

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後研修心得報告書

【重要】返國14天內（抵達機場當日起算）填妥本心得報告書，上傳PDF檔至教育部學海系列網站 <https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將WORD及PDF檔寄至本處承辦人信箱 outgoing@cc2.ncue.edu.tw（版權為本校所有）。

一、學生資料填寫日期：西元2023年 月 日

中文姓名：張一伊	109年度學海飛颺 _____ 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：彰師大企管系四年級	
研修國家：捷克	
研修學校：奧斯特拉瓦大學	
國外研修科目數及學分數：四科目/18學分	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以3分鐘為原則，並附上影片連結)	

二、緣起

「交換學生」可以說是我大學生涯必做的清單之一，所以我打從大一入學就蒐集國際處有關出國交換的訊息。它可以用相對之下較便宜的花費去體驗歐洲的教育風格、思想、文化以及歷史，除此之外，更可以用學生的身分去開闊自己的眼界，享受專屬於學生的權利。

三、研修學校簡介

奧斯特拉瓦大學位於捷克第三大城-奧斯特拉瓦，這個城市以前是工業大城，所以城市中充滿著工業風的鋼筋水泥。捷克說捷克文，但在學校內英文是百分百可通，學院也會依個人需求分配學伴，在出國前至開學後幾個禮拜，學伴會幫忙協助生活中的大小事。學校依照各個學院坐落在城市的各個角落，所以一開始還不熟悉城市時，上課前要提早出發以免迷路。另外，學校的行政人員辦公時間很特別，一開始可能需要辦在學證明跟學生證等等資料，但行政人員上班日因人而異(有些只上週一至週四、有些午休時間到下午三點)，所以務必注意上班時間以免延誤重要文件的申請。

四、國外研修之課程學習（課內）

課程資訊

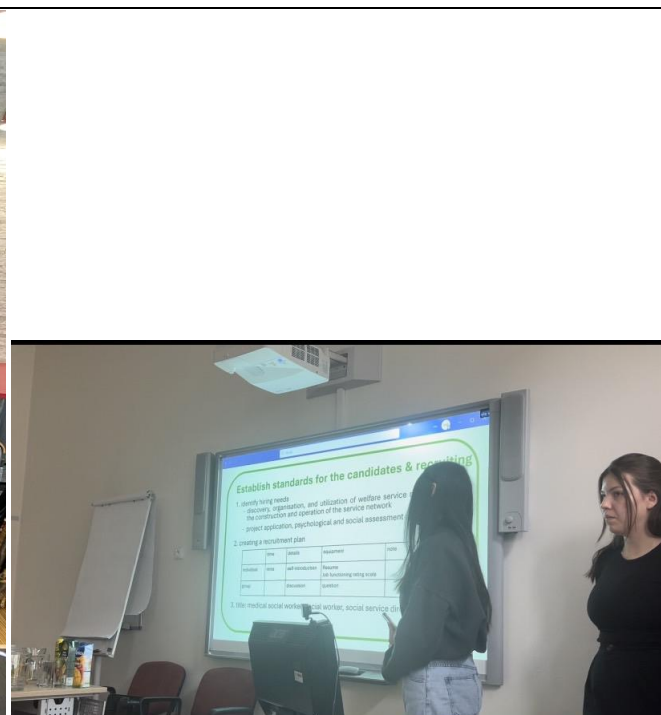
No	修習課程名稱	任課教授	國外學分數	本校學分數	所屬學季/期
1	International Project Management	<ul style="list-style-type: none"> ● prof.Salvatore Alaimo (33%) ● Mgr.Šárka Kopřivová, Ph.D. (34%) Mgr.Anna Musialová, Ph.D. (33%), 	7	3.5	冬季
2	Introduction to Czech Language and Culture	<ul style="list-style-type: none"> ● Mgr. Michal Místecký, Ph.D. (100%) ● PhDr. Lucie Radková, Ph.D. (100%) Mgr. Zdeňka Žédková Suchá (100%), 	3	1.5	冬季

3	Introduction to study Czech social work	<ul style="list-style-type: none"> Mgr. Veronika Mia Racko, Ph.D. (50%) Mgr. Zuzana Stanková, Ph.D. (50%) Mgr. Marie Špiláčková, Ph.D. (100%), 	3	1.5	冬季
4	Social Work in International Practice	Mgr. Veronika Mia Racko, Ph.D.	5	2.5	冬季
5					
合計	學科數合計：	4	科/門	本校學分數合計：	9 學分

(請依實際修課情形自行增加列數)



交換生們都會上為期三天的課，類似新生訓練，上課內容包括捷克文化、捷克歷史、奧斯特拉瓦大學歷史、捷克大學的行政以及升學體系，當然最重要的還有基礎捷克文，可以把它當成速成班，所以老師並不會從最基礎的開始教，但其實不用緊張，因為大家都在同個起點，可以把它當成在學片語以及如何生存，老詩人超好很有耐心。圖片為捷克文下課後老師帶著我們去餐廳現學現賣捷克文點餐。



International Project Management

此堂課為交換生自選課程，這學期上課的學生來自奧地利、義大利以及台灣，有些是交換生有些是一般的學位生。這堂課有趣的地方是全班會根據自己的興趣分成三組，這三組剛好有相對應的組織機構，在上完一般的講授課程後，我們會去拜訪這些組織，針對組織現存的問題設計解決方案，最後生成企畫書與簡報。在生成企畫書的過程中會不斷地和組織負責人交涉，也會和教授以及同組組員一起討論，最後一堂課需要以簡報形式向組織負責人報告各組的想法。圖片為我替我們這組講述人才招聘流程部分。

五、國外研修之生活學習（課外）



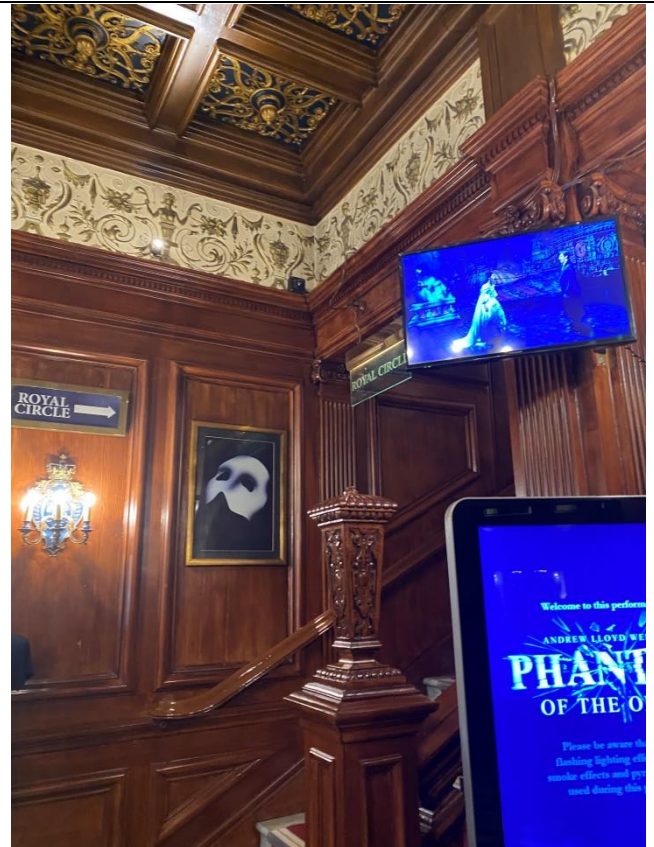
這個開學典禮是專為交換生舉辦的，所以全程英文不用緊張，但很特別的是一開始全體交換生會起立唱捷克國歌，想當然沒有一個人會唱，所以大家都站著發呆還蠻特別的。在開學典禮學校老師們給了我們各方面的訊息，像是心情不好時可以向心理諮商師預約諮商，學校附近適合旅遊的地點。除此之外最大的重頭戲就是學生會 ESN 也會在開學典禮公布超多好康，像是 ESN card，ESN 會舉辦各式各樣的學生課外活動，有些有 ESN 卡會打折（當然有些活動不用錢），也可以在電信或者航空機票方面有學生專屬優惠，開學典禮結束後學校也有準備小點心，是一個很好認是各國學生的時機，非常推薦餐買一張 ESN 卡，善用他的學生優惠省錢！



曲棍球校際比賽是奧斯特拉瓦大學與 VSB(另一所大學)的體育競賽，算是本學校很盛大的比賽，這也是我第一次看現場的體育比賽，第一次看現場體育比賽就是看這種台灣無法看到的冰上曲棍球，就算我不懂規則也沒關西！去現場體驗氣氛也超值得，那個氣氛真的無法言喻，當自己學校進球得分全場歡呼，加油棒打到紙屑滿天飛，每個人都起立呼喊替自己學校加油，連中場休息對我而言都很新奇，可以看到跟 NBA 很像的大面板，有 Kiss Cam，被照到的情侶要親親，很特別的是場內可以買到酒，中場休息也有兩個學校各派代表出來，比誰喝酒最快，很好帶熱氣氛。



捷克布拉格是我在歐洲的第一個旅遊城市，這趟旅程對我來說意義非凡，洗滌了我的身心靈。剛來捷克第一個禮拜我馬上得到 COVID-19，讓我意識到「健康」真的最重要，沒有健康的身體哪裡也不能去。來到布拉格讓我看到中東歐的歷史之美，比起西歐鼎鼎大名的名勝景點，捷克(甚至斯洛伐克)也有著充滿歷史的文化與建築，但觀光客遠遠少於西歐，旅遊品質無話可說。雖然是捷克首都，但卻沒有巴黎給人的忙碌感或者龍蛇雜處環境，治安也比義大利好，物價也在可接受範圍。



歐洲的廉航超便宜，如果再搭配 ESN 卡跟指定的航空公司購票的話又可以有打折。這也是我第一次搭乘歐洲的聯航，來到了英國倫敦，最期待的就是看鼎鼎大名的歌劇魅影，很重要的一點是歌劇會有中場休息！整場歌劇大約2小時，中間會有一次中場休息，工作人員會清場所以一開始以為結束了，還納悶怎麼結尾卡在一個奇怪的地方，而且也覺得歌劇怎麼那麼短，所以就離場了，一直到最後才意識到原來剛剛的清場紙是中場休息，真的是花錢買經驗。

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立解決生活問題
2. 廚藝大幅進步
3. 學會預算控制
4. 旅遊規劃能力提升
5. 變得更敢表達自己的想法

七、感想與建議

非常謝謝國際處的惠美姊，在申請交換的過程中，有問題惠美姊都很有耐心地幫助我們，也很感謝歷屆出國交換的學長姐願意讓我窮追不捨地問問題，相對地我也將非常願意幫助有興趣出國交換的學弟妹們提供意見。我認為可以越早決定越好，雖然會有很多意外發生(像 COVID-19)，但這些都是可以解決的，其他像是英文檢定成績無法依蹴即成，光是要拿到托福紙本成績單就要等至少兩個月以上，所以千萬別把時間壓在最後一刻，除此之外也要提前搞清楚畢業門檻，回國後有機會參加資訊檢定

嗎?(不一定每學期都有檢定考)，如果回國後因為門檻考不到無法畢業那就必須自行處理後果了。

八、其他（例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔...等）

我非常願意配合國際處活動的協辦(ex.交換生分享會)，我也有在我的社群平台分享我的交換生活，若有興趣可以再提供我的帳號參考(我怕這裡不能留個資)。