

國立彰化師範大學

學生出國研修心得報告內容大綱

彰化師大就讀系所、年級	輔導與諮商學系 四年級
中文姓名	王○萱
研修國家	捷克
研修學校	奧斯特拉瓦大學
短片時間及標題	

心得內容：

一、緣起

在上大學之前，一直都沒有出國的經驗，在大一發現學校有「交換生」這個途徑，不僅可以出國學習，還可以到國外體驗生活一段時間。雖然當時非常吸引我，但我僅去聽交換生分享，並不覺得我一定位成為交換生。直到也唸彰師大的高中學長去了德國交換，看到他在社群媒體上分享豐富的生活經驗以及旅遊見聞，燃起了我對於交換生的憧憬，在和班上同學討論、交流之下，也有另外兩位同學要申請交換生。當一件困難的事只有一個人做，就會覺得特別困難，但當身邊的人也開始行動，就會讓我覺得這件事是可以達成的，於是我開始著手準備申請資料。

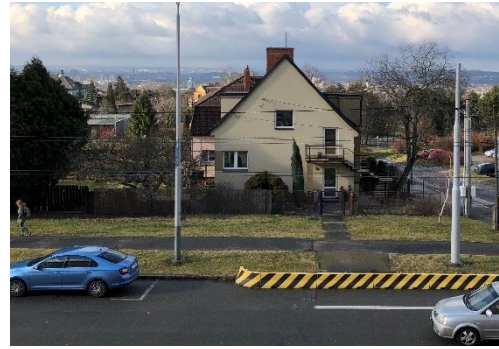
由於還是學生，沒有充裕的資金但又想多去不同的國家走走，所以我傾向物價較低、方便旅遊的國家，最終我選擇中歐的國家——捷克。

二、研修學校簡介

奧斯特拉瓦大學位於捷克的第二大都市圈、第三大城，以前是重工業大城，現已轉型為空氣乾淨的城市。奧斯特拉瓦大學是在 1991 年成立的，距離我出生的年份不到十年，是一所非常新的大學。相較於有名的布拉格查理大學、布爾諾大學是比較傳統、認真鑽研學術的大學，奧斯特拉瓦身為第二大城的大學，顯得年輕、有活力，是「派對大學」。



▲Ostrava 廣場中心建築物



▲從宿舍窗外看出去的街景



▲Ostrava 百年工廠，現已轉型為觀光用途

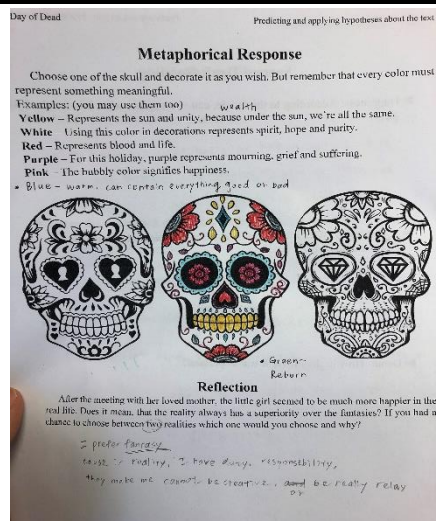


▲捷克到處都可以見到的路面電車（車子會連接電纜）

三、國外研修之課程學習（課內）

由於增強英語也是我此行去交換的目的之一，我在一開始便選擇他們的英文系，當時班上的同學們在大學的本科系幾乎都是外文系，英文本身就講得非常好。雖然在一開始上課時，回答問題會顯得較其他同學吃力，但也是在這個環境下，更會督促我自己要更認真地學習。

課堂上老師會問問題、也會讓同學分組討論，每兩周會有一次分組報告，每位同學都會輪流當該組的領導者，不僅要自行找題材、設計報告內容，還要帶著其他組員討論。在討論時聽到不同國家的文化、成長經驗，讓我覺得大大地增加了我的視野。



▼右圖為學生製作的專題

我們討論的是墨西哥亡靈節，裡面會先詢問組員對死的看法是什麼，接著透過影片去探討在墨西哥亡靈節對於死亡的看法。經由每個人的分享達到想法交流的目的，最後再讓組員們自行將屬於自己的亡靈面具上色。

四、國外研修之生活學習（課外）

在交換時，所有交換生／留學生都會住在同一個宿舍。由於一個人煮晚餐自己吃很無趣，於是我們會舉辦晚餐派對，就是所有參加的人帶一道菜，這樣就可以吃到各式各樣不同國家的菜色，也可以在晚餐時間聊天、彼此交流。墨西哥的朋友會介紹洋芋片配塔塔醬、韓國的朋友會製作深海炸彈（燒酒）、日本的朋友會介紹飯糰和大阪燒…當吃到不同國家的食物時，感覺自己身在一個大融爐裡，每種文化都可以被接受、被包容。



▲在晚餐派對中可以看到各樣的美食



▲帶日本朋友去喝台灣的珍奶



▲在宿舍一樓的交誼廳舉辦晚餐派對



▲在台灣沒有下過廚，出國後第一次體驗下廚、自行買食材料理三餐

學校也會舉辦歡迎派對、紅綠燈派對…等各種派對，在派對上大家喝酒、聊天、跳舞，最重要的是認識新朋友，是一個機會可以讓自己表達自己、介紹自己的國家，原本不太會跟別人聊天的我，現在也開始會找話題與人交流，這其中參加派對幫助了我很多。

歐洲的天氣很乾燥，太陽曬起來不會滿頭大汗，非常適合野餐，買幾瓶飲料、帶幾包小餅乾、野餐墊，大家一起坐在草地上聽音樂、聊天、玩遊戲，旁邊還有河，非常愜意自在。捷克的山也非常漂亮，當地人的家庭活動常常是去爬山，捷克人非常會爬山，建議去之前可以先詢問他們的爬山經驗，難度、交通一次問清楚，有次我和幾個台灣人也去爬山、坐纜車，沿途的風景非常美麗，讓人很想再去一次！



▲在捷克爬山、搭纜車，沿途風景非常美麗，見識到捷克的豐富的自然景觀



▲和外國朋友一起野餐、聊天



▲在參加派對之前，會 pre-drinking，大家會先喝酒聊天，再去派對



▲有些同學因為疫情關係要先回去，捷克的同學們邀請我們到他們家舉行歡送派對

在這半年旅遊了八個國家，捷克、德國、奧地利、波蘭、斯洛伐克、匈牙利、西班牙和葡萄牙。在旅遊中，跟不同的人去旅遊可以看到每個國家的人有不同的旅遊習慣。亞洲人習慣跑景點、拍美照，在旅程前會先將所有事情規劃好，路線、要吃什麼等等都會先茶好；而歐洲人習慣到一個地方靜下來走走，不一定要將每個景點都跑過，這樣不一樣的旅遊方式，讓我重新思考旅行的意義究竟是在時間內踏過每一個點，還是好好享受當下，讓旅行帶給自己心靈的平靜。



▼參觀捷克
布拉格史麥
塔納博物
館，館內演
奏許多知名
捷克樂曲



▲柏林圍牆



▲布達佩斯



▲參觀奧斯特拉瓦百年工廠



▲和台灣朋友去布拉格跳傘



▲捷克 Cesky Krumlov



▲波蘭克拉科夫小鎮



▲和朋友一起躺草地曬太陽



▲和朋友去捷克第二大城布爾諾旅行



▲在 Cesky Krumlov 泛舟

五、研修之具體效益（請條列式列舉）

- 語言：英文進步（變得敢講、追劇用全英字幕）
- 煮飯：從料理小白到會烹飪許多道菜
- 視野：開闊視野、認識不同國家的風貌、民情與文化
- 性情：個性變得熱情，開始會與人進行 small talk
- 危機處理能力：遇到問題會先冷靜下來，處理問題變得更加成熟
- 有勇氣接納挑戰：遇到困難更有勇氣去解決、更有勇氣嘗試新事物

六、感想與建議（對後來者有幫助的）

1. 簽證要提早辦

由於捷克簽證下來至少三個月至半年，所以建議能越早辦越好。我和同學沒有提早辦，所以最後在出國後還拿不到簽證，就會變得很麻煩。建議最好是在學校寄入學通知書前，就先把其他申請簽證的資料準備好，這樣一拿到之後就可以馬上辦簽證。

2. 出國前語言能力的提升

在國外會認識來自各國的交換生，會發現一個共通點：大家都是用英文在交流。直到那時，才會發現英文好是一件很重要的事。建議在出國前可以多多練習英語口說，這樣出國後比較不會因為沒自信或是害怕講而失去了增強英文的好機會。

如果有第二外語的人（如日文、韓文），出國也是一個很好的機會可以讓你跟不同國家的人用他們的話去對話，所以可以在出國前增強自己的第二外語，出國後也可以練習和同學用他們國家的語言對話，不僅同學會很驚訝你學期他們的語言，他們也會認為你對他們的國家很有興趣，進而更喜歡你喔！