

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

University of Hradec Králové 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯系/四年級

獲獎生姓名：李 O 妮

研修國家：捷克

研修學校：University of Hradec Králové

研修期程：2020/9-2021/6

獲獎年度：109

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：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：[pims@mail.cjcu.edu.tw](mailto:pims@mail.cjcu.edu.tw)

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少 5000 字及 6 張圖片(含說明)，12 號字：

### 1.緣起/準備 (可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

無意間的看到學校國際處有在甄選海外研修的交換生，即使即將升大四要準備畢業了，還是決定利用最後一年出國體驗學習。由於剛好在準備期到出國期這段期間全球爆發了 COVID-19，因此讓出國的決定有了些微的考量因素，但最後還是決定把握機會在疫情下決定出國交換。就讓我來分享疫情下出國交換的不同體驗吧！

1-1. 關於簽證之辦理：每個人辦理簽證與拿到簽證的時間皆為不同，我是 6/16 收到 UHK 入學及住宿通知，7/2 預約 visa，7/14 去辦理，然後 9/10 拿到簽證，算是快的，同行一起的同學就有遇到很早辦理卻到出國前幾天才拿到的狀況，非常緊張。

**申請 visa 需要的資料：**英文申請單（可提前自行影印填寫）、有效護照、白底兩吋大頭照 2 張、財力證明正本（金融卡需有 18 萬台幣以上存款）、入學許可與住宿證明正本（UHK 會提供）、雙認證良民證（需翻譯成捷克文版本），資料準備齊全後用 e-mail 寄信預約（visa 預約專用信箱：visa\_taipei@mzv.cz），信件內容需含護照英文姓名、出生日期以及附加入學許可通知書，就能等候辦事處通知辦理時間。然後領簽時需準備保險合約（捷克當地的）及護照去領取。

**良民證+認證步驟：**到警政署網站申請，領取時需帶身分證（含正反影本），費用 100，接著帶著良民證+身分證到地方法院公證，費用 750，最後攜帶公證後的良民證+身分證（含正反影本）至外交部領事事務局辦理，費用 400，等候大概兩個工作天領取。皆完成後需把最終版本翻成捷克文（我是參考網路並給來學校上捷克文的老師確認檢查的）。

1-2. 出國前準備：購買機票（我們是買阿聯酋航空學生專案可以有 45 公斤的行李）、測 PCR（搭乘的航空公司所要求出示 72 小時內的陰性證明）、海外申根保險、幾張大頭照、歐洲地區轉接頭、些許衣服與冬天的保暖衣物（疫情下不需帶太多）、個人藥物…等。

1-3. 接機：確定要到當地交換後，學校會用信箱提供申請學伴的方式及加入學校交換生的群組，到時候可以等候學伴認領以及安排接機的是，我們剛好大家都是選擇搭同班機一起抵達布拉格，然後剛好也有其他學校同樣是要到 UHK 的交換生，因此有特別安排了兩位 UHK 的學生來機場接我們全部的人一起到宿舍。車程從機場到 HK 火車站約 3 小時（含機場公車、布拉格地鐵和火車），接著再搭 20 分鐘的公車到宿舍，接著宿舍會由 Reception 安排每個人簽相關合約及繳宿舍費用+2000 克朗保證金，就能拿到鑰匙及寢具入住了！



此圖是來接機的學伴替我們拍的合照

### 2.研修學校簡介 (可就該研修學校特色等事項進行陳述)

University of Hradec Kralove 共有四個院，分別是藝術學院、IT 與管理學院、教育學院和自然科學學院，而我們都是被分配到資訊管理學院 Fakulta informatiky a managementu (FIM)，由於疫情的關係我們並未到學校很多次，只有在開學前兩週有到學校註冊及進教室上課，本院的教室及活動範圍都是在 building J。兩週後因捷克疫情攀升所以改為線上上課，就一直持續到下學期期末了。所以連當初學校的 ESN 組織所辦的交換生交流活動也都取消改為以線上的方式參加;但還是有把握到第一個禮拜辦的 welcome picnic，認識了來自不同國家的交換生。



(左圖)為 UHK 的 building J



(右圖)為夏天開滿花的學校大門口

### 3. 國外研修之課程學習(可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享)

疫情下無法到校，選課程序會以學校選課系統 STAG 為主，可以上去看課綱然後把想要的課加入選課清單後在把 final list 用信箱寄給負責的 coordinator，他會協助把你加入每堂課老師的名單內，在加退選前如果要做任何變動都要透過寄信給 coordinator 做修改。大部分開給交換生上的課皆會以英文授課，除非你想選一些比較不一樣或其他學院的課，就必須先寄信詢問那門課的老師是否可以上。

以下是我上下學期有修過的課：

#### English in Practice

老師是美國人，人非常好講話也蠻幽默的，時不時就會講一些美式冷笑話，上課沒有特定教材非常輕鬆，依照老師當週想聊什麼話題會有不同主題或時事讓學生討論自己的想法或是點名每位同學丟一個問題要你回答，增加你練習口說的機會，也是少數課程會遇到比較多捷克人選修的一堂，算是相當 free 的一門課。



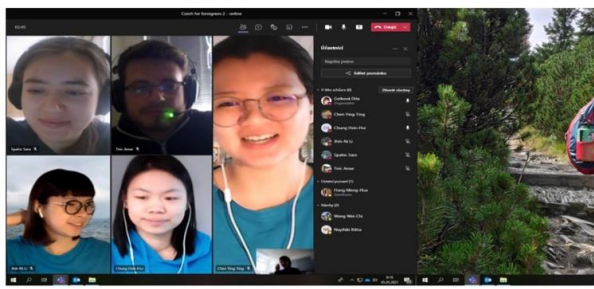
此圖為 English in Practice 線上上課，老師 James White.

#### Czech Language for foreigners

捷克文對我們來說都是一個陌生的新語言，即使在學校已經有先上過密集訓練班仍然不夠，因為是完完全全的不同，因此老師也是從很根本的基礎開始教我們，每週都會給教材然後反



覆讓我們練習回答來加深我們的印象，從認識字母發音、基本問候語到進階一點的语法變化都仔細清楚地教了一輪，對於口說對話也都很有耐心的聽我們生疏的發音及不流暢，糾正我們正確的發音跟語句。



最後一堂課捷克文老師帮大家截圖的合照

### **Professional English**

老師會將一整學期會上的主題都安排好放到 blackboard 上讓我們可以隨時上去看教材，會根據每週主題給相關內容的文章單字和语法與練習題，可自行去做，老師會在課堂中檢討，也會在學期初分配每個人選擇課堂主題來做簡短報告，此門課的主題大多數是與本學院相關的資訊主題和少部分探討文化，同時這也是另一門會與多數捷克人一起上的課。

### **Corporate communication**

這堂課在開學的前兩週我們是有到校上課課的，課堂分為 lecture 和 seminar 通常一堂是老師上課另一堂討論，課程內容是在談論跨文化與其他東西融合的主題，但改為線上後，每週第一堂老師都會丟幾個影片給我們要我們做一些影片所看到的重點筆記，然後自行選一個與跨文化相關主題的題目來做口頭報告與寫一份 2000 字的 essay。

### **Sales and advertising**

老師的英文相當清晰流利，上課會準備滿滿的教材內容分享，然後每週上課都會分組讓我們討論當次他所給的課堂作業，所以會讓大家每週都有開口與不同組員討論想法和分享結果的時候，期末也會請組別繳交一份與課程相關的 project。

### **Business English**

每週會有上課內容的教材老師會提早放到 teams，內容都是與商業英文相關的，可以提前預習或考試前複習，老師在課堂上會讓大家課堂練習和聽力練習，偶爾還會派回家作業讓我們做。

### **Human Resource Management**

同樣是一門每週都有回家功課要繳交的課，老師每個禮拜會給功課大綱，然後下一堂課堂要報告前一週自己的功課內容，最後會集結成一個完整的 project 並報告+期末會另外有期末考是課堂內容。

### **Sport**

體育課的部份因為疫情所以都取消，學校那邊給了另一種方式去拿體育這個學分，就是慢跑、其腳踏車或溜直排輪，然後用規定的 app 去記錄你的運動，最後在截止日繳交你的所有紀錄。而原本期待冬天會有的滑雪課也被迫取消了！

4.國外研修之生活學習(可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)

這快十個月下來加上疫情，雖然沒有參加社團或是學校所辦的活動，但我們交換生還是偶爾



會自己找些樂趣或活動聚在一起互相交流，交換彼此不同的文化，體驗外國人的熱情與他們的休閒活動，像是與他國交換生各自準備一道料理交換品嚐、初次體驗外國人的瘋狂 party、通宵的撲克牌局、森林野餐、教外國人包水餃、一起打球運動…等。都能夠藉這些活動認識更多人，建立深厚的情誼;也不用擔心一定要透過酒精才能交朋友，有很多方式都能認識到來自不同國家的人的，而且也不僅是 UHK 的學生而已，也有機會認識來自其他學校的學生或是捷克當地人，還有自己的房間如果有來自不同國家的室友，也都能成為朋友，去交流摩擦彼此的文化差異，還都會邀約未來要到彼此的國家遊玩。除此之外在還沒封城前週末我們也會安排小旅遊去捷克的其他城市走走，直到最後兩個月開始解封後我們才開始安排出國旅行，真正的出國冒險，也從旅行中所發生的點點滴滴學到了很多。



參加 party



除夕夜大合照



土耳其、捷克的同學們



Party night



捷克小朋友帶我們滑雪



帶著各自的料理交換聚會



教外國人包水餃



歡送半學期交換生的派對



一起倒數跨年



台灣人日常聚餐



Fire and drink party



在荷蘭遇到的德國交換生

## 5. 國外研修之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)

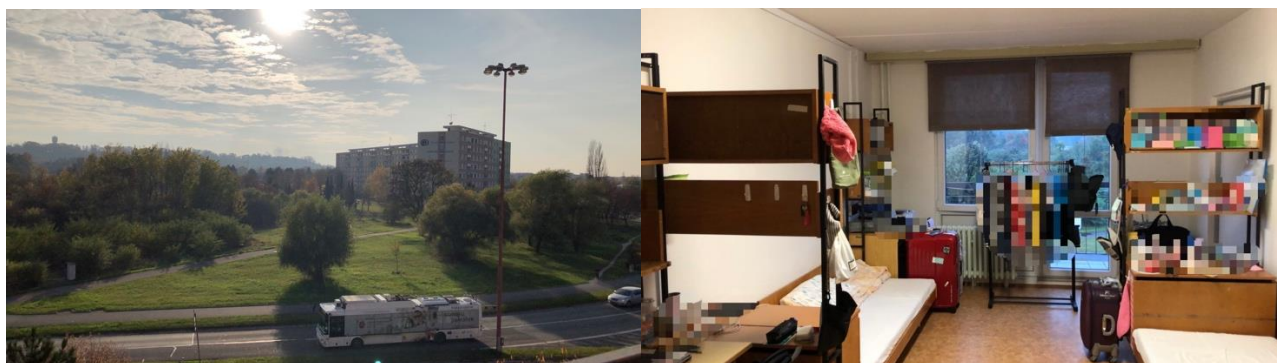
生活環境：



我們所待的城市是 Hradec Kralove，是一個生活步調蠻悠閒的城市，日常可以看到許多人在路上騎腳踏車、運動和遛狗，距離首都布拉格搭火車大約兩小時也不算太遠。宿舍位在 HK 的 Palachova 附近機能也還算還不錯，附近周圍就有好幾間超市供你選擇( Albert/Billa/Lidl/Tesco) 要採買都是非常方便的。

### 住宿：

出國前學校都會先調查對住宿有無任何條件，如果入住後發現不合適想換房間，宿舍那邊也會給予換房的機會，換房收費的部分與程序可能就要與宿舍那邊聯絡才清楚。而我們交換生基本上都會住在 G 棟(宿舍有 A-G 棟)，房間的部分是 5 人一房，分成 3 人的 flat 跟 2 人的 flat(房中房)，然後共用一間浴室、廁所、儲藏室跟廚房。我和室友兩人入住時選擇 3 人的 flat，之後來了兩個捷克室友，但因為疫情他們被要求回家住，所以同住兩週後她們就搬回家了，整個房間就剩我們兩個人運用，空間上相當足夠。此外，宿舍的洗衣需要到 reception 繳錢借鑰匙，一次 2 小時 40 克朗，超時會加收錢。還有宿舍也有提供每個月兩次換寢具的時候。



(左圖) 宿舍外景色

(右圖) 房間內格局-3 人 flat

### 交通：

宿舍附近就有幾站公車站(Palachova、Na Brne、Stefanikova、Velkopopovicka)要到市區或火車站都蠻方便的，要到學校可以搭到 Heyrovskeho，火車站則是到 HLAVNI NADRAZI，建議下載 IDOS 這個 app 查詢公車班次與時刻表。火車的部分可以下載 CD，這是捷克的國鐵，然後宿舍樓下也有像 u-bile 的腳踏車，如果想騎的話也可以下載 app 去租借。

### 飲食：

平時的飲食都是自己下廚，較少外食，因為疫情許多餐廳也都關閉或只提供外帶，因此我們都是自己煮，所以沒有遇到太大的飲食不習慣問題，然後我都是與室友一起煮，這樣也比較不用擔心煮太多浪費而且伙食也蠻省的，但也要感謝剛好那間房間留下了一個大同電鍋，帶來了不少好處。然後早餐如果不想開伙的話超市都有很多吐司麵包和麥片優格供你選擇。最後如果你想嘗試捷克很 local 的捷克料理，那就去餐廳點個 Guláš 吧！還有咖啡廳跟蛋糕甜點也都不貴都可以去吃看看。



圖左是自己做的饅頭



圖中是甜點櫃



圖右是捷克菜 Guláš

## 6.費用篇(請就每月生活支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

住宿費：26000CZK/兩學期(含水電)

伙食費：2500-3000CZK/一個月

交通費：city card 1480CZK

旅遊費：70000NTD/一學年(含捷克國內和出國6國)

網路費：175CZK/一個月

測 PCR 費用：1780CZK(由 UHK 補助)/815CZK

## 7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 勇於表達想法，英文能力提升
- 透過參與活動認識外國人，文化交流
- 廚藝進步，菜色更多變
- 更加獨立自主，一個人闖蕩
- 理性冷靜的解決眼前困難
- 從旅行中學到寶貴經驗
- 經常與家人聯繫才知道有他們的好，最給力的後盾
- 刷新世界觀，包容不同的文化
- 每個月記帳的重要性
- 懂得享受、安排在國外生活的日常

## 8.感想與建議

在全球 covid-19 大爆發下選擇出國交換，是一個很不一樣的經驗，以往看到別人的交換生活應該是很融入當地的，而我們從上課到旅遊都完全受到疫情影響，原本應該是到教室與其他同學一起上課的卻被迫改為線上教學，但卻是一個特別的方式，並沒有在學習上受到太多的阻礙，反而我們也越來越習慣上手這個模式，跟同學老師一樣能有熱絡的互動，雖然變成線上上課待在宿舍的時間變多，但我們卻不嫌無聊無趣，反而有更多自己的時間與空間做自己想做的事，然後下課後跟朋友們偶而聚聚一起吃飯打牌聊天增進感情或是一起討論週末放假要去哪兒走走看看，上下學期加總起來也是去了捷克許多地方，每個景點都是美好回憶。大家不用覺得都待在宿舍不會無法跟其他外國人互動認識嗎？不會可惜了出國交換的機會嗎？事實上並不會，因為宿舍內大家還是都有辦法想出花樣讓交換生們都能夠一同參與，只要你勇於去參加去認識那就會是你的，我也很感激這兩學期來所交到的朋友，這就是出國交換難人可貴的部分，但除了這些看似安逸豐富的生活，畢竟出國在外還是會遇到一些小插曲，像是發生在自身身上的故事就是，兩學期下來都待在家上課或捷克內旅遊，從沒踏出這



個生活 8 個月算是熟悉的地方/國家，就在最後一個月學期結束後，各國也開始開放旅遊，我們也就安排了自己剩下的時間出國開開眼界，但有時候計畫總是趕不上變化，意外與突發狀況總是來得太突然，當下覺得的無助與慌亂也在我們的冷靜與理性下——自己想出辦法解決了，回過頭來回想整個交換生活的從頭到尾，真的是相當精彩，由期是最後這一個月旅行的整個過程，真的是讓我大開眼界也學到了人生中如果沒自己經歷過不會知道的寶貴經驗，完完全全成為我們交換生活難忘的一大部分。

在這九個多月的交換生活下來，說長不長短不短，但真的也不會後悔在這個疫情嚴重的時候出國交換，因為在捷克的所有日常和發生的事我都覺得很值得，能夠在文化不同、用著陌生語言的異國生活這麼一段時間，且熟悉的就像是第二個家一樣，沒有感受到多麼的不適應和不好的，因此如果你也有一股想出國交換的衝動，那你可以把握這個機會，它可以幫你創造不同的人生經驗，但還是要保有自己出國交換的初衷及本分，做好一位交換生該做的，勇於開口、學習各方面都會有所進步的，拋開眼前所有，享受當下，美好回憶都會是屬於你的。我也很感激這個交換經驗為我創造的一切，一直以來都算是被保護得很好，從未離開家這麼久過，也是我第一次體驗宿舍生活，樣樣都要自己來，但也讓我在這段期間成長、學習、磨練和看開了很多，很開心自己跳脫了舒適圈去嘗試新的生活。而且到捷克生活後才會發現台灣的方便之處，雖然西方國家的教育方式也是蠻值得效仿學習的，但有時候真的也會被他們的辦事效率給搞瘋，這邊有個小插曲就是我在要回國的前幾天測了 PCR 但到要飛的當天早上都遲遲沒收到檢測結果，去了現場問跟一直打電話給實驗室都遲遲得不到結果，終於在要出發的前半小時才收到消息，真的是到要幫捷克生活劃下句點都還讓人如此緊張。但是這九個多月的交換生活依然是讓我感受到最放鬆、最瘋、最自在、受益良多的一段時間了，集結了所有的喜怒哀樂。未來有機會我會再回到捷克看看它的。



(圖左) 羅浮宮的蒙娜麗莎



(圖中) 巴黎鐵塔前的我



(圖右) 荷蘭的木屐鞋



左圖是第二學期所有的台灣交換生一起去野餐

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）



3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國 14 天內上傳），以及本校赴外交換生網站。