

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期：2026/07/05

獲補助出國年度：114 學年 下 學期	
姓名：沈品均	臺師大學號：61271020h
臺師大系所：科技應用與人力資源發展學系	
臺師大學院：科技與工程學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2026/07/05

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名：沈品均	英文姓名（姓, 名）：Shen, Pin-Chun
臺師大就讀科系所、年級： 科技應用與人力資源發展學系 碩士三年級	臺師大學號： 61271020h
修習國家：捷克	
修習校名：Masaryk University	
修習學院：Faculty of Economics and Administration	
修習科系：	
修習期間：2026 年 02 月～2026 年 07 月	
護照入出境時間： 出境：2026 年 2 月 4 日 ■ 使用自動通關 入境：2026 年 7 月 4 日 ■ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Advances in Molecular Biology and Genetics	M. Stanková	5	2026 Spring
Czech Life and Culture	A. Veřmiřovský	4	2026 Spring
English Online - Grammar	J. Zerzová	2	2026 Spring
English Online - Speaking	A. Dobrovolná	2	2026 Spring
IT security and literacy in education	M. Dosedla	3	2026 Spring
Let's Explore Brno Together!	K. Chudová	2	2026 Spring
Let's Explore Czechia Together!	K. Chudová	2	2026 Spring

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

日常生活：

我覺得布爾諾是一個很讓人安心的城市，比較像大學城的感覺，人口不多，不太需要遇到扒手，也很少遇到歧視的狀況。這裡有 24 小時的大眾運輸，即使再晚回來也都有 tram 可以搭車回宿舍。剛來的時候是 2 月初，氣溫大約在 0 度左右，也有遇到兩到三次下雪，一般羽絨外套加發熱衣還是覺得蠻冷的，很怕冷的人可以考慮買雪衣雪褲。一直到五月初才比較溫暖，大約 20 度左右，但早晚溫差挺大，出門還是要記得穿外套。

食物方面：布爾諾的餐廳價格和台北差不多，大約台幣 400-600 左右，但每天外食開銷還是挺可觀。建議可以去超市買回宿舍煮，能夠節省不少生活費。咖啡廳的價格反而比台北便宜，我自己很喜歡去咖啡廳待一個下午，處理功課跟其他瑣事，布爾諾的咖啡蠻好喝的，而且有超級多咖啡廳能夠探索。

學業方面：馬大有要求一定要修 20ECTS，但不一定要滿足 75% 為所屬科系的課程。因此可以依照你有興趣的課程進行選課。如果想要練習英文口說的話，很建議選修有課堂討論的課程，也很推薦參加開學前一週的 Orientation week，有很多不同的活動能夠認識來自世界各地的交換學生，在過程中和同學交流想法，了解各國文化。

宿舍方面：我是住 Koleje Sladkeho。一開始覺得這是一間超偏僻的宿舍，但住久了之後發現這間超棒！走路五分鐘就有 Lidl 超市，公車與輕軌都在走路 5-10 分鐘的範圍，到市中心大約半小時，還有一隻超可愛的宿舍貓貓，會在門口徘徊等你來摸。唯一的缺點是宿舍的位置離我的學院很遠，還是要確認一下上課教室在哪裡，不然交通時間會讓人很不想出門。房間就比較簡陋一點，馬大的宿舍蠻特別的，我是住雙人房，但是隔壁還有一間單人房，兩間房會共用一個廁所，衛浴的部分是共用的，男女分開，需要走到外面。如果在台灣是很需要個人與隱私空間的需要習慣一下。

旅遊方面：我總共去了 16 個國家，因此在旅遊費用這塊花的比較多。如果想要節省旅遊開銷的話，可以考慮把不同國家排在一起，就能夠節省來回的機票與車費。但我自己是不想要玩得這麼累，所以會預留一週的時間休息。另外，歐洲有很多漂亮的國家與小島，開銷也比較便宜，如果沒有追求一定要去經典的國家（例如：英國、法國等等），也可以考慮前往那些地方。歐洲的建築和教堂真的很漂亮，生活步調很慢，常常可以看到坐在海邊曬太陽、放空、野餐的人，整體生活風格跟台灣很不一樣。但也沒有想像中的美好與浪漫，還是會遇到一些歧視的狀況，也有遇到一些歐洲男性會特別挑亞洲女生搭訕，加上現在扒手特別多，出門旅遊時還是要特別注意安全。

日常生活開銷：如果大部分都待在布爾諾的話，每個月的必要支出應該就只有宿舍費用（大約新台幣 9000/月）、伙食費（外食約 600/日）、娛樂費用（買衣服、參加活動等），整體來說一個月的生活費應該能夠在 15,000 左右。

總結：對我來說，交換是強迫跨出舒適圈，需要在短時間內適應生活全部用非母語溝通、轉換新的生活模式、理解不同國家的文化。在這段日子裡，會遇到很多突如其來的問題，要學著快速的解決問題，是真正能夠訓練自主獨立的一個機會。從一開始辦簽證、選課、搶宿舍，到後期每趟的旅程安排，都是需要自己去掌控時間和確認進度，不再有人時刻提醒現在需要做哪些事。整體來說，很推薦到馬薩里克大學交換，這裡的治安、生活開銷、英文普及程度都挺好的，周邊也有很多城市或國家能夠探索，是個生活起來很舒服的城市。也意外發現在這裡的台灣人蠻多的，所以不用擔心交不到朋友或是找不到人幫忙。

要長期出國一段時間對初學者來說難免會有很多焦慮與不安，我出發前也問了身邊交換過的朋友與之前到捷克交換的學姊該如何準備，很感謝他們的幫助與解惑。歡迎要去交換的學弟妹可以詢問我，很樂意提供經驗分享。

補充一些資訊當時在查找資料時很希望有的懶人包提供大家參考，但實際狀況還是依個人為主，祝福大家旅途愉快、一切順利！

- 推薦申請國際學伴
- 到捷克後有去 Raiffeisen Bank 開戶
- 有辦 Revolut 銀行
- 信用卡主要使用 Richard 狗狗卡+永豐幣倍卡
- 申請馬薩里克大學的 ICSC 卡、有辦 ESN 卡
- 手機網路主要使用 Tesco 購買的實體 SIM 卡

四、照片（如有，請提供）

	
我所在的學院： Economics and Administration	ESN 舉辦的 International Dinner
	
布爾諾的市景	布爾諾的市景



二月的雪景



二月的雪景

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他