

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：112-2

研修領域：科學、人文與教育學院

系所、年級：教育系幼教組博士班二年級

學生姓名：蕭景芳

研修國家：捷克共和國

研修學校(中英文)：利貝雷茨科技大學

Technical University of Liberec

研修時間：中華民國 113 年 2 月 12 日至 113 年 6 月 28 日

國外研修成績：

| 科目名稱 | 學分 (ECTS) | 分數 | 等級 |
|--|--------------|-----|-------|
| Advanced English | 5 | 100 | A |
| Czech Language | 4 | 100 | A |
| Psychology of communication for Erasmus students | 5 | 95 | A |
| sports and movement activities I | 2 | 100 | R(通過) |
| 總計 | 16 | | |

短片時間及標題：

中華民國 113 年 09 月 07 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

| | |
|---------------------------|---|
| 壹、緣起 | 1 |
| 貳、研修學校簡介 | 1 |
| 參、國外研修之課程學習(課內) | 2 |
| 肆、國外研修之生活學習(課外) | 3 |
| 伍、研修之具體效益(請條列式列舉) | 3 |
| 陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結) | 4 |

壹、緣起

行前準備(100 字)

我從沒去過歐洲，當收到捷克利貝雷茨科技大學入學通知時，心中是雀躍的，確定冒險之旅即將展開。這是第一次踏上歐洲，且有機會在當地居住半年體驗人文風情，是多麼幸運！出國交換學生是練習異地求生很好的機會，除了須獨立生活，也要結交新朋友、與他人合作相處，適應當地人文風情，更多的是問題解決能力。

在收到入學通知之後，趕緊辦理學生簽證，因簽證核發需要等待三個月，但申請簽證所需的文件繁複，各類文件的準備如同闖關，需要通過層層關卡，首先需要申請良民證→將良民證給律師事務所公證→準備良民證捷克語版本，申請外交部認證→申請銀行財力證明→購買捷克保險，辦妥上述事情後，才能跟捷克在台辦事處寫信預約辦理簽證的時間。在等待簽證核發這段期間，還要研究機票、落地後的交通、宿舍周邊的生活機能，以及在利貝雷茨技術大學 (Technická University of Liberec, TUL)(以下簡稱 TUL)的選課，其實這段時間的心情是既緊張又焦慮的！一直到過年前拿到學生簽證後，一切開始變得更加真實，後續收行李的斷捨離，打包時果斷地分辨需要和想要，務實地考量落地後移動的便利性，最後帶著一大一小的行李箱出發冒險了！

貳、研修學校簡介

學校介紹(100 字)

捷克共和國位於中歐，四面被不同國家包圍，西北的德國，東北的波蘭，東南部的斯洛伐克，以及南部的奧地利。捷克首都布拉格位於稍偏西北的位置，而利貝雷茨技術大學位於布拉格以北約 100 公里處的 Liberec，該市為捷克第五大城市，靠近德國與波蘭的邊界處，是個寧靜、純樸的城市，到布拉格市區則需搭乘一小時的巴士，再轉乘市內地鐵才能抵達。

捷克有 50 幾所大學，而利貝雷茨技術大學 (TUL)是 Liberec 地區唯一大學，這是一所結合技術教育和大學教育的中等規模大學，有七個學院和一個專業研究所。該大學成立於 1953 年，專精在科學研究領域，並以全球獨一無二的奈米紡織工業製造技術—奈米蜘蛛(the Nanospider)所聞名。

參、國外研修之課程學習(課內)

修課課程內容(100字)

在 TUL 我修了四門課：分別是進階英語、捷克語、溝通心理學和體育，每堂課是 90 分鐘，中間不下課，前三門課是為了交換學生開的課，以英文授課，同學都是交換生，最後一門體育課是 TUL 大學生的課，以捷克語授課，且同學多為捷克人。對於教育背景的我來說，修這些課有更多的意義是在觀察與學習不同老師的教學法，以及老師的授課熱情與方式對於學生學習動機的影響。以下分別介紹我修的四門課：

- **Advanced English**：這門課的老師 Mr. Muffet 授課方式多元，上課時有大量練習英語口說和聽力的機會，也可以認識一起修課的各國交換生。老師上課內容很生活化、教學方式活潑，每週會請每個人分享自己的假日生活和下個週末的規劃，強烈建議大家假日不要只待在宿舍，要多去體驗生活，他說「你們不是花錢、飛好幾個小時來這邊休息度假的」；此外，老師還會辦辯論賽、戲劇表演、教學演示、小組跳舞、社區踏查、咖啡店交流、小組討論、作文練習、與當地大學生面對面交流、與銀髮族聚餐等，每週上課都是一個新鮮的體驗，也有機會跟不同人進行交流，訓練膽量及感受老師的教學熱忱。
- **Czech Language**：在捷克有這麼好的語用環境，怎麼能不學幾句捷克語呢？老師很會鼓勵學生，有些捷克語的發音對臺灣人來說並不是這麼容易，但老師總是給我們大大的鼓勵，這大大激勵了學生日後肯說、願意說、放心說的意願。老師從我們生活周遭的常見名詞、數字、自我介紹、打招呼等開始入門，教我們一些基本對話，每次上課都讓我們和不同人兩兩一組，提供練習使用捷克語的機會。最後期末考試除了筆試之外，另一天讓我們帶著學習單去鎮上實地走訪、訪問當地人，並完成學習單上的任務。我覺得這門課很好玩、很生活化，是一個愉快的語言學習經驗。
- **Psychology of communication for Erasmus students**：這門課程的內容很紮實，且閱讀量很大，但是一門可以有知識收穫的課程。老師每週都會給閱讀任務，閱讀完後下次上課會進行小組討論與交流，並回答老師列出的問題。期末報告需兩人一組，從選單中挑選有興趣的議題完成 ppt 和口頭報告，我和一個土耳其同學一組，過程中用英語討論報告也是一個新鮮的體驗；至於期末口試，期初老師會給自選議題，並提供相關的文獻，自己挑選四個有興趣的議題做準備，口試當天老師會抽考其中兩個議題進行一對一的口試(可帶筆記)，確認你對該議題的了解程度，因此自己要對每個議題都很熟悉。
- **Sports and movement activities 1**：沒運動會覺得全身不對勁，因此我選了一堂體育課和 TUL 大學生一起上課，體育項目可自選，但因為我想上的羽球和網球已額滿，所以後來選了沒有衝堂的瑜珈課。雖然老師用捷克語上課，沒辦法聽懂老師的指令，不過因為瑜珈課節奏比較慢，不用擔心跟不上速度，也不易有運動傷害，所以就慢慢跟著老師做動作即可，

至少維持每週一次伸展筋骨的生活習慣，每次運動完都覺得身心舒暢。

肆、國外研修之生活學習(課外)

交換學校住宿、當地／該校學生活動、費用(保險費／生活費／特殊支出)、或是在當地遇到的特殊經歷(200字)

- 生活機能：交換生可獲得住宿保證，以平價費用(120kc/日)入住學校宿舍，宿舍中有附簡易共用廚房和共用衛浴，大樓內附設付費洗衣間(50kc/小時)和健身房供學生使用。宿舍附近有公車站，可搭公車抵達不同校區和小鎮市區，從宿舍搭公車到小鎮市區約8分鐘，小鎮市區有超市、餐廳、文具店、咖啡店、藥妝店、雜貨店等，具備基本生活機能，學生公車票可辦理季票或年票比較優惠。
- 學餐：學餐唯一優點是便宜，餐點需要線上儲值、線上預訂餐點，到學餐時刷ISIC卡取餐，好處是可以吃到各種捷克傳統料理，餐點可選擇附湯或單點，約50kc~100kc不等，稱不上好吃，只能說是一種文化體驗和省錢的好方法。我每週會吃一次，因為中午下課後在學餐用餐很方便，也可稍微停伙休息，不用自己煮。
- 娛樂活動：TUL中有個社團Erasmus Student Network(簡稱ESN)，ESN會辦理各式各樣活動，增進交換生之間的互動交流與生活適應，例如開學前認識環境、二手物拍賣會、迎新活動、每週安排各國交換生Country Presentation和Country Party、國際晚餐(International Dinner)、溜冰、登山、保齡球、鐘乳石洞、布拉格旅遊等，幾乎每週都有活動，讓交換生活很充實，有些是付費行程、有些是免費行程，可以自由報名參加。

伍、研修之具體效益

(請條列式列舉150字)

1. 文化交流與擴展視野

捷克位於中歐，是一個歷史悠久的國家，擁有豐富的文化遺產。在當地生活半年可以了解歐洲文化、認識捷克大學的教育方式、結交來自歐洲各國的朋友，促進對多元文化的理解。

2. 經濟實惠的生活成本

與其他西歐國家的開銷相比，捷克的生活成本相對較低，尤其是

在食宿、交通等日常開銷上較為經濟實惠，學生憑 ISIC 學生證也能在各國享有各種優惠，對交換生來說在捷克生活具有較高的性價比。

3. 語言學習的機會

在捷克，有學習捷克語的機會，可豐富自己的外語學習經驗。此外，TUL 給交換學生的課程多以英語授課，與各國交換生及老師進行交流時，英語也是唯一的共通語言，因此有很好的口說英語環境和使用英語的機會，可以提升英語聽和說的能力，也增加英語學習動機。

陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

心得經驗分享以及給未來參加交換計畫同學建議(350 字)

這趟半年的捷克交換學生之旅，真的不虛此行！在交換生當中，大多數學生來自歐洲國家，只有我們幾個是顯眼的亞洲面孔，在小鎮裡也少遇到亞洲人，但很幸運地因為布拉格和台北的友好關係，讓我們有機會到捷克交換學生！當學生真的很幸福，能以 CP 值這麼高的方式遊歐洲，還能在當地生活半年，親眼見證很多歷史、地理課本上看過的照片和古蹟！我本身就喜歡到處旅行，感受當地的歷史與人文風情，體驗各種文化衝擊。而捷克位於歐洲的中心，周邊鄰近德國、奧地利、波蘭和斯洛伐克，且為歐盟和申根區的成員，其優越的地理位置，使得我們能夠方便地前往其他歐洲國家進行短途旅遊和文化探索，拓展自己對不同文化和社會的理解，且對於喜愛幼教的我，也趁機參觀了歐洲各國的兒童博物館和科學博物館，能在自己的專業領域上增加一些見識，以期未來能將之轉化應用在自己的實務經驗上。

捷克交換學生的經歷能拓展自己的國際視野，提升些許英語能力和開口說英語的膽識、能接觸到多元文化、練習面對與解決生活中各種疑難症、長出一個人去陌生國家獨旅的勇氣，讓自己未來在接觸不同的人事物時能有更多的彈性和包容力。

建議未來想要出國交換的同學，在申請簽證前，就要盡早備妥所需的各式文件，才能在收到入學通知時，立刻 email 預約簽證申請，避免發生出發前還沒拿到學生簽證的窘境，因預約也可能需要等個數週，簽證核發也要再等三個月。出發前，可以申請學伴(Buddy)，然後和一起要去捷克交換的夥伴們認識一下，學伴和同行夥伴是陪伴你度過最初適應期的好隊友，大家可以互相照應、有困難可以一起商量辦法，是異鄉的溫暖支持。最後，最重要的是，要在出國前持續精進英語口說能力，準備到越流暢越好，雖然捷克交換的語言能力要求門檻不高，但聽說能力越好，越能跟各國同學進行深度交流和討論(如學術交流、文化交流)，在修課的期間，無論是聽課、師生互動、小組討論，也都能有

越多收穫。

具代表性出國交換照片說明(4張)



在臺灣的 Country Presentation 上，除了介紹台灣的人文風情外，我們還準備臺灣國民飲料—珍珠奶茶，跟各國的交換生分享！

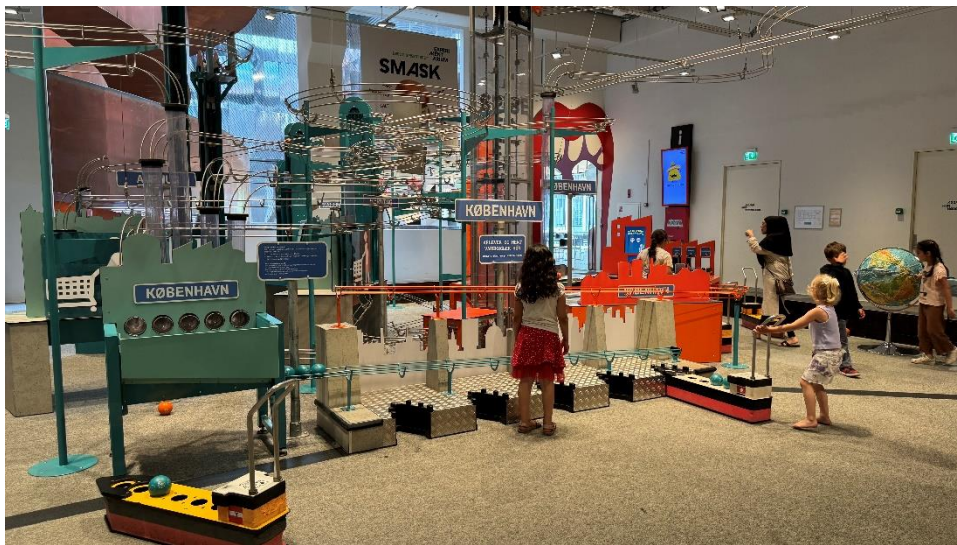


ESN 學生組織會舉辦各式各樣的活動，讓我們認識當地文化，也有機會跟不同的朋友互動交流。



圖 3

在 Czech Language 的期末考，老師讓我們帶著學習單去完成任務，其中有些題目需要使用捷克語和當地人互動。



去各國旅遊時，我會順便參觀各國的兒童博物館和科博館，觀察博物館的環境設計與內容是如何引發幼兒參與和互動。(圖為丹麥哥本哈根的科學博物館 Experimentarium)

*格式依需求可自行調整