

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 航管所 2A

獲獎生姓名：陳 O 婷

研修國家：捷克

研修學校：University of Hradec Králové

研修期程：2020.09 ~ 2021.06

獲獎年度：109 年度

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

緣起

行前準備

一直以來都在自己家鄉念書，想要把握求學生涯的最後一年出國交換，跳脫舒適圈去國外生活。或許這不是我從小懷抱的夢想，但卻是給自己完成碩士學位前的一份禮物。感謝身邊的朋友、師長及家人支持我的決定並讓我無後顧之憂地踏出國門，展開我的歐洲之旅！

從公布錄取名單之後，學校會於下學期開始安排交換生上為期九周的英文課程，課程開始進行後可以開始著手申請良民證(須公證加外交部認證)、財力證明(戶頭存款 18 萬以上)，此外 UHK 的 Coordinator (Kristyna 去待產後，轉由 Eva 接手)會開始寄信過來，那陣子必須隨時注意 email 的信件，主要內容包含線上填寫個人註冊資料及選課資料，並是否詢問住宿等，接近六月會寄入學證明過來，確認無誤後可以緊接著向捷克經濟文化辦事處(位於台北)辦理學生長期簽證申請，申請至發放簽證的時間大約為 80 幾天(最遲 3 個月會發放)，請同學不要發生要出國了還沒拿到簽證，將會十分麻煩。所幸本人於出國前一周收到領取簽證的通知，通知領取簽證時必須出示購買捷克當地保險的單據。至於機票可以於暑假期間或根據行前準備的完成進度考量購買時機，本人於八月底前往旅行社購買學生方案(出示 ISIC Card)，搭乘阿聯酋航空，可託運 45 公斤的行李，對於交換生而言非常足夠了！在出國前我兌換了 1000 歐元現金以及攜帶一張郵政的金融卡(Visa)，來供應這一年來在國外的開銷。

UHK 有提供 ESN 學伴組織，可以在台灣事先申請學伴(Buddy)，很幸運的我與一位玻利維亞的博士生配對成功，可以向她詢問行前出發該注意的事項以及告知我們抵達的班機時間，學伴們會至機場接交換生從布拉格機場前往宿舍。

由於本屆交換生於疫情籠罩全球之下出國，出國前校方及家人都多次詢問及溝通之下，才准許我們平安的出國。但也因此多了些額外的注意事項及開銷，例如航空公司規定搭機必須出示 72 內的 PCR 陰性報告(一般 5000 元；急件 7000 元台幣)，還有我們必須空出行李空間來攜帶近 300 個口罩的數量、酒精及消毒紙巾等。抵達捷克後，須於三日內完成 PCR 篩檢並回傳結果給當地衛生局(還沒有當地手機門號時，可以填寫 Coordinator 的門號)。

抵達接機

下午兩點抵達機場領取行李後，迎接著我們的是學伴們及舒爽微涼的布拉格秋天，卻也是到達宿舍前的一連串挑戰，幸運的我們碰上了火車事故延遲了近四個小時，圖一就是在等待火車事故排除時下車拍攝的景色，並等候調度另一列車接送，回宿舍的途中沿途需轉乘地鐵、公車及火車，順利的話約莫三個小時就可以從機場抵達宿舍，但我們至晚上凌晨 12 點才完成宿舍報到手續。由於宿舍的住宿費只能刷卡，不接受現金，此時我卻發生刷卡機顯示交易失敗，無法付款，宿舍遲遲不願通融讓我先入住隔日再補刷，因此只好求救和我同住一室的室友替我刷當晚的住宿費，我才能得以領取寢室用具和鑰匙，以不至於露宿街頭。因此建議同學出國可攜帶一張以上的金融卡或信用卡，來預防其中可能會有刷不過或是銀行剛好在處理國際交易過賬導致系統暫停交易的問題。



圖一 等待火車事故排除

研修學校簡介

University of Hradec Králové 距離首都布拉格約兩個小時車程的 Hradec Králové 小鎮，地處清幽，是個步調十分愜意的城市。UHK 本身具有四個學院，分別是 Faculty of Informatics and Management (簡稱 FIM), Faculty of Education, Faculty of Science 及 Philosophical Faculty，其中我們本校的交換生都是安排到 FIM 資訊管理學院，校方會特別開列選課清單給交換生選修。

歐洲總共有 170 所大學加入 Erasmus Programme 歐洲交換生計畫，而 UHK 便是其中之一，意思是歐洲本地的學生可以跨國選擇就讀該校，並領取獎學金補助。

圖二為四月份春季時，學校的道路兩旁會開滿粉紅色的櫻花，宿舍周遭也會有，花季最盛開的期間約 1 周，我們特別選了一天前往校園拍攝了許多照片作為紀念！



圖二 櫻花盛開的校園

國外研修之課程學習

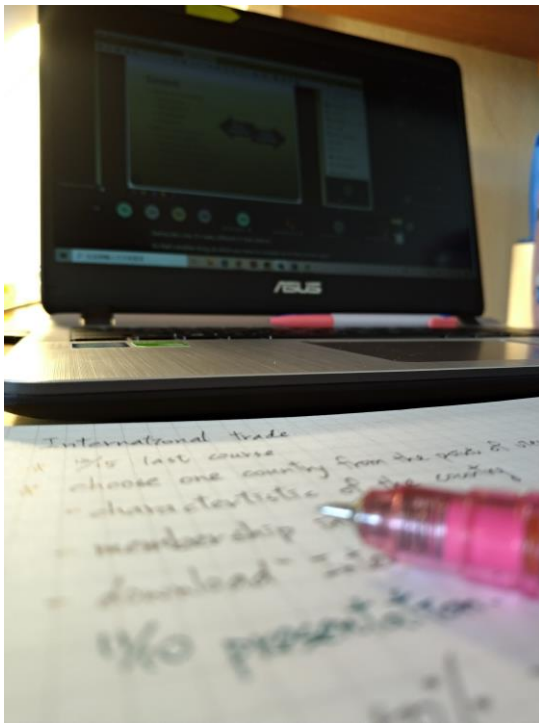
FIM 會開放專屬交換生的選課清單給予選修，加退選的期間約為 2 周，可以先試聽再考慮是否修課。第一學期我選修了「Business English I 商業英語」、「Corporate Communication 企業溝通」、「Czech Language for Foreigners 捷克語」、「International Trade 國際貿易」、「Marketing 市場行銷」、「English in Practice I 英語練習」與「Professional English I 專業英語」共 7 門課 20 學分，除了想了解西方的授課情形也想加強英文能力所以才選了這麼多門課。第二學期我大部分選修延續上學期同一位老師所開的課，例如「Sales and Advertising 行銷學」、「Business English II 商業英語」、「Czech Language for Foreigners II 捷克語」、「English in Practice IV 英語練習」與「Professional English IV 專業英語」，除了以上課程還選了「Human Resource Management 人力資源管理」、「Marketing Research 市場研究」與「Sociology and Managerial Psychology 社會學和管理心理學」共 8 門課 27 學分。

由於九月前往捷克時歐洲疫情持續升溫，我們只有在第一周的時候有上過實體課，後來就全面透過 Microsoft Teams 遠端上課，加退選過後 Kristyna 會將我們自己選修的課程加到每個人 Microsoft Teams 的會議清單，因此上課前 15 分鐘手機就會收到提醒，只要在表定的時間打開該課的線上會議室就可直接加入，而教材老師們則會上傳到 UHK 數位學習平台 Oliva 網站，同學們可以自由下載閱覽。



圖三 遠端上課情形

其中、期末考試大多為筆試或口頭報告。在修課過程中最讓我感受與台灣上課方式的不同就是老師們時常會上到一半將鏡頭切回視訊畫面和同學進行問題與討論，並鼓勵同學說出自己對課堂內容的看法。



圖四 遠端上課情形

其中印象深刻的其中一門課為「Business English I 商業英語」，課程內容難度不深，但卻是我覺得很實用的一門課。內容大致為商業書信撰寫、開會流程、銀行相關字彙、財務報表專有名詞、短篇文章閱讀等，每週一個單元，可以加強字彙量、閱讀速度還有簡單的課後練習。選修的同學只有三位，所以每次很快又會輪到我回答問題，一開始很怕回答問題，除了怕回答錯也是怕丟臉吧！但逐漸習慣老師的步調及方式後，不僅回答問題更流暢，也會主動提出自己的疑問和老師討論，從中獲得更多的成就感。知道自己即將踏入社會，覺得可以透過該課程習得更多有關商業方面的專業英語，勢必能夠讓我在未來職場上與外商公司接洽連繫時有個很好的經驗與練習。

其次想要分享的另一門課為「Marketing 市場行銷」，課程內容主要是訓練學生能夠透析市場，為自己的產品或是公司做出最好的行銷策略、市場區隔、產品生命週期估算、物流配送通路及持續推廣的企業

社會責任等。由於本身在台灣有修過類似課程，所以對專有名詞不會這麼陌生，但是對於英文版的授課還是必須全神貫注才不會聽不懂。老師喜歡根據教材內容之中的市場行銷 model 或是案例讓我們去作小組討論，隨機分組立即討論，半小時後開始請各組回答討論結果，每次分到的組員都不太一樣，可以趁機了解每個人對於主題的看法都不一樣，並要在短時間內討論出一個結果可謂真的腦力激盪，尤其是各國同學的口音都不一樣，甚至會因為網路斷線而聯繫不上，十分考驗同學們之間的默契與團結。但這門課卻也是讓我付出最多也是最深刻的一門課，除了課堂討論，也會請我們自己想個產品或是公司完成一份 Project，期末考我選擇 Oral Test，透過與老師一對一問答的方式來考試，考試時間約半小時。老師會提出課堂中提過的行銷模型，請我把案例套用在這個模型上來回答，起初我都只會回答 model 的定義與目的，但之後才發現老師要我們能夠將所學的教材內容套用在生活中，而不是一味死背著口訣，也讓我了解國外在教學上的確比較生活化，鼓勵同學從生活中去融入課堂中所學習到的。

國外研修之生活學習

受到疫情影響，大部分的交換生迎新活動都被迫取消加上遠端授課關係，起初我們認識到交換生的機會不多，但也因為大家待在宿舍的時間變長，大家碰面的機會也變多了。開始會有同學發出生日邀請、派對邀請或是到森林野炊烤肉，號召各國的交換生們一同享用異國料理增進彼此的文化交流。在宿舍的話通常各個房間準備一道料理，讓各國的朋友們嘗試台灣料理，雖然在國外很難做出很地道的中式料理，但我們還是很盡心地做過蛋餅、香菇雞湯、府城棺材板、滷肉飯、手工饅頭等，將台灣的平民小吃介紹給外國人認識！而我們也藉機有口福嚐試到捷克傳統甜點、土耳其咖啡、西班牙烘蛋。分享家鄉料理真的是最快拉近彼此距離的方式，不僅可以訓練自己手藝還可以嘗遍各國美食！



圖五 歡慶生日派對



圖六 品酒交際派對



圖七 森林野餐

除了在室內，我們也會去宿舍後方的森林散步野餐，在台灣很少機會能夠徜徉在偌大的森林享受愜意的假日，我們會準備一些餅乾蛋糕還有飲料，約了三五好友一同前往森林野餐。從小生活在市中心的我，不外乎就是些高樓林立，沒有什麼戶外野餐的經驗，所以我也很謝謝身邊的朋友時常約我去森林散步，每次走的路徑不同，彷彿就是個未知的旅程，殊不知轉彎過後都有不同的美景，讓我對這片森林處處充滿驚嘆！

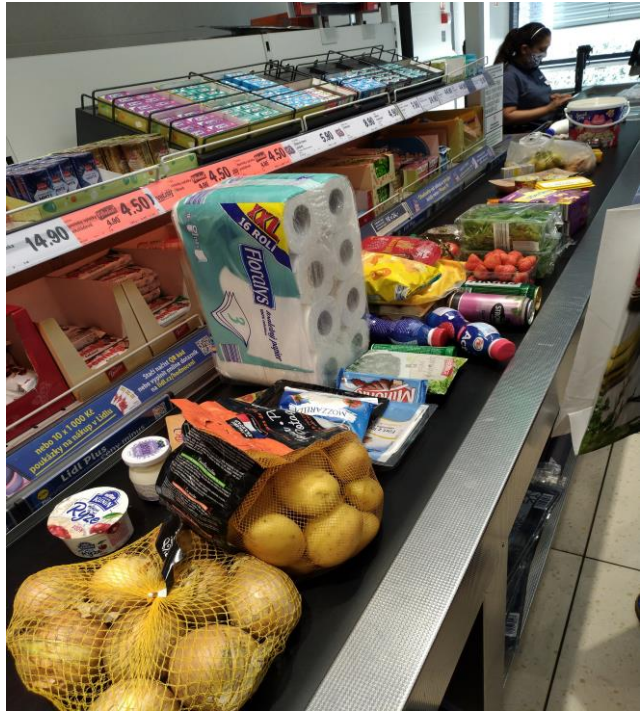
國外研修之日常生活

就住宿的方面來說，交換生大多被分配在 G 棟，而房間的床數可以容納五位室友，我有一位台灣室友還有兩位捷克室友，但是開學不到半個月，因為疫情校方要求在地學生返家居住，因此整間房間就只剩下我們兩位台灣人。宿舍費都會以一學期為單位繳費，一日的費用為 93 元克朗，第一次繳費會多刷 2000 元克朗作為訂金，等期末退宿檢查並歸還寢具後即可拿回。大約每兩周上午七點半至九點半可以免費更換被單、枕頭套(宿舍會公告確切日期)，洗衣服的話需要先去 Reception 押抵學生證並繳交 40 元克朗，再拿著鑰匙前往 E 棟洗衣，借用時間一次限制 2 小時，若超過時間會被要求繳交 20 元克朗的超時費。

在交通方面，宿舍與教學大樓要搭乘公車約 10 分鐘，如果要散步前往也不算太遠，我們大多都會從 Palachova 站搭到 Heyrovskeho 站下車，再走個三分鐘就可以進入教學大樓了。公車的路線多班次也密集，查詢公車班次的技巧就是一定要記好你的上車站跟下車站的站名，如此一來只要熟記站名，你就可以輸入站名交叉比對不同路線，來檢視哪一班公車適合你，就算錯過了也不用擔心。單次買票的話一張 30 元克朗，如果在 HK 火車站旁邊的便利超商一次購買五張的話為 100 元克朗，持票上車於司機旁的機器打票即可，至於我們要待兩學期，

所以我們到市中心的 Information 辦理年繳 1480 元克朗的公車卡學生方案，在 HK 搭公車上車持卡感應不會再扣款(平日晚上七點過後及假日必須攜帶公車卡出門以免被查驗)。如果發現被逃票罰款為 510 元克朗(學生價)，還得至 DP 公司親自繳交罰金。

宿舍周遭的生活機能很好，鄰近超市有 Billa 還有 Albert 約 5 分鐘就會到，走 10 分鐘的話有 Lidl，比較屬於家庭份量，但單價相對最便宜，我還因此加入會員！如果想逛複合式的賣場則可以走個 15 分鐘到 Futurum 裡面有 Tesco 賣場，我們最喜歡在裡面內用肯德基，因為可以用 ISIC Card 點學生餐，然後加點飲料可以一直續杯。平常我和室友一起開伙，所以我們都會一起去採買糧食，時常扛著十幾公斤的存糧走回來。而 Futurum 外面在賣捷克傳統小吃煙囪卷的攤位我們也時常光顧，尤其是傍晚快打烊時都會擺上 Happy Hour 的板子，這時候買的煙囪卷就是半價，所以這也是我們喜歡在賣場待到很晚的緣故。



圖八 超市採買日常

一周裡我的上課日有 3 到 4 天，所以還是有幾天的空閒可以在捷克其他城市旅遊，9 個多月的交換生活，前面 8 個月因為疫情加上歐洲各國封城，所以一直沒有機會踏出邊境。除此之外，捷克規定只允許商業目的的人士才能住宿旅館，因此我們都採用當天來回的行程。儘管坐車的時間都比待在景點的時間還長，我們也甘願起個大早，還要在晚上九點宵禁之前趕回宿舍。捷克境內旅遊最常使用到的 App 就是 Můj vlak 可以用它來查詢火車班次及購票，記得要登入綁定 ISIC Card，如此一來票價就會大打折扣，從 HK 到 Praha 最便宜只要 23 元克朗，這個 App 也可查詢及購買前往的德國、奧地利、波蘭和匈牙利的火車班次。

費用篇

- 住宿兩學期：兩學期總共繳交 28,877 元克朗(含 2,000 元克朗保證金，於檢退時歸還)，單日費用為 93 元克朗。
- 伙食費：由於疫情影響餐廳歇業，所以我們幾乎餐餐在宿舍開伙，一個月伙食費約 2,000 元克朗。
- 休閒娛樂費：前期都只在捷克境內旅遊，加上店家都沒營業，所以花費通常都只有車錢。最後一個月總共出國 20 天，橫跨荷、比、法、德、義五國總花費約五萬台幣。
- 手機費：我們向 ESN 購買學生方案(預付卡類型，需每個月自行儲值)，SIM 卡 100 元克朗，資費每月 375 元克朗，網路流量 3GB/月，簡訊不收費，且前 6 個月享用半價優惠。平均如果都沒什麼出門，也沒有採購治裝費、娛樂費的話，一個月生活費大約 2,000 至 3,000 元克朗，有出國的話大約一個國家抓一萬塊左右。

此次研修經驗的具體效益

1. 語言能力提升，還可以學到不同國家的基本招呼語。
2. 勇敢正視自己的不足，培養專業知識與內涵。
3. 熱情大方，學習異國落落大方的交際性格。
4. 冷靜處理危機，尋求最佳解決方法。
5. 多方思考，而不局限於一個立場。
6. 異國文化薰陶，尊重各國風情。
7. 擔起責任義務，朝大局思考。
8. 把握當下，享受生命可貴。
9. 感恩，惜福，健康。

感想與建議

出國交換一直都不在我的人生清單裡，更何況是選擇在疫情期間出國，在離鄉背井的情況下，不僅要學習在外獨立生活，也要時時刻刻防範 Covid-19 的威脅。雖然沒辦法坐在教室內與老師同學們面對面上課，也錯過很多旅行的機會，但我們依舊珍惜此時此刻身處國外的緣分了！感謝家人的尊重與支持，也特別感謝 UHK 與長榮大學的國際處，面對疫情嚴峻的考驗下，您們依舊願意為這群抱著交換夢的我們，不斷接洽反覆確認，即便懸著一顆心，也願意放手讓我們去實踐夢想。最後想謝謝自己，謝謝自己的勇氣與選擇，出國交換並不是背負著什麼責任，也沒有一定要完成什麼清單，只要想清楚什麼是自己想要的，踩著自己的步調，知道自己有所成長，那麼這趟旅程就值得了！

在台灣早已習慣制式化的上課方式，經過兩學期的課程讓我對西方教育有了很深的感受，基礎的理論、歷史、學說肯定是一成不變的，但是國外的教學方式會引導你將所學的知識與生活結合，或是會希望你可以發想出創新的想法來為目前的現況做延伸。起初每次只要看到要列出舉例，我總覺得自己的答案不夠有創意或是文不對題，因此都不太敢主動發言。但是後來某次有位同學勇敢地說出他的想法想跟老師討論，老師率先稱讚說很開心他提出這個問題，再用更多的實際案例去說明，而不是單純的講解定義，直到學生自己可以舉一反三的說出正確方向，並能夠給予老師更多的回饋。這樣的情形在國外很常見，反之在我國僅有少數同學勇於直接在課堂上提出疑問，有疑問不用怕丟臉，因為或許也有跟你一樣想法的同學，只是他們也不敢發問而已。總之學習就是要實事求是，追根究柢，勇於發問，如此一來可以聽取更多不同的看法，使你的觀點更廣更深。

從抵達捷克的第一晚至最後要返鄉的最後一晚，從來沒有輾轉難眠的夜晚，牽掛想家的煩惱，食衣住行都沒有經歷所謂的適應期，看似平淡無常又順利，但其實也是有發生淚如雨珠的經驗。總共發生兩次，第一次是我抵達宿舍的第一晚，金融卡無法成功交易使得我差點露宿街頭，所幸室友兩肋插刀幫我先墊了一晚的住宿費，回到房間立刻打了國際漫遊回台灣請求家人協助，很怕未來這 9 個月都沒辦法刷卡而哭得很傷心，不過後來發現只是昨晚當下郵政系統在維修，無法成功交易，不過後來也有在捷克當地開戶方便使用克朗。至於第二次

淚如雨下的經驗則是最後一個月在巴黎著名景點艾菲爾鐵塔旁，因為好奇心去接近路旁地攤，結果發現這其實是很典型的詐騙手段，在倉皇之下我總共被騙了 300 歐元(相當於 10,000 元台幣)，等到我意識到攤販已經捲款跑走只留下錯愕的我，不斷在人海中搜尋他們的身影只盼有一點點希望，但隨著時間流逝，偌大的廣場早已無影無蹤了。隨後立刻打了通電話回家，一聽到媽媽的聲音，淚水立刻止不住的潸潸流下，我只記得電話的那端很冷靜的問護照跟提款卡有沒有不見，因為如果證件遺失事情就會更為棘手，也直說著人沒事就好。但那瞬間真的好傷心，覺得自己為什麼不提高警覺，因為好奇心而接近攤販，但是後來再回想起這個慘痛的經驗的確為我上了一課，整件事情我所學到的不僅是詐騙的手法，還包括自己要怎麼預防這種事不要再發生。從中吸取這次的經驗轉換成長的動力，讓我從交換生活中又上了一堂珍貴的人生歷練課！



圖九 永生難忘的巴黎行

最後我想鼓勵所有一樣懷抱著交換生夢想的各位，人生的價值與定義全由自己評斷，別去在乎世俗眼光，但是對於人生中的每個決定都不可以後悔，因為那是經過深思熟慮後決定的，自己的人生自己負責。每個人選擇出國交換的理由與目標都不同，遇到的人事物更是難以預料，但這也是旅行中最特別的地方。曾看過一句名言：「船停在港口最安全，但那不是造船的目的。」沒行使出港灣的船隻，便失去了它的價值，也如同不敢邁開步伐，便無法體會到這世界的美。我選擇踏出舒適圈，在陌生的環境和自己對話，即便只是換個國家看潮起潮落，即便只是換個國家學習獨立生活，但最終我為自己的人生旅程寫下了精彩的一頁，我會將這份感動與動力繼續邁向人生中的下一個里程碑！