

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·克拉羅維大學學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學航管系 3 級

獲獎生姓名：顏微珉

研修國家：捷克共和國

研修學校：哈拉代茲·克拉羅維大學

研修期程：二個學期

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

1. 緣起/準備

當初在剛進入這所學校的時候有幸聽到系上學長他到捷克分享的故事，當下便覺得學校有提供這樣的機會到歐洲交換還不錯，可以遇到來自世界各地的人，也可以體驗歐洲的大學生活。但是當初父母並不同意我大學再出國交換，直到升大二時剛好有朋友和我家人分享捷克交換的心得，所以才匆匆忙忙得在甄選日期截止前準備甄選資料。需要準備中英文的自傳和讀書計畫以及其他有利的證明文件，自傳的部分我大多是寫透過高中到美國交換和在大學參加的社團中學到什麼，透過這些活動我具備什麼樣的能力或是有什麼和別人不一樣的經驗。

在確定申請上捷克的大學的時候，我便開始著手準備申請捷克長期學生簽證所需的各項文件，所需要的文件有財力證明、刑事紀錄書(所謂的良民證)、申辦信用卡或 visa 金融、良民證的捷克文譯本等，因為申請簽證後到真正拿到簽證需要大約二個月的時間，所以在一拿到捷克學校那邊寄來的邀請信後，我便馬上致電至捷克在台辦事處預約辦理簽證的時間。另外我也有自行預估大約能拿到簽證的時間，所以就有提早訂機票，當時有幸聽到學長姊和我分享 STA Travel 這個網站，透過英國版的官網再加上自行搜尋到的折扣碼，我訂到了價格實惠且只需轉機一次的機票。

到達捷克機場後，學校有派 buddy 來接機，他就帶著我們搭機場快捷公車到火車站轉搭火車到我們學校所在的城市，到達 Hradec Hralove 的火車站後右轉搭一般公車到宿舍，期間負責帶我們的 buddy 都很熱心地介紹各種交通工具的購票方式和搭乘的班次。

2. 研修學校簡介

這個學校成立於 1959 年，由五個學院組成，分別是哲學、資管、教育、科學、社工學院。我讀的是資管學院，但我選的課程大多和電腦相關的課程無關。學校有提供很多的機會給學生們，有些是配合 Erasmus 計畫讓學生能申請到其他國家的學校交換，也有些是透過兩校協定，暑期互相交換。因此學校也有許多英文授課的課程，在這些課堂上很容易遇到來自其他國家的學生們。另外，並不是五個學院都在同一個校區，不同學院座落在 HK 的各地方，但都不會相距太遠。



圖 1, 校門口
(圖片取自網路)



圖 2, 校園一景



圖 3, FIM 學院正門



圖 4, 校園一景

3. 國外研修之課程學習

在台灣的學校填寫捷克這邊的學校發來的一些文件時，就可以預先選擇自己未來二個學期要選修的課程。但到達捷克後，還有一次加退選的時間。通常會給你 2 個禮拜的時間讓你去選擇。有些特殊的課程像是 ENGLISH IN PRACTICE，PROFESSIONAL ENGLISH 和一些體育課都要寄信或去現場詢問是否有空位可以加入。大多數的老師們都很好，都會直接接受。而像是捷克文課和德文課會在開學第一周的第一堂課進行分班。

我在這十個月以內有修得課分別是 English in practice, Professional English, German Language, Czech Language, Business Ethics, sport. English in practice 是偏向於口說課，老師每次課堂一開始都會詢問你前一禮拜有發生或是你有得知那些有趣或值得分享的事嗎？我覺得老師這樣的方法挺不錯的，可以讓每個學生都開口練習說英文。另外老師每個禮拜也會準備一些議題，像是塑膠造成的海洋汙染、機器人引發的科技危機、人體分泌的激素如何影響人類等千奇百怪的議題供學生討論，而且也會不定時得讓學生玩一些互動遊戲，讓每個學生都能用英文互相分享及討論。我覺得從這堂課上可以明顯的看出台灣學生和其他西方學生的差別，西方學生們都很勇於說出自己的想法，不管是好的還是壞的，另外他們也涉獵很多各界的訊息或新聞。我覺得最佩服他們的一點就是，不管他們專精的是哪門學科，世界新聞、科技、醫療、環境等各種話題，他們好像都挺了解的。我覺得對於台灣的學生來說，我們可能只聽過那些名詞，但是不了解，所以也間接性的阻礙我們發言。我覺得我們的國際觀沒有國外學生來的多，平時也沒有時常關注各界的訊息，雖然大家普遍使用 3c 產品，但並沒有善用來接收國外的消息。

在 Professional English 上，主要是以教授文法為主，授課老師是美國人，他的教學方式相對台灣來說既顯得輕鬆有趣。他會以畫圖的方式，配合故事情節，來教我們不同時間的文法。另外也會用同種東西來舉例，讓我們知道像是現在完成或過去完成式等那些相似易搞混的文法。

Business Ethics 老師也是著重在學生的發言，老師會先上完自己的 ppt，之後會有半節課以上的時間讓同學表達自己的看法。通常老師會準備一個和企業倫理有關的議題，像是企業排放廢棄汙水對環境造成的汙染，我們要把所有關係人找出來，之後有人當居民、發現問題者、政府、公司、記者，然後開始討論或辯論出合適的解決方案。

Czech Language 的老師十分用心，她都會觀察學生的程度，然後調整她的授課進度。她所準備的課本及教材也都十分詳細，她很用心地幫我們把基礎打好。另外，考試也有分口說及手寫。除了課堂上課外，她也會提供許多有關 Hradec Kralove 的當地資訊。且外她也很鼓勵我們透過生活周遭來學捷克文。



圖 5, 和捷克文老師合照



圖 6, 為期三天的滑雪課

4. 國外研修之生活學習

學校的 buddy system 有舉辦許多的活動，像是 welcome party、布拉格之旅、CK 小鎮之旅、登山健行、Quiz Night、Survival weekend 等。像是 welcome party 就是在學期一開始的時候舉辦，在那天你會見到很多來自各地的交換生，透過破冰遊戲像是 bing go、啤酒大賽等來認識大家。當晚也會有音樂可以跳舞、打保齡球還有一些小點心。像是 quiz night 就是自行尋找隊友，四人為一隊，當天會有許多隊伍，然後承辦方會給大概 4~5 個關卡，類型可以是看圖片猜國家、冷知識題目、捷克文化、聽音樂猜歌名等。到那個時候就會發現，如果你的隊友有來自不同地區的人，那不墊底的機率比較高。另外像是很多人期待的 Survival Weekend，就是戶外活動，這個考驗大家的團隊合作能力和信任度，其中有一個關卡是要吃麵包蟲，每個人都要吃，不然就要有一個人吃全部的份量。



圖 7, ESN 辦的 Czech it out party



圖 8, ESN 辦的 Quiz Night



圖 9、圖 10, ESN 辦的 WELCOME PARTY

另外除了參加學校或 buddy system 舉辦的活動外，我也有接觸到來自其他家的人。像是在維也納旅遊的時候，因為是和朋友一起住在她奧地利的朋友家，所以就聊了許多，剛好因為那陣子是冬天，我就拿圍巾遮住嘴巴和脖子，結果就被告知這個行為在奧地利是違法的，因為恐攻的關係，所以政府規定不能戴伊斯蘭教的面紗也不能用東西遮蓋自己的臉。

另外我之前去德國拜訪朋友時，她與她的家人們也和我分享許多德國的文化，像是德國最北部和北部及南部的打招呼方式、在高速公路上塞車時，如果有三道，那靠近分隔島的那一道要盡量把車開近分隔島，確保中間有空位能讓救護車通過，以及德國人喝酒時會玩的遊戲。此外，我有次在等公車的時候被捷克爺爺搭訕，他很熱情的問我很多問題，雖然他不懂英文，而我的捷克文也不太會，但是靠著比手畫腳和我那只會一點點的捷克文，我們還是溝通的挺順利的。



圖 11, 和德國朋友家人合照



圖 12, 和捷克與馬來西亞室友合照



圖 13, 和馬來西亞室友一起參加捷克女巫節

5. 國外研修之日常生活

·交換學校生活環境 - 我所就讀的資管學院並不大，裡面的設施都很新。建築物外面有設置吸菸區，所以不會發生有人在建築物內裡吸菸的狀況。整體來說，這所學校的外觀是給人乾淨整潔的感覺。而且學校的後方有橋可以通往鎮的中心，走道冰上曲棍球館和公園都不用十分鐘。此外，學校旁就有保險配合的醫院和 CAFE。

·住宿環境 - 學校有提供宿舍，你可以在原就讀學校填寫申請表時附上註明，像是想跟其他國家的交換生住或是跟捷克當地學生住，原則上沒有註明的話就是安排同個國家或學校的人住一起。

每個寢室依據不同棟，房間的配置也不同。像我住的 E 棟剛好是每層有三個寢室，寢室裡分別有 2 間房間。一個寢室裡有 6 個學生在住。且外有一個共用衣櫃及公共廚房，廁所和浴室則是分開的。此外，宿舍還可以租借洗衣機，但是有時間限制，而且還要到櫃檯借鑰匙，而洗衣間也不是每一棟都有，所以有時候洗衣服都要等。宿舍也有提供鋼琴租借的服務，但同樣也是要到櫃檯借鋼琴室的鑰匙，另外也是有時間限制。

宿舍也有提供每個月換床單、被單和枕頭套的服務，只要在特定的日期和時間，就可以換新的寢具。

此外，宿舍櫃台也會幫忙簽收一些小型包裹或明信片。也有提供影印機，但需要使用學生證來影印。宿舍的房租是以天數來計算，所以每個月的錢可能不太一樣，可以跟櫃台人員說要繳幾個月的，如果遲繳的話會收到罰款單，罰款是按天數計算的。另外一點就是如果要申請退宿舍前要提早二個月申請，如果要申請提早退宿也是要提前一個月申請。

·交通 - 可以在鎮內的 Information Center 辦一張公車卡，可以在六個月以內任搭，學校和宿舍間都有公車可以搭乘，像是宿舍的站名是 PALACHOVA(前門)/VELKOPOPOVICKA(後門)、資管學院的站名是 HEYROVSKEHO / ZIIMMI STADION，可以搭 23, 24, 27 到學校只要 10~15 分鐘。也有從宿舍直達附近購物中心和火車站的公車。使用 IDOS APP 就可以搜尋公車的班次時間。

·飲食 - 捷克的傳統餐點以馬鈴薯和麵粉做成的麵團為主，搭配酸菜或豬肉。整體來說是偏鹹的。麵團的口感點像壓過的饅頭，有點嚼勁又不會很乾。裡面可以不包東西也可包內餡。有時候會包豬肉餡作主食，有時會包藍莓醬或草莓醬做成甜點。此外，他們的大蒜麵包丁湯也算家常菜，位到好但是也是偏鹹。另外他們也吃許多油炸食物，像是炸豬排或炸起士。學校及宿舍附近有不少的捷克餐館和超市。有的餐館或酒吧在晚上還會提供冰上曲棍球賽的轉播。

離宿舍最近的超市有 Albert、Tesco、LiDL，走路都 15 分鐘內就到了，其中以 Albert 最近，就在宿舍旁走路約 3 分鐘。

在捷克的超市裡很常看到他們買麵包，捷克的麵包好吃又便宜，受到最多人青睞的 Rohlik 雖然外表普通無內餡，但只要台幣 1~2 塊，很常看到他們一次就買 10 幾條。而且在物價方面，除了魚類和肉類和一些水果貴了一點，像是牛奶、優格、起士等西方國家常見食品都非常便宜。所以基本上我悶都是自行選購食材，在宿舍裡面煮三餐。



圖 14, 宿舍廚房一角



圖 15, 宿舍寢室一角



圖 16, Hradec Kralove 小鎮一景



圖 17, 捷克的救護車



圖 18, 捷克傳統食物，麵團、酸菜、豬肉
(圖片取自網路)



圖 19, 捷克傳統麵包 Rohlik
(圖片取自網路)

6. 費用篇

·住宿費：以每個月 3,500 捷克克朗(約新台幣 4,800 元)計算，總計 9 個月，共新台幣 43,200 元。(註:水、電、瓦斯等費用已包含在住宿費裡)

以上共新台幣 43,200 元

·生活費：以每個禮拜菜錢 300 捷克克朗(約新台幣 415 元)計算，總計 9 個月(36 周)，共新台幣 14,940 元。

以每個月電信費用 350 捷克克朗(約新台幣 480 元)計算，總計 9 個月，共新台幣 4,320 元。

以 HRADEC KRALOVE 的鎮內公車卡 6 個月任搭 900 捷克克朗(約新台幣 1,235)計算，總計繳費 2 次，共新台幣 2,470 元。

以上共新台幣 21,730 元

·學校費用：以學生卡存錢費用 100 捷克克朗(約新台幣 137)計算，總計 1 次，共新台幣 137 元。

以學校 BUDDY SYSTEM 所售的 Welcome Package 350 捷克克朗(約新台幣 480 元)計算，總計 1 次，共新台幣 480 元。

以學校滑雪課程所需的 1,350 捷克克朗(約新台幣 1,850 元)，總計 1 次，共新台幣 1,850 元。

以上共新台幣 2,330 元

基本上大多數的花費都在旅遊及購買紀念品上，生活費用那些花費都比在台灣的低。

7. 此次研修經驗的具體效益

- a. 學習到新的語言-捷克文
- b. 具備危機處理的能力
- c. 英文能力的進步
- d. 認識各個國家的人和朋友
- e. 了解到其他國家的文化
- f. 從學校外學習到許多冷知識
- g. 變得更加獨立和勇敢
- h. 體力變好
- i. 廚藝能力進步
- j. 國際觀的拓展
- k. 藉由造訪各個國家和外國人交流，進而發現台灣相較於其他國家，有哪些地方是值得改善的

8. 感想與建議

首先，決定要來捷克交換其實並不在我的規畫內。因為我以前已經去過美國交換了，所以這次對於去捷克交換的興趣不大，對我來說我希望此次出國交換是以學習到實質東西為目的，開拓國際觀、培養獨立自主的個性、認識外國朋友等是其次，但捷克的資管和我所就讀的科系沒有太大關聯，基本上對原就讀學校的科系助益不大。另外，因為我有學過一點德文也很喜歡德國，因此我反而抱持著三年級申請去奧地利交換的想法，但當初我並沒有想到也不認為我甄選會通過，即便知道當時已通過甄選，也一直在思考著要不要放棄交換名額，最後在和老師及朋友們的討論分析下決定出國。

很感謝我父母親決定讓我再出國一次，因為出國讀書的花費絕對比在台灣讀書來的高出許多，也很感激我的爺爺奶奶即便一開始反對我出國，最後還是同意並鼓勵我多旅遊，還在百忙之中送我去高鐵站。我覺得這次出國交換比四年前的出國交換還來的平靜，可能我本來就不是個特別容易感到興奮的人，也不是第一次一個人出國交換，所以除了對於”能不能快速

交到朋友”這件事感到緊張外，基本上我就是帶著去隨遇而安的心情去捷克。

我很感激也很幸運剛到我的室友們是馬來西亞和捷克人，因為這讓我看到不同國情，人的思想和文化差異有多大，在和他們溝通與相處的過程中間接發現自己需改善的缺點及台灣青年和國外青年的差異。也很高興，我們有許多文化上的分享與交流，進而發現許多有趣的事。她們也是我在捷克交換生活裡像家人一樣的依靠。

不管是在學校或宿舍周遭或是在旅途中，都有遇到也有和各種形形色色的人交流，有的是真的很好的人，也有人是想圖你什麼的人，有態度冷漠的人，有熱情的人，初到歐洲的時候可能還是會被各種態度冷漠，表情不好的人傷到心，但到後來會漸漸習慣，因為理解當地文化，所以也能理解為何大家都冷著臉。當然也有遇到許多善良的人，有的也是博學多聞，從他們身上都能學到不少東西。

在這短短的十個月裡，我遇到了很多好人與壞人，像是每天都幫我準備早晚餐的 CS HOST。體驗了很多以前從沒想過嘗試的東西，像是 sky dive。遇過很多需要緊急應變能力的事，像是在國外打救護車來救室友。雖然沒有在學校的課程旅學到太多，也沒有像其他人一樣去那麼多歐洲國家旅行，但我覺得我這趟交換之旅還算值得，比起以前的我，我覺得現在的我更有獨立自主的能力，想法上也變得更加成熟。此外，對於危機處理的應變能力更加嫻熟。