

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

捷克哈拉代茲克拉羅維大學留學心得

就讀科系/年級：翻譯系 5 年級

學生姓名：潘賴○暉

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲克拉羅維大學(UHK)

1.緣起/準備

其實對於交換生的甄選，我是以一種讓命運決定命運的心態來準備的，本來我應該在當年畢業的，但是我一直都非常想體驗國外上課的模式，所以在交換以及到國外讀研究所之間掙扎，所以就說試試看，沒想到真的上了，我真的超開心的！因為在國外讀研究所的話，我可能不一定負擔的了。

確定被選上之後，我就開始瘋狂的打工，同時間我就開始著手準備簽證的文件，之前在學校的時候，就有聽過很多學長姐說簽證的過程非常繁複，所以需要提早準備，因此我真的提早非常多準備一切，也還好那時候有提早用好，到各個政府機關去申請文件，因此最後雖然我出車禍不方便，還是順利的拿到簽證。

至於申請簽證的程序，其實網路上都寫得非常的清楚，那個時候我也是根據網友提供的步驟，一步一步的完成，我很幸運的這次一起出發到捷克唸書的夥伴都非常團結，我們一起創了 LINE 的社團，大家一起討論準備的過程以及打包行李等等。

首先，申請簽證需要跑的地方有：郵局或銀行、警察局、民間公證律師事務所、外交部、捷克辦事處。

需要的文件有護照影本、信用卡影本（財力證明和信用卡必須是同一家銀行或是郵局）、財力證明、簽證表格（全部大寫）、入學通知、住宿證明、良民證（須附翻譯）、以及大頭貼。以上文件都必須有一份正本跟兩份影本。完成文件後，會需要繳兩張單子，11、23 歐，大概台幣 1159 元。

文件準備好之後，就可以立馬打電話預約時間繳文件給辦事處。

所有文件繳交完畢之後，大概等個 60 到 90 天，文件就下來了。

文件下來之後，就可以馬上買機票。

等待出發去捷克的日子中，HK 的學伴會聯絡你，之後有任何的問題都可以問他們，但是不知道為什麼那個匙後，我還有其他同學都沒被分派到學伴，所以後來我們 4 個人共用一個學伴，到了捷克之後，他們到布拉格機場來接我們，之後我們轉火車搭大概兩個小時到 HK，之後再搭公車到宿舍。

那個時候真的很感謝我的超級夥伴們，因為我走路還是一跛一跛的，很感謝他們幫我拿行李。

這次出發到歐洲是我覺得最辛苦的一次，因為出發前兩個月，我出了車禍，一直到要出發都還沒完全康復，連到機場都還需要麻煩別人幫我推輪椅，但也很意外地體驗到特別通道，行李上還被別人標籤行動不方便，好多奇妙的體驗。真的很感激這一路上幫助我的人。

2.研修學校簡介

UHK（又稱女王城大學）位於捷克波希米亞區，離布拉格大概兩個小時的車程。

學校提供宿舍給當地以及國際學生，擁有非常強大的學伴系統，是一所和大自然非常親近的大學。

3.國外研修之課程學習

上學期我選修了英文文法、英文口說、德文、捷克文、阿拉伯文還有體育課，其中我覺得最特別的是阿拉伯文課以及體育課，因為我一直以來都對語言很有興趣，能夠接觸到這麼不同的語言我覺得很新奇，在學習的過程中也非常有趣，老師是來自敘利亞的移民，上課的時候她常常與我們分享許多文化差異的議題，也常常做一些點心給我們吃，所以就算阿拉伯文真的非常困難，我還是學得很開心，也很有成就感。再來就是超酷的體育課，因為是冬季的體育課，所以我們去滑雪，雖然是一次性的課程，但是在那四天的



課程中，我們學到很多最基本的滑雪技巧，也玩得非常盡興，真的是一趟非常難忘的旅行。

下學期我選修了英文口說、德文以及捷克文，我非常喜歡上學期英文口說的老師，所以在下學期又選修了一次，他的課程讓我真正感受到西方教育的模式，老師常常提出有趣的議題，讓大家能夠在課堂上互相討論，雖然一開始我還是有點害羞地表達自己的看法，但是後來習慣之後，我非常喜歡這樣的模式，也從中學習到非常多，也能夠開始真正實踐批判性思考。第二學期的捷克文開始慢慢的有點深度，能夠與我的捷克室友以捷克文討論一些事情，但是仍是有限，雖然就連捷克人都告訴我們捷克文真的非常困難，我們不需要真的精通這個語言，因為對他們來說也很難，但在學習的過程中，我開始慢慢地對這個語言產生興趣，因此，希望在未來我還能夠繼續學習並回到捷克打工度假或是工作。

4. 國外研修之生活學習



到捷克之後的課外時間，我們有時候會去酒吧喝酒、看曲棍球比賽、到公園野餐，在萬聖節的時候一起去學校辦的派對等等，學校的學伴制度很常辦活動，我們剛到的時候，剛好是採蘑菇的季節，他們就帶我們到森林尋找蘑菇，然後捷克的森林真的好美，就像童話故事那

樣，而且離我們住的地方走路大概只要十分鐘，森林裡有很多人帶著狗狗去散步，還有人騎馬經過，完全就是超級夢幻。

但其實大部分時間，大家都非常把握時間的出去旅行，但是因為我的預算不高，所以我出去旅行的時候都盡量住在沙發主家或是找打工換宿。

聖誕節放長假的時候，我去了蘇格蘭的農場打工換宿一個月，每天大概七點起床準備早餐，然後馬上去餵雞吃早餐，順便拿他們的蛋，然後依照那個時候農場主人的計畫做不同的工作。換宿的過程中，我學到非常多這輩子可能不會學到的技能，像是老房修建、干砌石頭牆、製作替代水泥的環保黏著劑以及讓房子天然保暖的技巧，在空閒的時候，我跟巴西的夥伴會在小島上冒險，有時候會騎著腳踏車出去賣雞蛋，到海邊撿海草，到島上唯一的電影院看電影，或是一起到小島上的老人家家裡唱歌，陪他們聊天。換宿的每一天都好不可思議，我體驗到蘇格蘭完全不受控制的天氣，交到最好的朋友，還有一輩子都忘不了的美麗風景，希望我一輩子都能記住那樣的美好。



5. 國外研修之日常生活

學校的旁邊有一個很大的公園，有的時候我們會拿過期的麵包過去那裡的河邊餵鴨子，另外一邊則是冰上曲棍球場，我們常常去那裡看球賽。我們的宿舍叫做 Palachova 坐公車大概十幾分鐘就到學校了，宿舍附近有三家大超商，分別是 Albert、Lidl 還有 Billa，遠一點還有 Texco，買東西非常方便，而且幾乎什麼都買得到，但這裡的亞洲食物比較起來貴一些。這裡的市中心也有很多好吃的餐廳，我們最喜歡的餐廳是 LA CASA MIA，是一間服務態度超好、東西又好吃的義大利餐廳，大家每次去那裡都很開心，甚至還會開心到給小費。



學校的宿舍每個月都可以換床單，洗衣服也很方便，有乒乓球還有鋼琴可以玩，我們是兩個房間併在一起，每間三個人，然後共用廚房、浴室跟廁所，每個禮拜一會有阿姨來打掃。大家會佈置自己的位子，我的捷克室友擺滿了很多她跟朋友的照片，另外一個室友則是種了一些小植物。

我覺得捷克的食物真的是偏鹹，甜點有時候也有點太甜，但還是有很多吃的餐廳。在這裡我跟另一位台灣室友每餐都自己煮，雖然我們都不太會煮飯，但有時候還是會發明出一些很神奇又好吃的食物。上學期來的其他台灣學生就非常會煮飯，他們還會自己滷雞腿等等，我們超羨慕的，然後很幸運的他們要離開的時候，留下了很多的食材。

6.費用篇

-房租：每個月的房租都有些許不多，但大概每個月算 3500 台幣。

-食物：幾乎每天都自己煮，所以省下非常多錢，一個禮拜大概買 500 台幣食物。

-交通：我買了月卡及年卡，換算下來非常划算。

-旅行：我不太常出去旅行，大概一個月去一、兩個國家。

出去玩期間幾乎都住在朋友家或是在沙發衝浪上找沙發主借住，然後像聖誕節放長假的時候，我到蘇格蘭的農場打工換宿，省下了很多錢，也換到很多無價的回憶。

-日用品：花費大部分落在衛生紙、燈泡、洗髮精、沐浴乳等等的消耗型日用品。

-娛樂：滑雪課，和捷克的朋友出去一起喝酒、派對的花費，以及看電影還有志工的會員。

7.此次研修經驗的具體效益

-學會獨立

-酒量變好

-學到捷克文、阿拉伯文

-不會害怕在課堂上表達意見

類別	每月 (以台幣計)	整學期 (以台幣計)
房租 (共 10 個月)	\$3,500.00	\$35,000.00
食物 (一個禮拜 500)	\$2,000.00	\$20,000.00
交通 (公車月卡/火車年卡)	\$2,000.00	\$2,500.00
旅行	\$3,000.00	\$25,000.00
日用品	\$300.00	\$2,000.00
衣服/鞋子	\$500.00	\$2,000.00
娛樂 (滑雪/手機/夜店/Netflix/志工)	\$2,800.00	\$6,000.00
總計	\$14,100.00	\$92,500.00

-更快融入一個陌生的環境

-更珍惜每一個時刻

-學會團結

8.感想與建議

這次能夠來到捷克一年，我真的覺得非常非常的幸運，雖然在過程中很努力地省錢，還是

花了好多，但是也創造了好多用錢也買不到的美好回憶，我覺得這會是我一輩子都忘不了的一年。我真的很建議大家都能到國外交換看看，過程中有時候可能會有點孤單、有點害怕，但一定會給人生帶來很多奇妙的故事，真的就像林懷民先生說的：『青春年輕的流浪是一輩子的養分』，我很珍惜在歐洲的每一刻，每一次來到歐洲都覺得自己才是真真切切在過每一天，雖然在台灣也是每天都過得很充實，但我是一個需要很多衝擊的人，而在國外完全就是把我自己推向一切的未知還有冒險，所以我真的每天都過得很幸福。

還記得第一次抵達捷克機場的時候，一切都好新鮮，陌生的異國臉孔，看不懂的外國語言，我鼓起勇氣拉著行李箱，前進擁抱我們的學伴還有其他國際學生，告訴自己一定要好好享受。果不其然，一切真的就像我想像中的美好，甚至還更好，真的很感謝一路上陪伴我、幫



助我的人還有我最重要的家人。