

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

哈拉代茲·克拉羅維留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學國企系三年 A 班

獲獎生姓名：鄭○柔

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲·克拉羅維大學

獲獎年度：102

一、緣起

通過甄選後，學校安排跨文化課程，訓練交換生對國際議題和口條禮儀更加敏銳，感謝老師們的指導，讓我有機會踏上歐洲心臟之稱的捷克順利展開新生活。

出發三個月前，花了許多時間申請學生簽證，從最基本的警察局良民證到最後一關的捷克經濟文化辦事處申請長期就學居留簽證，在辦事能力方面增進不少。收到簽證後，拖著裝滿台灣味的行李，帶著依依不捨的心情離別家鄉，期許回國一定要有所成長。

抵達捷克瓦茲拉夫·哈維爾機場(PRG)，到了機場大廳映入眼簾是前來接機的當地朋友，見到彼此，才真的感受到這是捷克，一個我期盼已久的國家。從機場到宿舍約三小時，先是機場公車轉地鐵再搭乘巴士到 Hradec Králové，一路上聽到的、看到的不再是熟悉的英文而是新的語言-捷克文，能夠想像未來的生活充滿許多挑戰。

九月，當台灣還是炎炎夏日之時，捷克已經準備迎接冬天了，尤其早晚溫差極大，氣候偏乾冷乾燥和台灣的濕冷不一樣，建議在當地購買乳液，比較滋潤，能夠應付當地天氣，禦寒衣褲方面，可在當地購買，款式和功能比台灣多，價格大概是一半價差。面對酷寒的氣候，倒也不用過於擔心，室內都有暖氣，大眾運輸內有設置暖氣調節氣，若是搭乘公車和電車上下學或去賣場，每天接觸到寒冷的機會其實不太多。



二、研修學校簡介/國外研修之課程學習

Univerzita Hradec Králové，這所大學給我的第一印象是名稱不但很長又很難念，一見到它的建築外觀，覺得格外熟悉，有著和長榮大學一樣的紅磚建築和開放式U型樓梯，仿佛回到了台灣讀書。

一共修了八門課，語言類分別是捷克文、英文和德文，商業管理類分別是專案管理和個體經濟學，外加一門滑雪課。最令我印象深刻的是由校長親自授課的專案管理學，課堂中，來自各國的學生踴躍提出問題，發表看法，有時候學生間因為學術理念不同互相辯論，有趣的是，老師並不會打斷，反而是聆聽並修正雙方的觀點。外國學生熟悉國際情勢的程度遠超出預期，他們能夠輕鬆的分享對時事的看法，當教授教到新的章節，它們能夠將理論結合經濟，完整的以口說呈現，這將是我要向他們學習的部分。

在捷克會說英文的人比例並不高，所以捷克文這門課對交換生非常重要，老師先教基本文法和日常生活單字，對購物或到公家機關辦事時，除了比手畫腳外，即利用課程所學的捷克文進行最有效的溝通。而下學期的進階捷克文就沒這麼簡單，老師開始注重文法概念，動詞和名詞不僅分性別還分單複數變化，讓我對這個新的語言感到有點心寒，但有當地朋友、老師的教導和同學間反覆的練習，最後不但戰勝它，還因為回到台灣後就接觸不到捷克文感到有些難過。



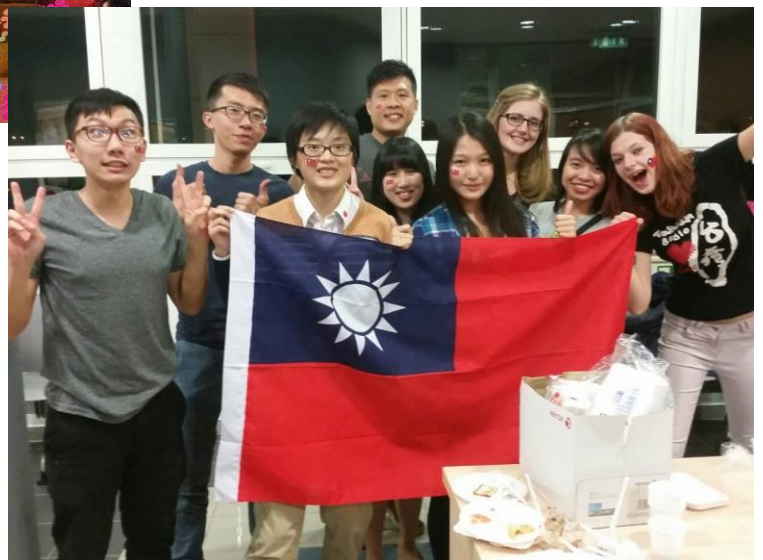
三、國外研修之生活學習

BUDDY SYSTEM 是一個由學生組成的團體，也是這所大學最龐大的國際生組織，主要負責國際學生的需求，例如，到公家機關申請學生簽證，又或者是當地開戶和申辦國際電話卡。新學期開始，BUDDY SYSTEM 舉辦歡迎派對和國際晚餐，在這大型的聚會裡能夠認識來自各個國家的學生，品嚐來自各個國家的美食。

最令人期待的活動是國際週，在每周的星期三晚上，將會有來自三個不同國家的學生報告，報告中不僅僅是介紹國家還準備了民俗表演和家鄉菜餚。

在台灣週，我們準備了有著家鄉味的珍珠奶茶、香魯控肉和我負責的培根起司蔥花蛋餅，簡單的食材，淋上來自台灣的純釀造薄鹽醬油，吃在嘴裡，思念在心裡。此活動讓我更加了解如何將台灣的歷史與文化呈現給外國朋友，也訓練不曾下廚的我，有機會做出不可思議美味的蛋餅。

鎮上的國中舉辦 International Day 活動，BUDDY SYSTEM 邀請我們到學校報告台灣文化，也聽孩子們分享捷克的故事和文化，驚訝的是，他們不像台灣的孩子很害羞反而是舉手一直問問題，此經驗很難得，能彼此交流心得。



四、國外研修之日常生活

宿舍(Palachovy koleje)環境優良，不僅治安良好，交通也很方便，宿舍樓下即是公車站牌，班次多且準時，宿舍旁邊有超市，步行五分鐘到大型購物中心，購物中心包括美食街、超市、服飾店…等商店，應有盡有，完全不用擔心購物需求。我很幸運的被安排到 A 棟，聽聞當地學生說 A 棟是全宿舍中最新的，所有的設備(床墊、書桌、和廚櫃)比其他棟高級，且宿舍管理員在 A 棟，若要影印、收取信件或者是繳交文件至辦公都相當方便。除了上課、旅遊外，參與多項當地活動，諸如復活節、魔鬼節、啤酒節、冰上曲棍球比賽、彩色路跑和搖滾音樂會。

「復活節」在當地有個傳統是男生以五彩繽紛的彩帶繫在柳條上輕打女生屁股，象徵能使女孩永保年輕，女孩則給他們彩蛋，糖果或酒水當作回禮，當地女同學說她從來沒在復活節的星期一出門，媽媽甚深鎖家門不會客，實在是令人匪夷所思的傳統。

「冰上曲棍球比賽」是我第一次看世界盃比賽，來捷克前，早以聽聞捷克的冰上曲棍球比賽很精彩，一開始先觀看城市隊比賽，為 Hradec Králové 加油，而今年的冰上曲棍球世界盃主辦者為捷克，所以身為捷克的交換生當然要到現場加油，現場的氣氛熱到最高點，無論是速度、戰術和助攻，無疑是場華麗的戰爭，遙想起那段為了和室友看電視直播奔回宿舍的日子，覺得熱血。

「彩色路跑」在沒有名次的壓力下和大家一起跟著節奏跑，享受全世界最快樂最瘋狂的跑步運動和歡樂氣氛。每一段旅行，每一個活動，走的每一步都是一份感動。

「搖滾音樂會」像是台灣的春吶，有著跨年演唱會的規模，除了主舞台外，還有許多小舞台給創作音樂者分享歌曲，若厭倦了聽歌，園區還提供了戲水區、球場和沙灘區，活動進行三天，晚上提供露營區給遊客搭帳篷，好似在度假村聽歌度假。

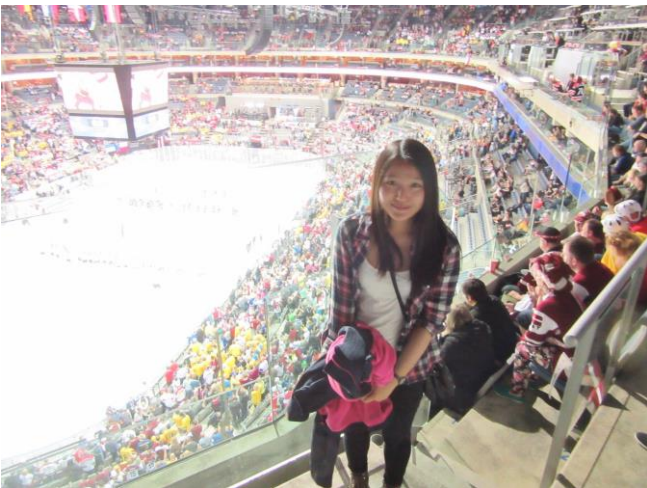
日常生活中，從研究食譜到超市選購食材，聚在一起，烹煮出令人思念的家鄉味，讓每一天的餐點變得更有趣，最頗受好評的是燙水餃，教外國人如何擀麵糰，包出一顆又一顆的金元寶。

彩色路跑 →





→ 復活節，在賣場看到小男生以五彩繽紛的彩帶繫在柳條上輕打女生，象徵能使女孩永保年輕。



→ 冰上曲棍球世界盃比賽，有機會看到各國的球迷前來布拉格觀看球賽，為選手加油喝采。



→ 筷子作為擀麵棍，內餡為當地便宜的起司、牛肉、美生菜和玉米，未曾在台灣嘗過的口味，經過巧手一包，絕對是珍膳美饌。

五、費用篇

基本上在捷克的花費和台灣差不多，甚至更便宜。(匯率為 1:1.3)

食：餐廳用餐，價錢為 100-300 台幣，若是想省錢可至超市購買食材，大部分食材比台灣便宜。

衣：賣場有 H&M、C&A...等知名品牌，價錢大概為 500-1000 台幣，建議一開始可買少許衣物，聖誕假期後，為期一個月的對折活動，不只是冬季衣物打折，春夏衣物也是。

住：宿舍費用為一日八十克朗，可以選擇按月或年繳交。

行：搭乘公車和電車一次為二十克朗，九十分鐘內可無限轉乘，可選擇申辦交通卡，較方便也較便宜。

樂：可前往游泳池或球場，球場和球具都需要租借費用，再者是夜店，可向 BUDDY SYSTEM 申辦 ESN CARD，每週三為 LADIES NIGHT 而男生憑卡免費。

六、此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

1. 課堂上，常需要用英文分析國際議題，除了提升表達能力外，也藉此增加國際情勢之了解。
2. 在海外求學期間，必須照料自己的生活和課業，無形中訓練出獨立自主的精神與能力，也更具決策力，一旦遇到問題時，必須自己作判斷而不是無所適從地仰賴父母，因此具備了危機解決能力；例如，到公家機關辦事時，除了比手畫腳外，即利用課程所學的捷克文進行最有效的溝通。
3. 除了上課外，想要更了解這塊歐洲大陸，於是，我選擇了自己旅行，到各個國家走走看看，走的不只是書上的觀光景點，看得不只是那奢華的購物清單，而是觀察和感受當地的人文風情，結交背包客分享文化和語言。
4. 參與捷克當地活動，對這片土地有更深層的了解，每一段旅行，每一個活動，走的每一步都是一份感動。
5. 對國際事務增加興趣，學習尊敬與包容他國的文化及傳統。
6. 比較各國文化，發現和肯定台灣的優點，為深為台灣人感到驕傲。



七、建議

在歐洲旅遊，一定要非常小心扒手，建議可繫腰包亦或者將包包往前背，切記手機一定不能放口袋。搭乘大眾運輸時，一定要記得買票，雖然查票的機率不高，但是若被查到，罰金為票價的五十倍以上，再者須隨時注意假警察，他們會隨機查票，遇到時可要求出示員警證，原則上，買了票，就不怕遇到假警察查票。旅遊時，可注意當地是否有 free tour，也就是免費的導遊帶領遊客觀光整個市中心景點，行程中包含講解當地人文風俗和景點歷史，讓遊客能在短時間內遊覽整座城市，最後，遊客可依滿意度自行給予小費，我覺得這是背包課不錯的選擇。

八、感想

十個月的交換生涯，走遍了二十六個國家，體驗了不同的人文風情，認識了世界各地的旅人，分享彼此對旅行和人生的看法，遙想起一年前對旅行的規劃，懵懂與無知，現在能一個人背上背包，拎著皮箱，闖蕩各個國家，和以往的我相比的確成長了許多。

習慣了以往的思考模式，習慣了從小到大的環境，剛開始也許對周圍感到困惑，一時之間無法調適，但經由朋友和家人間彼此分享看法和解決之道，再經過時間的洗滌，當最後要脫離此環境時，會是滿滿的不捨。

或許，遠離家鄉，出來看這個世界才會了解世界有多大，可是相對的看到世界的大對比著自己的小，也加深了自己的恐懼，開始不知道未來該走向何方，只知道若踏的每一步，是那樣的深刻與心動，足夠幫助未來走上很長一段路途，那麼，一切也就值得了。

九、機場 → Hradec Králové 交通(巴士篇)

(法一)

→機場門口巴士站搭乘 bus100(底站到 metro B “ Zličín”)，票價選擇 32czk，90 分鐘無限轉乘其他交通工具

→轉搭地鐵 Zličín 直搭到末站 Černý Most

→ Černý Most 搭乘 student agency(黃色大巴士)80czk 到 Hradec Králové

(法二)

→機場門口巴士站搭乘 bus119(底站到 metro A “Nádraží Veleslavín”)，票價選擇 32czk，90 分鐘無限轉乘其他交通工具

→轉搭地鐵 Nádraží Veleslavín 搭到 Mustek 轉 B 線搭到末站 Černý Most

→Černý Most 搭乘 student agency(黃色大巴士) 到 Hradec Králové

* Student Agency 的路線如蜘蛛網遍及各地，從捷克到東歐、西歐、南歐甚至北歐，甚至是英國都可以到達，車上供應免費茶水飲料、報章雜誌和個人的娛樂系統，個人的座位都有充電器，相當方便。出發前可先在 SA 的官網中查詢巴士時刻，事先訂票，方便省時省事，加入會員會有自己的帳戶，票價會比一般來得便宜。

機場 → Hradec Králové 交通(火車篇)

地鐵的 c 線 Praha hlavní nádraž 站為中央火車站

但是直達 Hradec Králové 的車次較少，通常都需要轉車(100czk)。

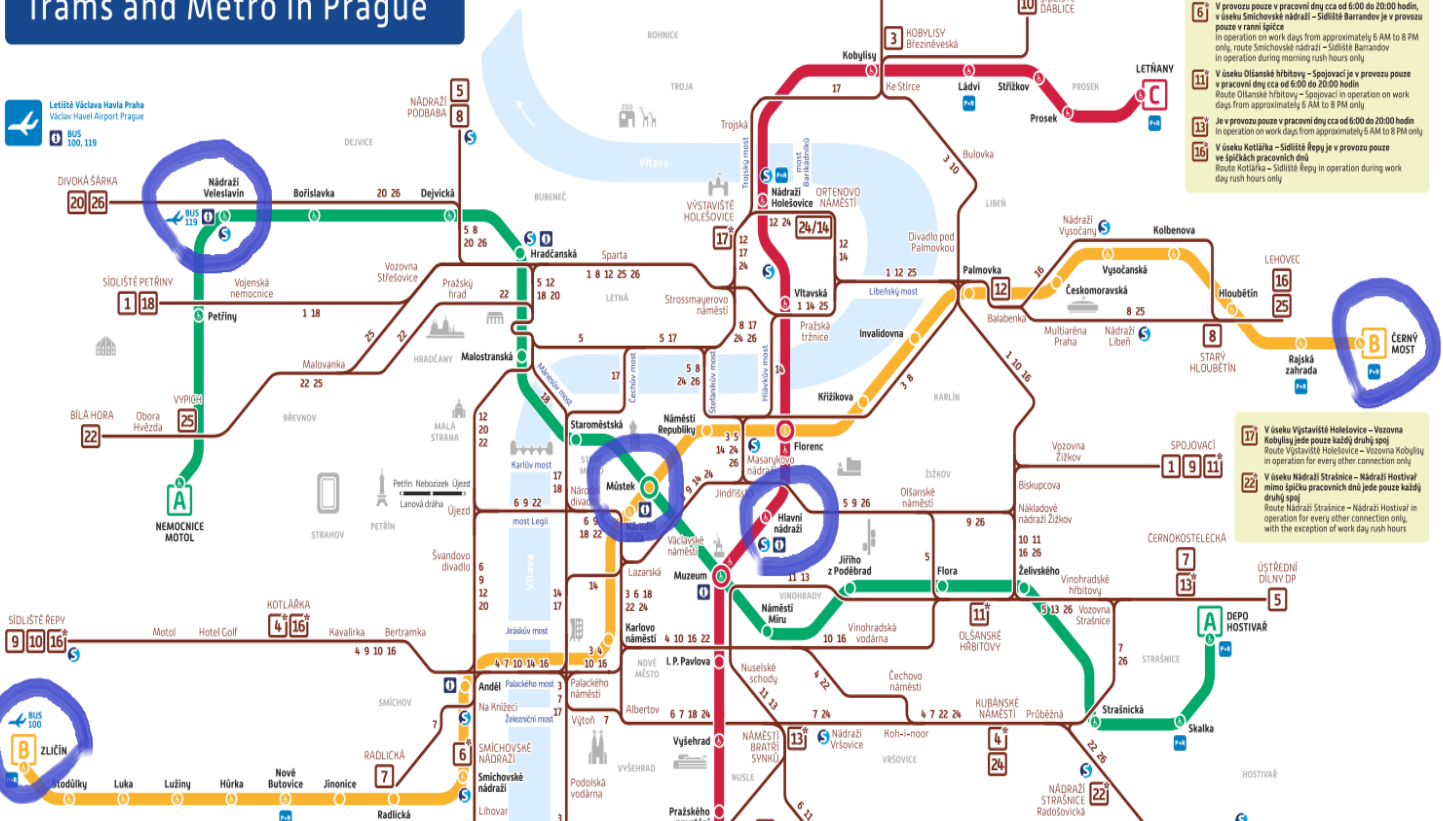
建議第一次從機場因為拖著行李，搭乘巴士較輕鬆也較安全。

布拉格地鐵圖：

TRAMVAJE a METRO v Praze Trams and Metro in Prague

Orientační plán – Denní provoz – Trvalý stav – duben 2015
Map – Daytime operation – Permanent situation – April 2015

Letiště Václava Havla Praha
Václav Havel Airport Prague
BUS 100, 119



- 3 V úseku Nádraží Braník – Sídliště Modřany (Levského) je v provozu pouze ve špičkových pracovních dnech
Route Nádraží Braník – Sídliště Modřany (Levského) in operation during work day rush hours only
- 4 Je v provozu pouze v rámci odpovídající špičkové pracovních dnů
In operation during morning and afternoon rush hours only
- 6 V provozu pouze v pracovní dny cca od 6:00 do 20:00 hodin, v úseku Smíchovské nádraží – Sídliště Barrandov je v provozu pouze v rámci špičky
In operation on work days from approximately 6 AM to 8 PM only, route Smíchovské nádraží – Sídliště Barrandov in operation during morning rush hours only
- 11 V úseku Otánské hřbitovy – Spojovací je v provozu pouze v pracovní dny cca od 6:00 do 20:00 hodin
Route Otánské hřbitovy – Spojovací in operation on work days from approximately 6 AM to 8 PM only
- 13 Je v provozu pouze v pracovní dny cca od 6:00 do 20:00 hodin
In operation on work days from approximately 6 AM to 8 PM only
- 16 V úseku Kettlárka – Sídliště Řepy je v provozu pouze ve špičkových pracovních dnech
Route Kettlárka – Sídliště Řepy in operation during work day rush hours only
- 17 V úseku Vystaviště Holešovice – Vozovna Kobylisy jede pouze každý druhý spoj
Route Vystaviště Holešovice – Vozovna Kobylisy in operation for every other connection only
- 22 V úseku Nádraží Strahov – Nádraží Hostivař jede pouze každý druhý spoj
Route Nádraží Strahov – Nádraží Hostivař in operation for every other connection only, with the exception of work day rush hours

