，我習慣以旁觀者的角度聆聽，但到了學期末，我已能夠積極參與討論並與同學交流想法，這讓我在學術表達與邏輯思維方面都獲得了很大的提升。

另一堂我印象很深刻的課程是捷克文，捷克文屬於斯拉夫語系，非常的難，有很多發不太出來的音，還有複雜的文法變化，我學了整個學期也只學了幾個簡單的字。不過我非常喜歡捷克文老師，老師很友善而且熱情，老師除了教我們捷克文，還會跟我們分享很多捷克的文化和傳統，並鼓勵來自不同國家的同學——如奧地利、韓國、喬治亞和台灣——介紹各自的文化特色。接近聖誕節的時候還邀請我們到老師家小小慶祝聖誕節，吃東西、參觀捷克人的家、聊聊天等，讓我度過溫馨且愉快又道地的聖誕節。

我還有修 Circuit Workout 這堂體育課，就是一套針對不同肌群的動作依照固定的順序進行。課堂老師和同學幾乎都是捷克人，所以上課也都是用捷克文，但還好觀察同學也可以跟上進度。歐洲人對於體育課很有熱忱，很多課一下子就被搶光了，建議一開放選課就趕快去選。

-系館

我的系所是 Biomedical Engineering，它的系館不在布拉格，而是在附近的小城 Kladno，需要坐地鐵到 Nádraží Veveslavín 站(去機場也是在這站坐59號公車)，再坐公車300或399到系館，整體路程大約30~40分鐘，一開始覺得很遠，但因為我的課不多，所以到後面也很習慣了。系館有自己的小 Menza，但選擇少(也沒有很好吃)，通常我會自己準備或到販賣機投三明治吃。

-治安

交換之前常常聽聞歐洲的治安不太好，實際體驗過覺得雖然沒有想像的那麼可怕，但和台灣相比還是不是很好的，特別是女生自己去獨旅要特別小心。我在德國科隆獨旅時，路上常常會有人來跟我搭話，或是喊一堆有的沒的，最可怕的是我當時在德國往荷蘭的 ICE 上，途中旁邊的人突然跟我說後面有人要偷我的東西。原來是我的行李袋當時放在座位底下，小偷想從後面的座位拉開行李袋偷東西，還好我的行李袋只有衣服，沒有損失什麼，但仍然是蠻可怕的經驗。對比之下布拉格給我比較安全的感覺，晚上走在路上也不會覺得可怕。

4. 建議事項:

-布拉格的亞超比較多是越南超市，若要去中國超市可以在去其他城市時去逛逛，像是德國或奧地利等城市都有。推薦 Go Asia 這間亞超，東西蠻齊全的而且用學生證可以打95折~

-私心推薦可以帶維力炸醬麵的罐頭和剝皮辣椒罐頭:)

-建議可以多帶隱眼和眼鏡，在這裡配這些很貴而且不方便:(

-在捷克或周邊國家旅遊非常推薦 Regiojet(捷克私鐵)，有學生票且火車站有休息室，最重要的是出發前15分鐘前可以免費取消！

5. 心得

這趟交換旅程，讓我對自己有更深的認識，也成長了許多，對於我的未來規劃、生活方式、待人處事的觀點，都有影響。回想這半年，是非常特別且珍貴的經驗，無論是課堂上的討論、異國旅行中的見聞，還是日常生活中的種種挑戰，這些點滴都成為我的「記憶股息」，拓展我的視野，改變是我未來看事情的方式。非常感謝成大和我的父母給我這麼多的幫助，讓我可以完成夢想！

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



圖表 1 參加學校 ESN 舉辦的 hiking 活動



圖表 2 聖誕節在捷克文老師家辦的小 party



圖表 3 參加 ESN 舉辦的攀岩體驗



圖表 4 期初的 integration party



圖表 5 旅遊照片 在西班牙巴塞隆納的奎爾公園