

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

長榮大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/生科系/三年級

獲獎生姓名：李○軒

研修國家：捷克共和國

研修學校：哈拉代茲.克拉羅維大學

獲獎年度：103

或許在當國際交換生這一年期間，我失去的可能比我得到的還要多，但我從不後悔能有機會到國外交換。因為成長是懂得在失去時學會放下，在得到時懂得珍惜。

一年以前，讓我成長很多，帶我走出低潮的長榮童軍社，當時興起一股新的力量，帶領社團前進，但當交換生是更新的體驗和更大的挑戰，所以我選擇離開。

一年前我帶領的生科系隊，在大家的努力下，有更好的技術跟體力和其他科系對抗，但在學期結束後，交接給下個隊後我選擇離開

一年前，當大家在準備三年級的課業，擔心暑假時的實習，寒假時考研究所的考試時，我收拾好行李，準備學校的文件，然後離開。

人生就是不斷地做抉擇，我選擇了另一個我完全不熟悉的環境一待就是一年，當大家到別的國家當觀光客時，我到一個捷克小鎮上當沙發客體驗最道地的生活。有失有得，是我一年來最深刻的成長過程。

這一年，我有很多在捷克生活的點滴和旅途中遇到的人事物值得分享。

人生處在挫折之中，才會知道自己的不足。即使在捷克的交換生只要過六學分就好，但在上課期間，我深深感覺到自己在語言方面非常嚴重的不足。不只在課堂上，老師講得笑話聽不懂，只能看大家不知為何笑這麼開心外，對話課中當大家都發表自己的意見時，我卻處在狀況外。看到其他交換生下課後和外國人會約去吃飯、看看電影，自己卻聊個幾句後就無法招架。最讓我感到挫折的是段考時的上臺報告，很少改正口音的我，會有錯誤的發音，讓老師和同學們聽不太懂，整段演講的重點性和論述過程我也沒能把握好，講完後連自己都不知道在講甚麼。如果我在英文方面無法突破，再怎麼環遊世界也是枉然，因為無法和世界各地的旅人順暢的溝通、交流。

為了練習英文口說和了解捷克文化，我到距離布拉格五、六小時車程的小鎮裡當三天兩夜的背包客。當時完全沒有當沙發客的經驗，也不懂得做菜，但一股熱血的我，決定要在這陌生的小鎮流浪。還在緊張宿主是個什麼樣的人，下車後，迎接我的是一家四口，除了爸爸媽媽還有兩個可愛的小女孩害羞的和我打招呼。他們家住在鄉下，晚上幾乎沒有燈，所以可以看到整片的星星，凌晨時也可以。家裡的房子除了是以前祖先時代的再重建外，爸爸還自己蓋畫室。

這個晚上他們準備最道地的捷克食物:奶油塗麵包和南瓜籽烤蛋糕還有優格。這家人只有和我在網站上聯絡的媽媽會講英文，雖說如此，但和他們互動的過程，卻不會尷尬。到了晚上八點，女孩們蹦蹦跳跳回到床上準備聽床邊故事，爸爸和媽媽就躺在他們的床旁邊，溫柔的講著今天故事又發展到哪裡。我在旁邊聽著聽著，不禁對這幸福的畫面所感動，他們沒有現代人缺不得的電視，沒有平板電腦，在他們童年裡，就是爸、媽精彩的床邊故事。

今天剛好是禮拜天，一大早就和這家人前往教堂作禮拜，這座教堂在小鎮上，需要開約 20 分鐘的車程，外觀沒有觀光景點這麼富麗堂皇，取而代之的是這小鎮上的基督徒信仰的寄託和生活的日常。結束禮拜後，大家笑著握握陌生人的手，互相擁抱，享受在互相關愛的環境裡。

最後一天晚上，我和這對可愛的夫婦互敬了一杯蜂蜜酒後，到樓上和兩個小女孩們介紹台灣，包括美食、地理環境、人口等等，雖然只有媽媽懂英文，但她會幫我翻譯成捷克文讓他們

子的環境，好像對簡單的幸福有了更深入的了解。



爸爸和媽媽到教堂後的墓園紀念往生者





常常在網路上的文章分享和書上提到獨自旅行的好處，所以我一直想在出來這段時間試試看。下學期後，我大致了解在歐洲旅遊時需要的網站和訂閱過程，剛好聽說挪威的挪威縮影很值得一去，於是我瞞著夥伴們我的旅行規劃，訂下挪威五天的來回機票。為了讓旅程更添挑戰性，我還將自己的旅行日期貼在沙發衝浪的網站中，尋找可供我兩天一夜的宿主。獨自旅行最精彩的部分我認為是可以孤獨自處，也可以認識在偶然中遇到不同的人、不同故事。

前往捷克小鎮的火車上，和一位來自美國五十幾歲的阿姨坐在同一個車廂，她拿著兩大袋行李，用夾鏈袋將裏面的生活用品用不同的夾鏈袋分類，她拿出食物夾鏈袋和餐具袋，悠閒的吃起她的晚餐。她和我們說她住在亞利桑那州的沙漠裡，租 air b&b 給來自世界各地的背包客，有些背包客樂於和她互動，一起吃晚餐或是一大早到她家附近爬山。這是另一種認識世界的辦法吧!相較於西方人，我更喜歡和東方人聊天，不只因為語言相近，文化和習慣也很類似。在挪威遇到三個香港人正在往宿舍的路上，沒想到等我們都抵達時才知道住的是同一間，於是相約明天要一起吃挪威最有名的海產，聊一聊香港和台灣有那些共同、相異處。倘若我沒有決定離開舒適圈自己旅行，我也不會有這麼多時間和那些旅人相處。



橘色外套的阿姨是美國人，她左手邊的姐姐是捷克人

前往冰島的三個月前，我在背包客棧發文告知網友我要在七月初到七月中到冰島露營，希望有興趣的可以一起去，一方面減輕旺季高消費的負擔，一方面想達成和外國人旅行的目標。於是和三十二歲的香港男生、二十一歲的馬來西亞男生和另一位三十二歲的台灣女生共同參與了這趟旅程。我們租帳篷、買睡袋、帶爐頭、食物，開著在冰島租的車，逆時針繞島。從最初的不熟悉到最後一天不捨離開的心情，我們謝天讓我們在生命中的這一刻相遇然後分開各自成長。

在冰島我看到大自然的不可思議-地理環境的多變開闊我們的視野、天氣的無常挑戰我們的臨場反應，前幾分鐘才晴天，天上的雲馬上蓋下來，車子要打警示燈和遠燈才能勉強在看不到十公尺的距離前進。每天，我們要在結束行程後，找到有廚房、廁所且草要長，水才不會在下雨後滲入帳篷內，沒有衛浴就到附近的游泳池的淋浴間洗澡。從第一天不會搭帳篷到最後一天五分鐘內搭完，完美說明我們分工合作的結果。很多人問我最讓我印象深刻的旅行是在哪個國家，我會毫無疑問得回答是冰島，因為在這我所回憶的不只有冰島的美，還有這四個人三個國家所組成的國際團隊帶來的樂趣和全新體驗





和馬來西亞的朋友冰島做的瘋狂事



在米湖前露營烤肉

每次和朋友提到學校的體育課，就可以跟他們炫耀我在這可以學到很多。第一學期，體育老師

到我們到捷克北方的山上學滑雪和體驗山上生活。縱使當天沒有下雪，甚至地板上都看不到積雪，但溫度還算夠低，使造雪機所製造出來的雪不至於融化太快，我第一次的滑雪體驗竟然是划在人造雪上。有學過溜冰的緣故，滑雪其實原理類似，加上老師有耐心的教學，讓我很快 就懂得如何控制速度和轉彎。到了晚上老師給我們一對一支頭戴式探照燈，準備好路線讓我們前往探險，在一片漆黑的森林裡要循著微微發亮的螢光棒找到完成任務的線索，有點像國中宿營的夜教，少了莫名其妙的假鬼在路上人嚇人，多是需要靠團隊合作，以探照燈找出螢光棒所在，告訴夥伴後，再一起前進。印象深刻的一項任務是要關掉探照燈，再一路漆黑的森林中，沿著繩索往上爬，最後找到一顆聖誕樹後，再回來和關主報告聖誕樹上的圖案有哪些。當前面的夥伴們有人嚇得尖叫、不敢前進時，後面的夥伴要安撫她，我們才能繼續前進，當後面的夥伴沒力前進時，前面的夥伴要為她休息一陣子，然後為她加油打氣，整個團隊才能繼續前進。中間的夥伴則負責前後夥伴是否太快或太慢。一個完整的工作團隊遇到困難時，就像我們拉著繩子一樣，需要大家結合各自的專長，堅守個人崗位，才不至在森林中走失。



在國外需要承受原來的在國內機會成本，也因此我更努力要讓自己嚐試新的事物。在這一年來失去很多重要的事物，例如學業、愛情、友情，因此今年在補償這些缺失外，也要學會放下和改變。因為得到很多，在今年更要努力學習，讓興趣成為精專，讓經驗成為實力。

## 費用生活篇

在捷克的花費和歐洲其他國家相比較來講，便宜太多了!以一個月生活費來說每天自己煮的情況下能比在台南外面吃還要便宜，因此可以把剩餘的錢用在國外的旅行。我帶了約四十萬到國外，一半以上花在旅行上，也就是一年在捷克的生活費約 20 萬以下。