

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 翻譯系 四年級

獲獎學生：周雅婷

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲克拉羅維大學 (UHK)

獲獎年度：

緣起/準備：

我因為受到母親的影響，從小就對語言學習感到興趣，也喜歡體驗及接觸不同文化的人事物。在高中畢業之後，就下定決心在就讀大學的期間爭取交換生的機會，去一個遙遠且從未到過的國家生活一年。之後我便選擇了捷克為第一志願的交換學校，幸運的獲得了這個機會。在準備的部分，行前該辦的文件資料大概在四月底左右開始著手準備，接著在六月二十幾號左右提交到台北捷克代辦處，最後大約在七月底左右拿到簽證。各個資料的完成並非當天即可拿到，所以建議先估計好所需的時間，並且提前準備。機票的部分，我與這次前往的幾位同學都買了STA的國際學生機票，我們大家都只買去程機票，一起相約同一天同個時間到達捷克，也方便學校的Buddy接機。

研修學校簡介：

UHK位於一個名為Hradec kralove的城鎮，距離首都約2小時左右的火車車程。這個城鎮規模不大，景色寧靜可愛，在城鎮圓環內有城上著名的教堂及燈塔。比起隔壁大城Pardubice，我更喜歡我所待的這個城鎮。在這所學校，有許多來自各地的交換生，各科系上課的校區會不一樣，兩個校區彼此有一段距離。

而學校有學生系統網站，可以直接用網站選課、查看期末成績。另外下載學校電腦系統在自己的電腦裡，可以查閱各課程老師所上傳的課堂內容、續借圖書館書籍（課本可直接在學校借，不需購買），相當方便。學校有專門開給交換生的課程，以英語授課的課程也相當多。

國外研修之課程學習：

在這所學校的我們被分派到資訊管理系，跟我本身所學是相當不同的，原本的我計畫補強自己的這項領域去配合這科系的專業課程，但思考後，還是認為把時間花在體驗其他新鮮事物比較符合我出國的動機，所以最終我主要選擇修了自己有興趣的語言課程。

語言課程方面，我修了英文、捷克文、德文。我的英文老師來自美國，他的授課方式相當彈性，課程內容跳脫過去死板的英語教材，課程不使用制式課本，著重於個人意見的發表，所以課程方向時常隨著同學們探討的議題而去延伸，我很喜歡這堂課；而捷克文課，進度控制得非常好，上課的內容都能學以致用，且功課時常與生活結合；德文課的部分，大多同學認為每堂課的內容過少，課堂上很少用課本，而是著重於以聽去記再開口說，這是我挺喜歡的教學方式。其他課程的部分，商業倫理是以英文授課，課堂上時常分組模擬情境，站在不同的立場上去解決爭論的議題；另外，體育課我選了滑雪，一學期只上一次為期三天的課，費用1800克朗包含三天的住宿、三餐、交通及滑雪裝備，不包含滑雪衣物，老師們人也都很耐心地教每一位同學，非常直得去體驗。



滑雪課

國外研修之生活學習：

捷克著名的體育活動就是冰上曲棍球，在學校附近的體育館常舉辦大小賽事，一場比賽全票為120克朗，在學校可以買到較便宜的學生票，非常值得去體驗現場的氣氛。而在UHK有許多來自各地的交換生，學校裡的Buddy system很用心，經常會舉辦各種大小的活動，像是學期初會有welcome party歡迎新來的學生、每個禮拜固定舉辦的quiz night跟各國報告比賽、一學期舉辦一次為期三天的survival weekend野外闖關活動，還有幾乎每個週末都有的出遊活動……等，因此在這所學校的生活一點都不無聊，還能透過這些活動認識許多來自各國的朋友。

在捷克也體驗了當地的節慶，以下就是令我比較印象深刻的節日，像是在復活節時，除了有彩蛋裝飾及一些甜點之外，男性會用特製的藤條鞭打女性的屁股祝福她們青春永駐及帶來源源不絕的孕育力；女巫節時，除了看見女巫裝扮外，大家會唱歌、烤肉喝酒，而情侶在櫻花樹下親吻，女方就會漂亮一整年；捷克的萬聖節也與以往我所知的萬聖節不同，有不同的故事背景存在，也以不同的方式慶祝。

另外，社群網站上時常有台灣學生的活動聚會，像是中秋晚宴、小年夜團聚、新年大餐……等，大多都不需付費，所以每逢佳節時，都還能在布拉格一起與其他在捷克各個城市讀書的台灣學生們一起同樂，有些聚會甚至還有抽獎的活動。



冰上曲棍比賽



Denoche 派對



welcome party



中秋晚宴

國外研修之日常生活：（食衣住行）

生活環境：火車站到宿舍的距離要搭乘公車約20分鐘，而宿舍到學校則需搭乘公車約10分鐘、走路約25分鐘左右，宿舍附近有一家健身房、四家超市及一棟購物商城，超市按照距離近到遠分別為Albert、Billa、Lidl、Tesco，以上走路就可到達，其中Tesco跟電信Vodafone都在購物商城裡，郵局則在Billa附近，整個生活機能相當好。



室友合照

食：相較於台灣，捷克的食物鹹了許多，所以平時的我幾乎三餐都自己在宿舍解決，而且宿舍附近就有四家連鎖超市，非常方便。關於捷克料理，我個人很喜歡Tatarak生牛肉、Goulash燉牛肉跟Trdlo麵包捲，生牛肉這道料理聽起來很可怕，但其實吃起來一點都不血腥，必須拋開自己想像的恐懼去嚐試這道料理，非常值得；在歐洲有許多國家都有這道燉牛肉料理，但我個人喜歡捷克的燉牛肉；麵包捲幾乎是觀光區到處可見的點心，從遠方就能聞到現烤的麵包的香，通常會搭配冰淇淋一起吃，但我個人喜歡單吃麵包。

衣：我算是比較耐冷的人且不喜歡流汗，在捷克的冬天相當困擾我，室外氣溫低，但室內卻開著超強暖氣常讓我感到熱，所以我平常在外的穿搭通常是一件長袖上衣配上保暖的厚外套加上一件刷毛褲，而毛帽跟手套有時是必要的，在宿舍內則如同夏天穿搭，從家裡帶的厚上衣並沒有全部用上。另外，雪靴可以到捷克再買，品質不差且價格也不會太貴，基本上普通靴子鞋底凹槽夠深就不太會滑倒。這裡的衣服價位跟台灣是差不多的，常有打折活動。

住：我所住的學校宿舍是公寓類型，並沒有分男女棟，一間套房有兩個房間，一間各住三個人，浴室、廁所、廚房共用，有附床墊、床套等（可定期更換）、棉被及枕頭。我們學校一起來捷克的六個人並沒有全部住在同一間套房，但若有想要的條件都能嘗試寫在調查單上，而我是跟一位台灣同學、一位荷蘭女孩及三個捷克女孩同住一學年，大家都很好，也相當不捨最後要分離。

行：宿舍及學校都有公車站牌，近宿舍的站牌為palachova；近學校的站為heyrovského，建議可在手機下載IDOS軟體，可以查詢當地的火車及公車時間表，是一個挺好用的軟體。而我們大家在當地都有去辦公車卡，有分儲值跟綁月費的方式，不同的方案依照個人搭乘需求決定，切記搭乘公車或火車都必須買票，火車一定會有車長查票，而捷克的公車不常有查票人員，但一旦被抓到會被罰好幾倍的價錢。另外，可搭乘Flixbus（公車）或 Regiojet（有公車也有火車）出遊到歐洲其他國家，費用不高且有學生打折活動，若要搭乘飛機可用Skyscanner或上廉航網站買票，都能以不貴的價格飛到想去的國家。

費用篇：

宿舍	宿舍包水包電，住宿費每個月為大約4000台幣，可刷卡，遲繳需多付150克朗的罰款（只需繳一次，非按遲繳天數計算）。
伙食	平時我都是在宿舍解決三餐，偶爾外食或去酒吧，一個月花費大約5000台幣。
交通	我這一學年都搭乘公車上下學，公車卡綁六個月大約1400台幣，而若上車買票一趟約為35台幣。
機票	台灣到捷克的來回機票約花費4萬台幣。
簽證	辦理簽證的總花費約為1萬台幣，此花費包含Maxima保險6000台幣。
旅遊	每個月的旅遊費不等，而這一學年約花費台幣23萬在旅遊及其他娛樂活動。

獎學金	每個學期交換校會給予約3000~5000台幣的補助（每個人領取的金額不一定相同），學校辦事人員會寄e-mail告知如何領取補助。
-----	--

此次研究經驗的具體效益：

1. 能夠獨立自主。
2. 視野更寬闊。
3. 接觸及學習不同的文化。
4. 對歐洲交通有一定的了解。
5. 獲得一個人也能到處闖蕩的心。

感想與建議：

首先，出國這一年回來最想說的就是「感謝」，感謝家裡的父母能夠在背後支持我，感謝學校給的這個機會以及與政府一同補助的獎學金，感謝一同前往捷克的長榮同學們是如此的溫暖，感謝交換校的老師們及一同居住的室友們都如此和善且樂意協助，還有感謝我旅途上所遇到的每個人，雖然這樣說很老套，但這一切都是真真實實的充滿了我在這一年的回憶。還記得，大家一開始搭機到捷克時，搞不請楚過了多久，有著時間錯亂的感覺、對從沒見過的火車車廂規格充滿驚奇以及進入宿舍後的興奮感，一切都還歷歷在目，好像昨天才發生的事。之後的我們，常常一起吃火鍋、到處出遊、派對，在布拉格跳傘，在冰島泡湯，聊著彼此的外國朋友，時不時分開各自旅遊，時不時又團聚在一起，到學期尾聲時，大家一個個的道別離開，約定回臺後還要再相聚。只能說這一年的回憶與感想太多，很難用文字敘述表達，我想我在這一年體驗了不同以往的青春吧？充滿自由、興奮、緊張、快樂、悲傷與成就感。

最後，我想給的建議就是勇敢去闖、勇敢去嘗試！挑戰去面對自己害怕的事，也體驗一個只有自己的旅行，去突破自己，創造回憶。