

學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告內容

獲補助年度	102學年度
薦送學校、系所、年級	長榮大學/航運管理學系/2年級
中文姓名	盧○誠
研修國家	捷克
研修學校	Univerzita Hradec Králové
<p>一、緣起</p> <p>從國中起，就一直夢想能夠出國讀書，總是看到許許多多的資訊說著國外與國內之教育體系差別以及不同於台灣之生活風情，所以心裡就一直抱著一個踏到海外去理解這一切夢想；在高中時期為了能夠使自己距離夢想更近，我選擇了應用英語學程就讀，在學習階段透過許多方式對國外的生活有了更多的了解以及增加豐富自己的語言能力，讓自己的基礎更加厚實；到了準備進入大學的階段，透過許多資訊得知了交換生的計畫，因此就跟家人討論好進大學要申請報考交換生。在進入大學後就努力在每個方面做足準備，不論是審查資料、筆試或者是面試，都很努力地在耕耘，很幸運地在一年級即申請上了，也就此展開海外求學旅程。</p> <p>二、研修學校簡介</p>	

學校位置於捷克首都布拉格東方約100公里處，一個名同學校的城鎮—赫拉代茲克拉羅維。學校分為多個學院，散落在城鎮各處；而我所交換之學院為資訊管理學院，建築體分成兩棟，但麻雀雖小五臟俱全，校內硬體設施極為齊全，圖書館、銀行、餐廳、咖啡廳、影印中心、電腦教室(有提供捷克文及英文之電腦)，且設備新穎亦有許多不同於台灣的东西，起初上學看到那些設備都覺得特別有趣！

學校配有宿舍，但與校園有約莫10分鐘之車程(走路25分鐘)，一般分配到之宿舍房間大多為五人房或六人房，在此亦有提供雙人房，但租金較高且須另行告知。宿舍內設備齊全，每個人都有自己的書桌以及床頭櫃，床、枕頭、棉被宿舍方會提供，且每個月有兩天提供更換床單組；房內公共空間亦有提供完整廚房(含電磁爐、流理台、冰箱，幸運的話還會有前房客留下來之物品)，以及六人共用的浴室，算是相當不錯的住宿選擇。另外，宿舍方也會在每周固定派人清掃房內的衛浴公共空間。室友的部分因為我們學校不同於其他學校，交換其為一年，所以其他學校大多都適合台灣人住在一起，而我們則是和國際學生住一起，雖在生活上許多的不習慣，但也算是一個不同的體驗。

三、國外研修之課程學習(課內)

在這裡上課方面不同於我先前的想像，但還是與國內大相逕庭；在部分的課程，大多分為上下兩節，分別是講師授課及學生討論，但還是依照老師自行衡量，大多時候僅有授課部份而已，不過在課堂上學生們多會提問，亦可達到討論之成效。在主動學習部分可以作業作為討論；在這老師多會在課後指派作業，但這些作業全不是強制性的，而是依照學生意願，若你寫老師就願意幫你檢查。我有選修一門英語溝通的課程，班上大多的學生多是捷克當地學生，這堂課的老師喜歡將大多的時間交給學生間自行交談，學生在課堂上發言的機會絕對比老師多，在這堂課可以學到更多真實的溝通技巧。也因為這裡的課堂風氣較為自由，因此學生更勇於表達自己的想法，常常在課堂上老師講一講有些同學不認同老師的說法，就會直接舉手反駁老師的說法，進而有了下一步的討論，我認為這樣子的做法是值得學習的，常常在反駁辯論中，得到了更多一般時候沒有想到的作法。

四、國外研修之生活學習(課外)

課外層面在生活、獨立以及自我了解上有了最大的成長。

在這的生活環境不同於台灣之便利，大部分的商店都在晚上7、8點就打烊了、語言不通，更少了平時在台灣舒適圈——家，在生活上了更多的理解，不論是在食衣住行育樂上的任何一項都需自行

打理，也從中了解更多生活的意義。也因為在這裡的空閒時間較多，且捷克正好位處於歐洲大陸之正中心，在歐洲旅遊方便極為便利，我利用這一年的時間與機會，探索了歐、亞兩洲共二十四個國家；起初的旅行，從交通安排、住宿到行程都樣樣精確，但在經過多次的旅行後，我嘗試了一次一個人環歐只安排好國家之間的交通以及住宿，其他的全部在當地向路人詢問，意外的是，這趟旅程可能算是我這一年來最豐富的一趟，一路上遇到許許多多的人，說捷克文、英文、中文的都有，也因為這樣結交到許許多多的朋友，更從一個人的旅行當中學到很多。在挪威第一次看到滿山谷的大雪紛飛、在波蘭理解第二次世界大戰的沉重、在英國遇到古典與現代的交錯、在羅馬看見人心黑暗面、在斯洛伐克因暴雪火車延遲發車……等等，豐富的經驗讓我對世界有更多的了解，更懂得去應付所有的狀況。

而這一年因多數時間都是自己一個人，讓我有更多的時間認識自己，以往在台灣的生活總是匆匆忙忙，上學、考試、報告、作業、打工，這樣的不斷循環，很少能夠有機會好好的理解自己，趁著這段期間，認真的思考許多人生片段，不論過去亦或是未來，讓我對自己的理解更深一層。

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

A. 外語能力：

雖然捷克的官方語言並非英文且在捷克境內英語並不普及，但是在生活上大多時候都是以英語溝通，不論是同學、室友、老師或者是路人，讓我更有勇氣開口說；在歐洲比較常聽到的是英式英語，不論是在單字詞彙或者是在發音上，都與我們在國內所學習的美式英語有部分的差別，因此也算是個意外的收穫。而在捷克文方面，在學校上課僅算是輔助的一種，生活上實際的運用則是最主要的課程，從一開始在店家點餐不是吃驚就是需探頭探腦，四處張望詢問是否有會說英語的人士，到後期能夠自己去銀行、電信公司辦理一些事務，最開心的莫過於是自己獲得的這些成就！

B. 抗壓力：

在外生活總是會遇到許多不順心的事，但是隻身在外總不能意氣用事，遇到問題時絕對得理性思考、審慎處理，而這些在自行面對時，起初總是備感挫折，但隨著時間久而久之，再加上經驗的滋潤，使得自己更加強壯。舉例來說，有一回我與朋友們要從捷克去挪威旅遊，但那天手機出問題，手機自動關機且鬧鐘完全沒有響，以至於遲到將近2小時，起床時朋友都已經快要到機場了（從赫拉代茲克拉羅維至布拉格機場約莫2.5小時），起床時我很

慌張，但想到捷克挪威來回機票、挪威國家鐵路車票、住宿....
等等都已經訂妥，若是我錯過的話就會損失破萬，當天發生的所有事都僅僅的刻在我腦海中，我在趕去布拉格機場的每個環節空白時間中，都先規劃好下一步怎麼做，很慶幸的，最後在開始登機的那一個剛好抵達登機門，好險起初我就拋棄了想要放棄挪威之旅這個念頭，在之後的旅程也因為這次的經驗，讓我每一回都是做足準備。

C. 獨立自主性：

如前面所提到的，在這生活打理幾乎全是自己一人包辦，從離開舒適圈開始，從心裡想法到外在行為都一點一滴的慢慢改變；自己洗衣、煮飯、打理生活、控制開銷，從生活中的每個部份、由外在到內在變的更獨立。最明顯的莫過於是廚藝的進步了，在台灣時幾乎沒有甚麼下廚的經驗，在小學4年級時甚至差點燒掉阿姨家的廚房，但在這一年的洗禮後，已經可以用簡單的材料做出許許多多以假亂真的台菜了，像是鹹酥雞、火鍋、燉肉褒飯.....
等等，這些也都是意料外的收穫！

D. 自信心：

其實提到自信心這也算是一體兩面的事情，必須先控制好自已的抗壓性，才能增強自已的信心；很多時候各種經驗雖然會讓自己

的能力越來越增強，但同時地信心也會越磨越弱，若你用另一個正面去思考，這些那些結痂的傷口反倒能讓你更懂得如何去面對更多的情況，相同得信心也就因此而增加。

六、感想與建議

這一年的收穫真的很多，不論是哪個層面，從心靈到想法；也因為與家人分開將近一年，讓我更珍惜這一份難得可貴的親情。在歐洲的治安也不如台灣，我曾和朋友在羅馬親眼目睹搶案，所以在歐洲並不能夠皆以先前的想法去面對事物，很多時候要適時地保護自己。在歐洲的生活有時雖遇挫折，但總不能拘泥於原地，起身前行事後會證明你的勇氣與毅力是值得的。這一年的時間，說長不長、說短也不短，但是這樣子的機會實屬珍貴，很慶幸自己能夠這樣在歐洲流浪一年，雖然有時懵圈，卻也不乏的學習到了如何讓自己思緒更加清晰。對海外求學有興趣的，與其抱著期待，不如秉持著自由、寬闊的想法，踏出去看看吧。