

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

捷克哈拉代茲·克拉羅維大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯系三年級

獲獎生姓名：吳○瑩

研修國家：捷克 研修學校：捷克哈拉代

茲·克拉羅維大學

獲獎年度：105 (由國際交流組填寫)

1.緣起/準備 在我大一時參與學校舉辦的英文暑期營，耳聞有幾位隊輔申請上了交換生，那時才知道學校有提供出國交換的機會，時常看著學長姐們在社群網站上分享著在捷克的生活，讓我很嚮往那全然不同的世界，想出國擴展視野加上自己對外文頗有興趣，於是成為交換生變成了我的目標。經過交換甄試與紙本上繳程序後，很幸運地我的名字出現在捷克交換生入取名單中。光是出國前申請學生簽證的前置作業就很繁瑣，必須備妥簽證所需的文件首先要至銀行或郵局辦理信用卡並申請財力證明書，再至警察局辦理及領取良民證，請民間認證人證明最後再寄給良民證外交部證明，另外還需當地學校寄來的住宿證明和入學許可證，準備好後就請立刻打電話給捷克辦事處預約簽證面試並且繳交文件，因為七八月申請簽證的人通常會很多，簽證辦理大概要三十到六十天不等，比較幸運的是我大概七月初申請，八月初就拿到了，以上建議要提前準備好，絕對不能一拖再拖，否則會碰到因為簽證問題導致無法準時出國要改機票，開學了人卻還在台灣的窘境。

在九月份出國前學校的學伴會寄信與學生作聯繫，詢問你到捷克的日期和時間，我們到達捷克的當天學伴就在機場等我們，然後帶我們學坐公車地鐵及火車，從布拉格火車站到哈拉代茲火車站車大概要兩小時，到火車站後再搭乘三十分鐘的公車至學生宿舍，之後就會發床單枕頭帶領大家去各自的宿舍。

2.研修學校簡介

學校根據系所會有不同上課的地方，我就讀資訊管理系所以是在J棟，開學前負責交換學生的辦事人員會通知交換生去學校一趟，她會介紹選課方式和學校相關資訊，你也會在當天拿到英文學生證，選課方式則是可以先去聽課，再依照自己的意願在期限內將想要修的課告知職員就能成功選課，學校提供了許多英文課程，不只是與商業相關的還有專門開給交換生上的外語課程包含德文、捷克文甚至拉丁文，用英文授課讓你學習輕鬆又簡單。

學校內有設置學餐、食物販賣機和咖啡機，讓你下課前後都不會餓到。學校也有圖書館供學生使用，有些課程老師會要求相關書籍，這時候就能至圖書館找尋有沒有你需要的書，學校跟宿舍都有設置影印機，都能用學生證儲值後列印。

3.國外研修之課程學習 交換生都是選英文授課的課程，英文授課課程的學生也會包括捷克人及其他國家的交換生，在國外上課老師比較注重的是課堂討論以及小組討論，一開始在課程中很明顯地可以觀察到台灣學生比起其他國家的學生害羞一點，想法很多卻不太敢發言，但是隨著時間，大家都漸漸習慣了上課發言，我們也秉持著不開口就無法練習英文的精神將自己的想法表達出來，捷克人英文程度其實並沒有想像中的好，有時候老師用英文解釋某個詞彙時講到一半還會直接用捷克文解釋給捷克人聽。

我最喜歡的是一堂美國老師的英文會話課，他常常和我們討論學術上的問題或在課堂上討論時事，整堂課很有趣因為老師說話很幽默卻又很有深度，他經常帶很多小活動讓班上的同學能夠互相了解互相認識，分享有趣的影片讓大家學習到新的知識，課堂很活潑、好玩，能學到很多不領域的知識，跟台灣部分教學方式真的很不一樣。還有一堂課的課程內容是與國際經濟文化相關的，老師請各個國家都上台報告自己國家的商

業特色，讓我們了解不同國家對於在商業溝通時的常態，每個國家都有不同的交手方式，這讓我們也能更了解那個國家的文化及特點，另外上課或考試口頭報告都很常出現，老師會要求學生做 PPT 和大家做報告，在台灣很少在報告的我一開始難免會有些緊張，但到後面因為頻繁的在報告就習慣了。在下半學期我也有選擇商業英文的課程，老師通常會先以文法為重，讓大家更清楚文法將如何正確使用，再撥放影片讓我們吸收新知識也能讓我們練習聽力。

4. 國外研修之生活學習

在歐洲部分大學都有一個學生組織稱為 erasmus，它是個專門為交換生設置的組織，在一開學他們會帶交換生熟悉環境，在日常生活上遇到問題也都會熱情地提供幫助，在開學的第一個禮拜他們幾乎每一天會辦一個活動，像是第一天的 welcome party 就真的讓我見識到捷克人的喝酒文化，因為在這邊的酒類都很便宜，可以說大家都是先以酒會友，第二天則是會為學生們做城市導覽，第三天會為大家做個簡單的報告介紹捷克，並告知同學每一個國家必須準備一份報告之後會要請他們介紹自己國家的文化及特色，這個方式可以讓來自不同國家的人更認識彼此，第四天則是會舉辦國際餐會，大家可以準備自己國家的菜餚然後帶去派對與大家共享，可以嚐試到不同國家的點心感覺真的很棒，而且他們都很喜歡台灣的肉燥飯跟珍珠奶茶，令我最印象深刻的是波蘭的餃子，但裡面的餡竟然跟台灣不一樣，他們會包草莓果醬、覆盆莓果醬，也會包肉末但是偏油，而捷克就有奶油捲餅及很多炸豬排，還有有名的啤酒。在學期中學校還會舉辦運動會，交換生也能報名參加，可以用運動來和捷克學生做交流也很不錯。



這張是在迎新派對跟韓國姐姐和捷克學伴的合照



國際餐會台灣代表

當個禮拜的五六日則是布拉格旅遊團，學伴會帶著大家到布拉格市區作導覽玩玩遊戲，讓大家增進感情，這對還不認識首都布拉格的人是很好的經驗，帶你參觀城堡、火藥塔、跳舞的房子...等，晚上都還會有 party 等著你。

宿舍附近有兩個交換生喜歡去的 party 點，一個是 matys 一個是 Nax，Nax 每周都會辦不同主題的活動，像是動物趴、萬聖節趴、睡衣趴...，只要拿著交換生的學生卡就能免費入場並送一杯入場飲，matys 離宿舍較近禮拜二都是人滿為患，因為飲品酒類飲料都比 Nax 便宜，各國學生都喜歡在這裡聊天交友。

在國外生活下廚變成了交換生們的強項，偶爾我們會邀請不同國家的朋友到宿舍來一起吃飯，有一次我們邀請西班牙人，他說他非常喜歡吃辣很能吃辣，所以我們決定先煮上韓國辣泡麵讓他試試，吃了反而覺得太辣，看來亞洲辣泡麵還是很厲害的。另一張照片則是土耳其姊姊的生日，邀請我們去吃土耳其料理，還準備餐後有名的土耳其咖啡和點心，我們也做了藍莓乳酪蛋糕當作心意，這些都是以食會友很棒的經驗。



各國菜餚交流餐會



與學伴們的聚會 冰上曲棍球是這裡很盛行的球類運動

動，為了感受冰上曲棍球的魅力我們一群人去看了球賽，進去要門票費不過不貴，開場還有各校的吉祥物在冰上跳舞，捷克同學在旁邊喊得加油口號我們根本聽不懂，但是我們還是跟著喊得比誰都還大聲，甚至還有人直接帶著樂器小喇叭來吹奏助陣，沒想到比賽才剛開始就是衝撞和幹拐，心想他們如果沒有戴護具一定要住醫

院一兩個月，因為每個選手都很壯感覺衝撞力道一定很大，這個比賽是我們學校和別的城鎮學校的比賽，比賽到尾聲雖然支持的球隊沒贏但還是很開心，因為這是人生第一個刺激的新體驗。



冰上曲棍球開賽

捷克的地理位置在歐洲的中心點，非常適合旅行，去那裡都很方便，所以我們也常常藉由課餘時間去各國走走，開闊視野認識不同國家的朋友，你可以藉由旅遊了解不同國家的人的特點和文化也是很棒的體驗。從捷克到英國有時候可以買到來回 1200 台幣的機票，從捷克坐火車到匈牙利、奧地利、波蘭和德國等鄰國也非常方便而且便宜，票價單程也從 600 到 1200 不等，這也是個來捷克交換的好處。出國交換必定能讓自己更獨立，在國外學會安排自己的小旅行，從訂飛機票訂住宿、查景點排路線都得靠自己，還記得我自己的第一個背包客旅行是去德國柏林，之所以選擇那個國家是因為它的治安好、德國人也很友善，而我本身第二外語也是選擇德文，所以想要親自去體會當地的生活，因為自己去反而能認識更多的當地人，更能有充裕的時間自己探索。

5. 國外研修之日常生活 捷克宿舍是六個人共享一個套房，一個套房有兩個房間一房住三人，套房裡有衛浴及廚房，包括冰箱及瓦斯爐，房間裡還有一個掛外套的儲藏室，因為會輪流出去旅行所以套房大小六個人住一間綽綽有餘。

如果宿舍有問題通常都必須去專門處理交換生的接待中心處理，因為一般的接待人員都只會說捷克文，這是比較麻煩的一點。

交通機能很便利，宿舍後方就有 palachova 公車站牌，你可以搭乘 24、27、9 車到哈拉代茲火車站，你也可以走到較遠的公車站搭乘 1 和 2 號公車，如果時間晚了你也可以叫計程車，到火車站也只要 100 元可以和朋友平分。

宿舍附近就有三間超市一間賣場，賣場是 tesco 通常會營業到晚上 12 點，賣場裡也有麥當勞、肯德基或是賣一些品牌服飾，其他三間超市的營業時間都比較短，大概晚上八九點就會關了，超市裡賣的食物也都很便宜，尤其是奶製品和台灣相較起來價格差非常多，肉類水果類也都不會太貴，物價跟台灣差不多，所以別人都說出國交換的好處還有提升烹飪技巧，人

人都能成為主廚，這樣才能在國外吃到自己熟悉的味道，也恰好能省錢。捷克餐廳主食都以馬鈴薯較多，捷克人通常會點滿滿的肉配上馬鈴薯泥和一大杯的啤酒，但餐廳也會提供燉飯及義大利麵或是 pizza，我個人推薦兩家比較常吃的餐廳一家是墨西哥餐廳 "mexita" 和捷克傳統餐廳 "UDVORA"，第一間有英文菜單份量也很多(必推豬肋排)，有點類似酒窖餐廳，第二間只有捷克文菜單(必推生牛肉團)，雖然服務生不會說英文但能先上網查菜單用 GOOGLE 翻譯查，加上能用比手畫腳點餐還是很方便的，分量很足價格大概在 100~200 間。

我們平常有空也會去布拉格市區走走，布拉格的交通有公車電鐵和地鐵，可以買半小時通票大概價位是 24 克朗，也有 90 分鐘的 32 元，千萬不要想很少查票員所以逃票，因為如果被抓到逃票是要罰錢的哦。

在捷克內也有很多值得去的城市，像是溫泉小鎮 Karlovy Vary，它的水不是用來泡溫泉的而是拿來喝的，聽說因為它的水充滿礦物質所以有療效，還有童話小鎮 Cesky Krumlov、有鐘乳石洞的第二大城 Brno、巨石公園或是人骨教堂都是不用出國就能到的景點喔！通常除了坐火車能到達，還能選擇他們國內的黃色巴士公司 student agency，車上不只有廁所、wifi 椅背上有螢幕看電影，還有免費的咖啡或巧克力牛奶，像去 KV 跟 CK 都是坐巴士比較方便。

捷克的小偷蠻多的所以要常常提高戒心，有一次有人來假借問路想偷我們的手機，也有遇到在夜車上面把包包的背繩剪掉偷走的，當遇到了因為沒有攝影機也沒辦法找回，這些真的必須去注意。

6.費用篇

食-在吃的方面交換生通常都自己煮比較多也比較省錢，如果沒有到餐廳吃飯一個月支出大概 1500 台幣左右。

衣-衣服價錢一件 300-600 台幣左右，厚外套一件 1000-2500 左右，跟台灣差不多所以建議去當地買。

住-宿舍是以日計算 一個月大概 100 歐上下

行-我們有辦公車卡，是以加值坐到飽方案，大概半年 1300 台幣。

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- ① 增進語文能力
- ② 拓展交友圈
- ③ 擴展世界觀
- ④ 廚藝進步
- ⑤ 學習獨立自主

8.感想與建議 出國前我的目標一直是以增進語文能力為主來到這個國家，來到捷克後想法就稍微改變了，增

進語言從主線變成了支線，因為捷克既不說英文也不說德文，語文反倒是成為了一項工具，在認識不同國家的交換生時，英文能為你拓展你的交友圈，進而了解不同文化了解不同國家才是最大的收穫。

在出國這一年，我不僅變的更有想法也願意嘗試表達出來，曾經有個外國朋友她問我:為什麼台灣人比較害羞不太敢說出自己的想法，這樣都不知道他們在想什麼，我回答對於我們來說不是沒有想法及意見，我們只是比較偏於先傾聽然後試著去配和接受，對我們來說這也是一種禮貌及尊重的表現，但她卻表示不同意，她說:「妳們並不需要這樣配合，也不用管別人的眼光，要試著做自己試著表達自己的想法」，那時我的領悟很深對我也有所影響。

這一年對我來說是難能可貴的經驗，學習獨立甚麼都靠自己，出國前做甚麼事都不喜歡自己一個人，喜歡有伴有人陪，到現在自己到不同國家旅遊已經是稀鬆平常的事了，只要勇於踏出第一步，就能慢慢看到自己的進步，交朋友都要自己去拓展交友圈，敢說敢講就能認識更多的朋友，如果在旅行間遇到突發事件也能更冷靜地想方法解決，其實在國外並沒有全全都比較好，我身邊的朋友也陸續遇到過被偷被搶或是最常遇到的種族歧視的狀況，甚至莫名其妙被打或是不平等對待，當遇到這種事時我們部分的人都只能選擇摸摸鼻子，有些問題是沒辦法解決的，所以只能自己好好學經驗，自己注意自身安全及顧及好財務，身在國外安全第一。

在這學到的東西已經不是文字能夠全全打出來的，我很感激學校及我的家人給我這個機會，讓我有一段不一樣的回憶和體驗，讓我在這十個月內能有所成長和變化，讓自己能更不一樣的視角來看事物，從一開始對所有事物感到新奇新鮮，所以不太想家，到後來相較之下其實還是會覺得台灣好，漸漸會想家想台灣，也更覺得在台灣是很幸福的，應該要時常知足惜福，不管是台灣的交通便利及服務業的服務態度都非常的好，在國外常常有這種感悟，因為有比較才會更懂得要珍惜。