

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

哈拉黛茲克拉羅維學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯學系二年級

獲獎生姓名：周○筠

研修國家：捷克

研修學校：哈拉黛茲克拉羅維大學

獲獎年度：105(由國際交流組填寫)

一. 緣起、準備

出國讀書，每天講英文是我的夢，某日日因為室友隨意提到學校有這個交換計畫的公告，國中高高中想出去都被阻止止，再不出去，就沒機會了了，跑到系辦詢問相關資訊、國際處投出申請表，過五關斬六將之後，終於被選上，於是乎，今天我就在這裡打字給大家看了了。

出發前，就有告知回來來要交報告，已經在國外花了了父父母母辛苦的血汗錢一一年年後，當就是要認命地回來來有個句句點的交代啊！

分享出發前申請的所有流程，多少幫助其他有興趣的同學。

出國一一定要有的就是護照和機票，這句句是廢話，準備護照的流程我就不贅述了了，但記得確認有效期限，不要再交換的途中你的護照就過期了了，機票早買當然比較便便宜，但在簽證到手手之前，誰都無法確認自自己己能在甚麼時候出發，可以參參考各家航空公司是否有學生生優惠，像我就是找到國外網站STA去購買，只要有ISIC 卡就可以享有學生生優惠了了。再來來，讓大大家最頭痛的簽證，要交換一一學期或更更久的同學，一一定要申請學生生簽證，因為簽證最長需要約三個月月（90天）的等待，所以請盡可能的提早申請，以下將條列列式的說明簽證申請流程：

1. 確認護照的有效期(是否在簽證到期日日後，還有至至少三個月月的期限)
2. 兩兩吋大大頭照兩兩張 (符合簽證規格)
3. 捷克校方方的入學許可(捷克文文版)，以長榮學生生來來說，捷克校方方會寄信到捷克辦事處。
4. 財力力證明，需有一一個簽證申請人人名下的戶戶頭，並依交換一一學期或一一學年年，所需證明的金金額不同，且須有VISA之信用用卡或金金融卡。
5. 住宿證明，同入學許可一一起收到（也在捷克辦事處）。
6. 良民民證，這項證件是整個流程裡最繁複的，但搞懂後就沒那麼麻煩了了，可上網申請<https://eli.npa.gov.tw/E7WebO/index01.jsp>，約兩兩、三天就會收到領取通知，領取時需要身身分證、護照影本，及一一百元的費用用。還沒結束！需要經由法院或是民間認證人人的公證，攜帶良民民證及印章，和費用用750元。你以為這樣就可以了了嗎？當然還沒！還要將公證過的良民民證送至至外交部 領事事務局驗證，居攜帶身身分證影本，費用用400元，等候時間約兩兩天。哼哼，有沒有一點當交換生生的自自覺了了呢？

7. 上述六項完成後即可聯絡捷克經濟文化辦事處，預約面談時間。事前可以先查詢一些英文資料(父母姓名、台灣學校地址、自來水地址…)，還有待在國外的總天數。
8. 攜帶以上所有的文件、證明、信用卡或金融卡前往辦事處，抵達辦事處後，填寫相關申請表，並須繳交55歐元的費用(會換算成台幣繳費)。
9. 之後即進入面談的部分，全程使用英文，面試員會問你去捷克的目地的、對捷克的印象、了解有多少…等基本問題，不用事前準備甚麼資訊，其實就像是聊天一般。
10. 之後會告訴你大約甚麼時候可以領到簽證，最多不會超過90個工作天(不包含周末)，還有保險的一些資訊。每個人收到簽證的時間都不確定，最快有人一個月左右收到，最慢有人兩個月多才收到，且無關申請先後順序，提早申請簽證並不一定會比較早拿到，但還是儘可能的提早申請。
11. 會以電子郵件通知領取簽證，信裡會提供保險的網站，所以收到信之後再購買保險即可。
12. 攜帶相關文件及保險證明即可前往辦事處領取簽證。

收到簽證後，機票、行李準備好，就可以準備出發了！從台灣飛到捷克須約二十小時的時間(包含轉機)，在出發之前，學校的學伴系統(ESN buddy system)會配一個學伴給你，你們可以事先聯絡，可以詢問一些問題，還有接機等等，有甚麼問題都可以問學伴，但說實話，學伴只是輔助你，他們也有自己的事情要忙，所以還是事先做依稀功課比較好。如果你的學伴沒辦法接機，可以搭乘機場接駁車到火車站(Airport Express)，60克朗(上公車買票即可)半小時即可抵達火車站，再搭火車前往Hradec Kralove，約兩個小時，(詳細資料可事前上網作功課，或詢問已經去過的同學)。

抵達Hradec Kralove後，可以搭乘公車(火車站出來即可看到)，所有2開頭的公車都能到宿舍，還有1號，可以搭到Palachova站或是Na Brne站，都離宿舍很近，搭公車一次的費用是25克朗，可上公車買票。

大約20分鐘左右的車程抵達，抵達後前往申請入住，此時你會需要學伴的幫忙，因為櫃台伯伯、阿姨不會說英文，完成後，恭喜你開始了你的捷克生活！一般我們入住六人房，兩兩房、一廚房、廁所、浴室、儲藏室，男女分開，一個月的房租約2300克朗。

研修學校簡介

赫拉德次·克拉洛洛偉大大學 (Univerzita Hradec Králove, 簡稱 UHK), 位於 捷克東北部的赫拉德次·克 拉洛洛偉州, 距離首都布拉格 約兩小時的車程, 為捷克第四大大城, 以電子產業為主, 而此大大學為本市最主要的大學。

本校共有五個系, 分別為 Faculty of Philosophical、Faculty of Informatics and Management、Faculty of Education、Faculty of Science和

Faculty of Social Work, 而 台灣人大大多數都在 Faculty of Informatics and Management 交換, 簡稱 FIM, 此系比較接近台灣的 資訊管理系。



三. 國外研修之課程學習

就以我所就讀的FIM來來介紹，選課方方式以電子子郵件為主，在學期開始前，校方方會寄課表給你，再依自自己己需求及時間安排來來選課，同樣寄電子子郵件回覆想選 的課程，較以往在台灣直接網路路選課有些不一一樣。

除了了專業領域的課程，有不少語言言類 的課程，像是英文文、德文文、捷克文文、拉丁文文等，如果想跟捷克學生生多交流，建議可以選幾堂英文文課，想更更加了了解 捷克語言言及文文化的人人，千萬不要錯過捷克文文，老師們都非常親切友善，並且學了了當地語言言後，可以試著用在日日 常生生活中，說實話在這小小鎮有不少地

方方英文文是無法使用用的，像是郵局、超市、宿舍櫃台…等，所以學習捷克文文對我來來說是幫助很大的，我不用用一一直 依賴翻譯，也可以適時的跟捷克人人對 話，每當他們聽到我們說捷克文文都開心的不得了了，而而且態度變得非常友善。



另外還有體育課程，有各式各樣的內容可以選擇，從基本的游泳、單車車車、核心心訓練、捷克人人熱愛的登山山健行行、到冬季限定的滑雪課程，夏天還有到克羅埃西亞為期數天的夏季課程，體育課是須要另外付費的，但絕對都比你自自己己在外學還值得！

四. 國外研修之生生活學習

提到交換學生生的日日常，大大多數人人認為我們都是來來玩、整天開派對，都不用用讀書，但其實只對了了了一一半，我們是很常在玩沒錯，但在玩的同時也在學習，我們也是要讀書的，處在不同的文文化之中，很多事都是我們未曾體驗過的，在這樣的環境下使我們了了解不少新知識或對文文化的認識，還有最基本的：訓練英文文，無時無刻跟外國人人對話基本上只能使用用英文文。交換學生生來來自自世界各地，從歐洲各國、非洲、美洲和亞洲，不同的人人種、不同的文文化背景，除了了大大多數亞洲人人，



其他的交換學生們無不喜歡喝酒，因此參參加派對變成一個蠻重要的活動，而而且地利利之便便，捷克產了了很很多便便宜又又高品質的啤酒，啤酒比水水便便宜是真的！一瓶啤酒約17克朗，但在特價時，常常低於10克朗，相當於台幣13塊左右，在捷克喝啤酒也算是一個日日常，雖然便便宜但還是要量量力力力而而為，喝了了酒後大大家變的熱情起來來、無話不談，不分你我的在一起度過快樂的時光，是很難得又又特別的體驗。在台灣，年年輕人人喝酒、開派對總是被妖魔化成很糟糕的事，但在歐洲，這就是他們文文化裡不可或缺的一一部分，因此鼓鼓勵大大家抱著體驗文文化的心心態去嘗試，只要保護好自己己、量量力力力而而為，還是可以有樂趣的。



五. 國外研修之日日常生活

赫拉德次·克拉洛洛偉是個相對之下純樸的小小鎮，不用太擔心這裡的治安，人民純樸且對外國人充滿好奇，雖然大多數人會說捷克人很冷漠，但我想他們只是還沒那麼適應外國人，還記得捷克文老師說過的：「你們可能是當地居民這輩子睇一次見見見到的外國人，大部分的人還不太知道要怎麼跟外國人相處，所以表現得比較冷漠。」還有前面所提到的，這個小小鎮不少居民都不會說英文、或是不好意思說，學些基本的捷克文對你有益無害，還記得剛來的時候，問到問題用英文溝通，他們都不太會理你，或是只用捷克文回覆，真的讓人感到冷漠；但在學了一些基礎後，試著用捷克文對話，明顯感覺他們其實很熱心，一定都面帶微笑、很興奮的想和我多談幾句句，這就是小小鎮居民可愛的地方，記得曾經問過一次路，對方還直接帶我到目的地，因為我聽不懂她說的方方向是甚麼，當時我的程度只能問問題，聽不懂回覆，真的覺得很感謝。



說完了小小鎮的人，接下來來來來介紹最基本的食衣住行行。在國外生活不像台灣一樣方便，便利商店、外食...，大多數的人都是自己煮，我們所住的宿舍地理位置很不錯，附近就有幾家超市，最近的Albert走路不到五分鐘就到，賣的東西是這幾間超市相對比較便宜的，規模較小小；第二間Billa超市，這間的蔬果品質比較好一點，但價格也相對高一點，不過每個禮拜三會更新為期一個禮拜的特價商品，可以藉此來來撿便宜；今年才新開的Lidl超市，是來自德國的連鎖超市，價格應該是這幾間最高的，不過價格也反映了品質，然後特色是每個禮拜會有

不同的主題週，會販賣期間限定的商品，像是義大利週、法國週…等；規模最大的Futurum，從宿舍走路約15分鐘內，可以搭公車抵達，其實是一間大賣場，除了超市外，買衣服、看電影…都涵蓋了，裡面的超市是我覺得商品最齊全的地方，除了歐洲食品外，偶爾懷念家鄉味或亞洲料理，在那裏幾乎都能找到。到了捷克，也別忘了體驗當地料理，推薦一間當地傳統餐廳U dvora，賣的是捷克料理，非常物美價廉，是許多人都喜歡的餐廳，有時懶得準備晚餐就到那裡報到，服務人員也都很親切，唯一的小缺點是沒有英文菜單。

在來說說交通，這邊的交通非常方便，公車可以到達大部分的目的地，在此推薦一個手機軟體IDOS，它提供查詢全捷克的火車、公車資訊，因此只要知道目的地的站名，在這邊的交通就沒問題了。以下列舉幾個重要目的地，火車站Hlavni Nadrazi、宿舍Palachova或Na Brne、學校Heyrovskeho或Zimni stadion、市中心Adalbertinum。



六. 費用用篇

捷克物價在歐洲是非常便便宜的，因此不用太擔心甚麼都貴。日日常生活必要的開銷，其中最大大筆的就屬住宿了，每個月月為2300克朗，超市一一次買約200克朗的食材吃一、兩兩天綽綽有餘，所以一一個月月約為6000克朗，公車車車費單程25克朗，洗衣服一一次20克朗、電話卡每月月最低儲值200克朗、去布拉格的車車車票單程（直達）100克朗，轉車車經過Padubice要178克朗。

七. 此次研修經驗的具體效益

1. 語言能力力（但前提是真的要常常開口說話，而不是都只有跟本國人求救
2. 深刻體會各種新聞，非常有「活在當下」的感覺
3. 體會用不同的文文化，不同的生生活方式去學習另一種獨立生生活。
4. 對你過去所認知的一切，會有很大的改變，跟課本上看到的，有時是完全不一樣的面面貌。

八. 感想與建議 每個人人從這裡回去以後，感想都很多，所以我認為各位不需要我的感想，因為你也即將會體驗到，希望我不要再有讓各位先入為主的觀念念，因此以下是我在這裡生生活後建議的一些小小地方方：

- 一開始到的時候，並不會馬馬上開戶戶，但ESN buddy會帶你們去換，到時候再問他們開戶戶時 間即可，所以之後到Hradec，可以先去Fulturm 換匯，那裡不收手續費，裡面面也有K B ATM可以提款。
- KB bank每個月月的第一筆提款境外提款，可以免手續費，不包括在捷克境內的提款。
- 強烈建議，每次出去拍照回來來，就把相片備份好，留留在手手機的後果就是如果手手機不見見見，照片沒了了有時比手手機不見見見還想哭
- ESN card 有很多優惠，像是A & O這個hostel的住宿，如果拿ESN卡去的話可以拿到很便便宜的價錢。可以在網站上查一一下有合作的公司，自自助旅行行行如果想省錢，這也是一個選擇，到任何一個城市，都可以查一一下有什麼折扣，除了了tripadvisor的建議，也可以看一一下他們給的提議。
<https://esncard.org>
- 如果遺失KB卡，可以打955 512 230去停掉你的信用用卡，同時也可以新申辦一張。
- 帶一隻小小湯匙，如果出去自己己買的時候，有買到優格一類的東西西就可以用用，因為這裡不怎麼會赴湯匙

- 在這裡開戶時，會有歐元跟克朗兩個戶頭（KB附贈歐元戶頭），建議一開始從台灣來時，可以多帶一些歐元，一次讓KB人員幫你儲值好，歐元換成克朗的部分，也可以換一些（ex: 20000 kr)存在捷克戶頭，以省去之後換率轉帳收手續費的問題。以我為例來說，這學期我把錢都集中在歐元卡，好處是我只需要一張卡就好，去歐元區不需要擔心換匯的問題（因為我跑比較多歐元的地方），但是後來發現，其實還是有一張捷克的卡比較好，在捷克生活的支出還是佔很大的開銷，一張捷克卡，我對自己的花費控制還蠻清楚的，而且這張卡就可以放宿舍就好，因為只有在捷克花，比較不擔心不見。
- 在Hradec，還沒公車卡之前，可以去Adalertium這一站，crosscafe對面有一家小小雜貨店裡面，可以買到20克朗（原價25克朗）的公車票，但轉站就必須要再用一張，不能一票用到底。
- 在Tesco消費，如果要自助結帳，切記不可用台灣卡，因為會需要簽名!!!，工作人員不會講英文。要刷台灣卡，只能到櫃檯（有工作人員幫你結帳）刷。
- 防曬乳也可以考慮從台灣帶，如果不會分辨這裡的防曬乳，買到增加曬黑的款式就麻煩了。記得隨身液體不可超過100ml
- 最好帶著立可白，油性筆，水性筆，如果有要寫明信片時比較方便，材質不同有時候需要不同的筆
- 小小包包，夾鏈袋多帶幾個，收納方便，過海關的時候可以直接一包拿出來就好，布拉格機場只要液體有拿出來就好。
- 義大利機場，一個透明夾鏈袋要2歐，最好自備！過安檢的地方與買夾鏈袋的地方差很遠，即便自己已經過了安檢，海關一樣會叫你出來去買，然後重新排隊，飛機就是這樣搭不上的。
- 有些機場，ex: 丹麥，瑞典（幾乎北歐國家），英國，液體都只能裝在同一個袋子，而且是用他們規定的夾鏈袋，不可超過。
- 文具方面，我個人建議可以自行攜帶，包括剪刀，大大膠帶（封箱用），釘書機／針，筆記本（如上），資料夾等等。因為在這邊買，真的質感沒比台灣好，又貴，我覺得根本不值得花錢。
- 保溫瓶也要帶，因為在這邊買很醜，選擇也少。
- 洗澡的沐浴巾，如果有需要請從台灣帶，因為在這邊他都很貴，沐浴球隨處可見，但反觀沐浴巾，一條難求。
- 一定要自己帶『旅行用的小瓶子』因為在這邊買很貴。
- 查好如果錢包或信用卡被偷，要停卡的電話號碼。當你的信用卡不慎遺失、被竊或遭第三人占有的情況，24小時掛失服務專線：

台灣銀行行行：國外886-2-2182-1901

中華郵政VISA金金融卡：0800-700-365/ 手手機請改撥付費電話:(04)2354- 2030

- 學會看當地風的**大大小小**，看氣象的時候他都會有多少m/s，要會看，因為這裡的天氣，其實並不是因為氣溫低**而而**會冷，通常是因為有風或下過雨所以會冷，這樣帶衣服或外套，才會比較好拿捏，因為，帶厚外套，如果不防風，一一樣會很冷。
- 來來的時候，真的要**做好手手機被偷的心心理理準備**，最好先帶一**支支備用機**。

以上僅供『參參考』！！！！！！

以上僅供『參參考』！！！！！！

以上僅供『參參考』！！！！！！