

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

Hradec Králové 大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/土開所/4 年級

獲獎生姓名：盧○文

研修國家：捷克

研修學校：Hradec Králové 大學

獲獎年度：103

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 3000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

1.緣起/準備（可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

交換學生這個名詞對我來說是一個陌生且離我非常遙遠的距離，但在因緣際會之下透過老師的介紹，意外地開啟了我這一段遠赴歐洲交換之旅。然而在我的學校，申請交換學生要經過口、面試之後才能取得資格，但我一開始並不是那麼順遂取得資格，我經歷過了兩次申請才順利錄取。有了第一次的經驗，在第二次準備的過程更為上手，自信心也增加了不少，後來也如願獲選理想的交換學校。沒錯，就是捷克 Hradec Králové 大學。在出國前的準備我直到要出國的前三天才發現，原來我什麼都還沒準備，才開始急急忙忙準備要出國的東西。對於要出國一年的我，深怕不習慣當地的飲食習慣，我特地到台南的萬 X 牌工廠買了一個電鍋要帶去捷克，後來發現真的很好用，尤其是煮“飯”的時候。所以對於要出國一年以上的同學，我個人建議帶電鍋去真的可以省下很多時間呢！在辦理簽證的部分，一定要到捷克駐臺辦事處辦理簽證，他會簡單的問你問題為什麼要去捷克之類的問題...，其實在網路上可以搜尋到很多人會把申請簽證的文件跟流程打在部落客裡面，相信大家都可以找的到，在此我也不再贅述。但我跟我一位同學卻遇到了簽證下來的通知遲遲沒有收到，但除了我們兩位以外的都收到了，重點是我們都是依同前往辦理簽證，依正常程序不可能延遲到快兩個月。就在我們非常著急的時候，我們都嘗試過與該辦事處詢問，但每次所得到的回應竟是請我們不要著急，慢慢等簽證會下來的此類話語，於是我們連續三個禮拜都打電話過去詢問，後來終於有位承辦“願意”幫我們查詢，才發現在電子郵件傳送的部分，我們沒收到(不管翻閱了收件匣、垃圾郵件及垃圾桶等)，但對方的信箱卻是顯示我們已收到信件，後來才在幫我們補寄該簽證的通知。我並不是要抱怨什麼，我只是想陳述事實經過，給未來如果有遇到與我相同部分的同學作參考，如果在相同時間一起辦的簽證，其他人都已收到通知，你卻遲遲都還沒收到，那很有可能就是你的通知因故沒船到你的信箱，這時候你就要打電話去詢問了，遇到的情況我想我也不再用敘述第二次了。在 Hradec Králové 學校交換的學生來自好幾十個國家，交換的情況也行之有年，相對在他們的 Buddy System 架構明確，每位交換生都有一位協助你的本地學生，真的大大減少了我們對新環境的衝擊，從出境開始都有 Buddy 負責帶領我們，讓我們不會手足無措，另外，也會介紹我們許多在地的人事物，包括食衣住行等等，讓我們能更快融入新環境的生活，這部分值得我們學校未來在發展類似 Buddy System 參考與借鏡。

2.研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

Hradec Králové 學校，它是位在捷克 Hradec Králové 州的市區，雖然該學校不大，但在交換生的人數共計將近 170 位來自不同國家且台灣交換生佔了 26 位，約 17%，比例相對來說算是蠻高。後來我回憶起有一次在跟我老師 meeting 的時候，老師告訴我未來學校想打造出吸引國外交換生或背包客前來的國際村，以提升當地的國際能見度，而且當來自不同國家的人多時候，其交談的語言大都會以英文為主，間接地提升英文交談的機會與能力。後來等到我在國外當交換學生的時候，才瞭解到這方式是可行的，也真的有效！當我們在學校遇到問題的時候，都會隨機抓當地的學生問東問西，例如哪個教室怎麼走，怎麼影印等等的。很多同學都很熱心幫助我們，也很詳細為我們解釋，甚至還帶我們到我們要找的教室，我想對他們來說換成我們變成他們眼中的外國人了，也剛好可以做為練習英文交談的機會吧！而且英文已經變成世界共通語言，不管到了哪裡都一樣可以使用的語言。該校除了資訊學院之外，還

有音樂及社會工作等學院，但分別於不同的地方上課，不過大家所住的學生宿舍都在同一地區，有如一個小型的聯合國，好不熱鬧。在我修課來往學校的觀察，我發現學校的教室，多以小教室居多，而且每當我經過有在上課的教室，發現學生人數並不多，可以看出小班授課的情形。

3.國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

在 Hradec Králové 學校，由於交換學生人數眾多，其課程的部分另外有專門給交換學生修課的課程。在捷克主要是以捷克語為官方語言，所以除了專門課程主要以英文授課之外，其他非交換生的課程，大多以捷克語授課，這個部份我就覺得比較可惜一點，無法真正體驗到當地的學生授課的情況。而且在加、退選課程的部分，竟是以人工方式處理，這一點倒是讓我有點訝異。因為交換學生人數那麼多，而且只有一位承辦在處理，實在是太辛苦了。在我修習的課程中，除了體育課及英文課以外，其他課程皆以小班制為主。小班制的優點在於與老師的互動比率高，就像我有選了捷克文與德文的課程，老師們會一直與我們對話，一直聽我們所發出的音是否正確，而且還會考量整體的學習進度，加快或放慢課程進度，無疑是想讓我們很扎實的學會怎麼說。我也很喜歡小班制的感覺，因為學生不多，所以老師比較能照顧到每個學生的學習進度。若與臺灣上課情形做比較的話，會發現師生互動比較少，且學生人數多，以致老師無法掌握每個學生吸收的程度。不過在臺灣的教育中，也有讓我們值得推崇的，不能因為單就這幾項因素而否定臺灣的教育不好。對於好的部分我們可以從中作為借鏡，然而較為不適當的部分我們則可做為內部檢討的參考，以朝向更好的受教環境前進。

4.國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)

除了修習課程之外，在 Buddy 規劃了一系列的活動，像是讓我們有機會可以更加認識其他國家的風俗民情以及該國的美食或小吃，在每周都會邀請到一至二組的學生來介紹他們的國家，每組學生都是用盡心思的想把自己家鄉特色分享給大家知道，每次不同國家的介紹大家都會發出那種不可思議的聲音，原來每個國家背後還有我們在網路上找不到不為人知的秘密呢！會後還可以品嚐到每個國家的小吃或特產，有些真的好吃，有些吃起來好特別。對我們來說，臺灣的介紹可是我們交換學生最重要的一件事情，就是把台灣介紹給大家知道，而且我們可以大聲地說我們是來自臺灣！這真的很重要！很重要！很重要！所以講三次，我們來自臺灣，我們是臺灣人，而不是中國台灣！介紹臺灣的重點，除了美景與人文風俗之外，還有我們超多多到數不完的美食給大家垂涎三尺，連我們自己看完後都忍不住開始討論北中南東的地方有哪些好吃不能錯過的。藉由此次機會我們不只是介紹台灣而已，我們還有肩負著行銷臺灣的使命，讓大家可以看見臺灣，也期許大家有朝一日能夠親身體驗臺灣的美好。另外，Buddy 還舉辦了大大小小的派對，對他們來說酒真的是日常飲料，好比我們常常喝手搖杯一樣，在誇張也不為過，真的讓我見證到了外國喝酒就跟喝水一樣，咕嚕咕嚕地一瓶接著一瓶，還可以臉紅心不喘的跟你聊天哈啦絲毫沒有醉意，我想這是他們平常放鬆消遣的情況吧！

5.國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

我們所就讀的 Hradec Králové 學校位於 Hradec Králové 的市鎮中心，其市中心沿襲舊有城鎮的面貌，教堂與高塔則富有歷史約 400 年的歷史。公園綠帶分布均勻，提供民眾散步的去處，是一座適宜居住的城市。學校的學生宿舍離學校約 2 公里遠，之間往返可搭乘公車亦可步行而至，市區公車運輸網絡完善，每班車次時間不超過 15 分鐘且車程約為 10 分鐘，相當便利；學生宿舍周圍有 2 間超市，步行約 2 至 5 分鐘不等採買生活用品及食材便利，步行約 15 分鐘可至大型購物中心，整體生活機能便利。我們所住的宿舍為類似他們的社會住宅，因為放眼望去周遭建築形態皆為一致，其內部格局整齊劃一。以公寓 2 房 1 衛為主，可住 4 人及 6 人。由於捷克飲食偏鹹，且外出吃飯價格雖然沒有想像中的昂貴，但 1 個月累積下來的費用可觀。於是在交換的這段期間大部分我們都自行料理，電鍋對我們的幫助實在不在話下，為我們省下不少費用。從一個人沒有煮過飯的生手，經歷過交換這段期間，從好難吃晉升到還可以吃，且慢慢進化到調味拿捏得宜，再來已經轉變成有什麼食材煮什麼料理了。在這段期間不只在生活上學會獨立，連做菜也學會如何妙手。其實我們不是什麼都不會，只是我們有沒有遭遇到，不管是困境還是難關，一路繼續往前走，沒有走不出去的關卡、越不過的藩籬，只看你有沒有心而已。

6.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

在捷克的消費並沒有貴得嚇人，若與歐元區消費相較下，我會覺得捷克的物價真的是太親民了。以麥當勞為例，德國一份大麥克套餐約 7 歐元左右，折合捷克克朗為 189 克朗(約略估算)；在捷克僅需 125 克朗，其物價差距可想而知，而且速食是所有餐廳中最便宜的了。所以每當我們到達使用歐元的國家，我們都會盡量攜帶在捷克買的麵包或食物來節省支出。只要我們沒有去其他國家旅遊的時候，我們盡量買食材回來宿舍料理，大概一餐平均為 40 至 50 克朗不到。如果大家能一起吃飯的話，除了可以壓低價錢外，更可以吃到不同菜色。我們曾經持續 2 個多月大家一起吃晚餐，但後來每個人都有自己的事要忙，漸漸地變成各煮各的，不過大家分工合作一起做菜、聊天，那時光帶給我們許多難忘的回憶呢！【1 捷克克朗約為 1.31 新臺幣】

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 比價與節流，並把每一分錢花在刀口上
2. 學會獨立自主，學會放鬆自己
3. 認知與認同不同國家，接受與接納不同文化

8.感想與建議

少數人有這種機會可以到國外交換一年，也特別珍惜這得來不易的機會。一個人到陌生環境，所有的事情從零開始，無非想在這段期間有所成長，體悟更多在臺灣不會預見的事物。自己所得到的經驗，是無可與其他人比較的。每個人想要追求的目標不同，只有自己知道自己成長了多少。如果有人問我在這段期間最大的收穫是什麼，我會說我看到了不一樣的世界，也感受到不同國度的氛圍。現在的我還無法用比較精確的字眼來形容那種感受，如果你也是交換學生的話，那就去感受吧！去體驗與臺灣不同的氛圍，你會久久無法忘懷的。

9.活動留影：



2015.9 參與 Buddy 舉辦歡迎派對



2015.10 介紹臺灣簡報



2015.12 體育課滑雪



2016.1 為交換一學期的同學送機



2016.2 新春酒會與陸代表小榮及夫人合影



2016.4 德文課與老師合照