

自費出國研修心得報告內容大綱

系所、年級	應用英語學系 四年級
中文姓名	陳彥勳
研修國家	捷克
研修學校	茲林托馬斯巴塔大學 Tomas Bata University
1. 前言	這次選擇前往捷克進行研修，主要是希望能夠提升自己的英文實力。在全英語的學習與生活環境中，我期望讓自己更習慣以英語溝通與思考，同時增強口說與聽力能力。此外，我也希望藉由這次機會認識來自世界各地的學生，了解不同國家的文化背景與價值觀，拓展自己的國際視野。透過參與當地課程，我也想深入了解捷克的教育制度，並與台灣的教學方式進行比較，思考其中的差異與優缺點。 選擇捷克作為研修地點，另一個重要原因是當地生活消費相對其他歐洲國家較為親民，對於自費出國的學生而言負擔較小。同時，捷克位於歐洲中心位置，交通便利，無論前往其他國家旅行或交流都相當方便。學校周邊生活機能良好，附近有多間超市，步行稍遠也有大型賣場，日常採買十分便利。此外，從宿舍步行約十分鐘即可抵達火車站與巴士轉運站，交通相當方便，使整體生活更加順利與安心。
2. 費用說明※請活用條列式或表格化說明該校收取哪些費用？宿舍費？學分費？學生餐廳費？幣值？當地金額？對方提供哪些減免？補助？獎學金？請詳述供作未來學弟妹之經費參考。	宿舍押金：4500 宿舍費用：5400一個月 (以上幣值均為捷克克朗)

3. 和對方學校聯繫申請的過程和注意事項。	隨時注意自己的郵箱，並在收到對方學校所寄送給我的入學證明和住宿證明後，立即向捷克辦事處預約申請簽證；我在六月初收到捷克學校的信，並在三天內向辦事處預約，而隔天收到辦事處回覆表示七月底可至辦事處申請簽證。而通常簽證耗時30-90天，很幸運地，我在九月初收到了簽證。想提醒大家有可能會出國前還收不到簽證的問題，所以在收到入學證明後請立即向辦事處預約時間。
4. 選課說明過程方法※請向學弟妹介紹你與該校的選課互動過程以及選課方式。	在開學前，學校的國際處會寄信給我，裡面有選課說明。先自己看每門課的介紹，確認上課語言、學分數和時間，再和系辦確認哪些課可以抵免學分。開學後如果覺得課太難、時間衝堂，或想換課，也可以在加退選期間用系統或寄信跟國際處聯絡做調整。
5. 申請簽證過程※請向學弟妹介紹你申請簽證的所需文件或所需流程或注意事項等等。	申請前需要先上網預約面談時間，建議至少提前二至三個月開始準備。所需文件包括簽證申請表、有效護照、捷克學校提供的入學許可證、住宿證明、財力證明、符合規定的海外醫療保險證明、良民證以及規定尺寸照片。良民證需要翻譯成捷克文並完成公證，因此準備時間會較長。申請當天需親自前往辦事處遞交文件並繳交簽證費，之後等待審核結果，審核時間通常為數週至兩個月不等。申請過程雖然文件較多，但只要依照規定仔細準備並提早規劃時間，其實並不困難；特別需要注意財力證明金額與保險內容必須符合官方要求，以免影響審核進度。
6. 學校簡介 宿舍，餐廳，學習資源	這次入住U12宿舍，寢室為兩人一間，兩間寢室為一房，並共用廚房、廁所、浴室，所以一間房間會有四人。我的房間剛好是這次剛完成整修的，整體很舒適也很溫馨。有幸參觀到未整修前的宿舍，相比之下我的房間高級許多但相對費用也較高昂。未整修前的金額一個月為4500克朗，

	而翻新的房間為5400克朗。但翻新後的房間提供微波爐和一台大冰箱，抽油煙機也更實用。
7. 國外研修之課程學習 (課內)	到捷克交換後我覺得最大的差異是課程分成lecture和seminar，所以一周會有兩堂一樣的課但一堂是講座，另一堂是讓大家討論的，不像我們一周一門課只會上一次。評分方式也不只看期末考，平時成績、出席率、報告和作業都佔很大的比例，因此不能等到期末才開始讀書。
8. 國外研修之生活學習 (課外)	生活上的學習其實收穫更多。因為一個人在國外生活，很多事情都要自己處理，例如煮飯、買生活用品、安排交通和規劃旅行，讓我變得更加獨立。平常也會和來自不同國家的同學聊天、一起吃飯或出去玩，透過交流更了解各國文化和價值觀。有時候也會遇到文化差異或語言溝通上的困難，但這些經驗都讓我學會如何調整心態、解決問題。課外的生活不只是玩樂，而是一種真正融入當地環境的過程。
9. 研修之收穫	最大的收穫是英文能力明顯進步，特別是口說與聽力方面，比以前更有自信開口表達。同時，我也變得更加獨立，遇到問題時能自己想辦法解決，而不是依賴他人。與不同國家的朋友交流，讓我拓展了國際視野，也學會尊重多元文化。這段經驗不只是一次出國念書，更是一段成長的過程，讓我更清楚自己未來的方向，也更勇敢去嘗試新的挑戰。
 	