

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
留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯 4A

獲獎生姓名：汪瑋琪

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲克拉羅維

研修期程：2 學期

獲獎年度：（由國際交流組填寫）

※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)

出發前的所有準備，可以說是考驗你的耐心，決心和意志力的時期，當你申請交換計劃時，你必須做足所有準備，包括文書上和心理上的準備，因為你不會知道你面臨的結果是錄取或是未錄取，當你得知你未錄取時，就等於你花了時間但做了白工，我個人很不喜歡這樣的感覺，所以當我決定我要申請時，我就告訴我自己我一定要申請到去捷克的交換資料。

至於我會什麼會想申請去捷克的交換計劃，理由很簡單，因為我是一個很愛跳脫舒適圈的人，我喜歡去迎接過種平常遇不到的挑戰，不容易遇到的人事物，而且跳脫舒適圈的重點是你會發現另一面的自己，這是我覺得我能得到的最大收穫，人生了解自己是最基本的事，但往往因為在意他人眼光或是沒有外物刺激的關係，自己強大特別的一面，自己往往看不到，還有，跳脫舒適圈你能看到其他跟你不同的人是怎么過生活的，能啟動你的腦袋開始運轉並思考，你會發現這世界每分每秒有趣的事情都在發生，這也是我為什麼我一直想去國外冒險。

直到得知錄取結果時，我早已等不了出發去捷克那天，但還有好多事情程序要處理，像是買機票、申請簽證、買保險、選課等等，機票的部分，我天天都在比價，每天的價格都會不一樣，再加上疫情的部分，航空公司有許多自己的規定，要自己去查清楚，而我最後是定了比較好的阿聯酋航空，因為疫情關係，想說阿聯酋消毒的也會比較警慎，然後加上來回機票有學生專案，我們可以帶 45 公斤的托運行李，對於交換生的我們是很划算的；申請簽證的部分，是最麻煩最討厭最讓大家困惑的一個步驟，偏偏他又是最重要的，越早申請不一定越早拿到，但越早拿到的機率相對的也較高，但在申請簽證前，你要先等對方學校寄給你入學證明和住宿證明，然後去銀行申請財力證明，這些都還只是小事而已，接下來的如果你不住在台北的會，坦白說會很麻煩，第一，良民證\$100，先上網申請然後等他通知後再去警察局領良民證，第二，拿著良民證到地方法院或私人公正\$750，第三，再拿到外交部認證\$400，等兩天過後才能領，第四，再把雙認證後的良民證翻成捷克文版，第五，趕快寫信給捷克駐台辦事處預約申請簽證，他會跟你說甚麼時候過去，接著申請完就是漫長的等待時間，你打電話去問他什麼時候會拿到簽證，他是不會跟你說的，因為連他自己也不知道，我會打電話去問是因為我比我朋友早去申請，但我朋友拿到簽證時，我並還沒拿到，但這也是常常會發生的事，你打電話去催他們是沒有用的，想知道更詳細的簽證申請辦法可以上網路查，上面都寫得很清楚，主要是真的麻煩而已；再來就是買保險，我台灣和捷克地區都有買，我去年在台灣找保險的時候很難找，通常隨便一家找申根險就可以了，但又是因為疫情的關係，很多保險公司把申根險關起來，或是他們的申根險不包含武漢肺炎，但後來因為我朋友的關係，我買了富邦申根險，我買完沒多久，富邦就把這項產品關起來了；再來就是選課，選課的部分學校會給你一份簡章，你就看你喜歡什麼或甚麼課程或是選需要抵免的課程就可以了，沒甚麼困難的。

最後就是準備行李，我能給要去捷克同學的建議就是，捷克比其他歐洲國家都還便宜很多，所以如過你的行李箱快要爆掉的話，其實東西根本不用帶太多，去那邊再買都沒問題，拿如果你行李箱還塞的下的話，就塞吧，能省則省也不是壞事！

2. 研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

Hradec Kralove 大學位於離首都布拉格快 2 小時的車程的小鎮，有四大科系，但特別的是每個科系都在小鎮上不同的位置，不像台灣的大學，所有系所都在同一個範圍內，我的科系(資訊管理)離學校宿舍(palachova)坐公車只需約 10 分鐘左右，天氣好走路過去也不遠，但我有辦小鎮上的公車卡，所以都搭公車去學校，加上疫情的關係，我去交換兩學期，但實際去學校上課的週數只有第一學期開學前兩周而已，所以對學校其實沒甚麼太大的了解。

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)

我在長榮是讀翻譯學系，但因為我交換的學校沒有跟翻譯一相關聯的系所，所以他們就把我分配到資訊管理系，我一點概念都沒有，剛好我在長榮的時候也把該修的學分完成了，只剩實習，所以我在學分上沒有太大的壓力，修我想修的課程就可以了。再去捷克之前，我們有第一次的選課機會，然後不用擔心你選了之後不能退選或多選，就像在長榮一樣，開學前兩周是試聽，你可以再做更動，其實捷克負責交換生的老師人很好，你隨時有問題去找她或是寫信給他，他都會很快也很詳細的幫你解決，所以不用有過多的擔心。

再來是上課情況，捷克上課幾乎都是小班制，我只有在第一周實體上課的 Professional English 遇到比交大班制，但因為後來變成線上上課，所以老師把全班切成兩批，相對的上課時間也變少了。在第一學期我原本修了很多課，像一般的 English in practice、Czech language、German language、Logistics、Professional English 和 English seminar，和一般在台灣不容易見到的課，像是滑雪課和自我防身術，但因為疫情的關係，滑雪課和自我防身術都關起來了，其他的課程全部都變成線上上課，心情上的打擊很大，原本很期待國外上課的感覺，但一下子全部變成線上上課，宿舍網路有時候又沒有很好，上課畫面就會停格，嚴重時老師講話也會斷斷續續地，比較困難的是線上學學習語言，老師發音口形很難看清楚，發音字透過網路也不適很清楚，老師播放投影片時，就看不到老師的嘴型，難上加難，因為學生和老師都是第一次使用線上教學平台，很多問題都是邊上課邊解決的，加上有些老師年紀比較大，不太會操控電腦，所以基本上上課速度都變得很慢很慢，小班制的老師也會把小班切成更小班，以便照顧到每個學生，但上課時間也會折半，所以第二學期，我就只修幾堂課而已，接下來是介紹我選的課程：

English in practice

老師是美國人，這個老師上課很好玩有趣，大家都推薦他，他跟學生的互動很多，會問學生問題，會讓學生思考，但因為線上上課的關係，變成一開始的課程都只有老師在一直講話，很少有同學在回答，或是都是固定幾個敢發言的學生在跟老師互動，後來老師規定每個人每堂課都要回答他的問題，才覺得真的有上到課講到話的感覺。

Czech language

這堂課全部都是台灣學生，老師(Dita)很溫柔，很會引導學生，全部的學生都顧慮的到，你一分心就會被老師點名，老師知道學新的語言用線上上課比較困難，因為大家都是沒經驗的，所以每堂課都會問我們哪裡需要改進，上課速度也會放慢，學的東西也都很實用，因為知道我們一學年就回去了，學基本我們需要用的就夠了，也是我最喜歡的老師。

German language

我在長榮學了三年的德文，想說繼續學一點總比斷掉好，因為如果沒複習或是沒用的話，很

快就會忘掉了，但這堂課的老師不太會用電腦，所以上課都會花比較久的時間處理電腦上的問題，加上通班同學有人是完全沒學過德文的，所以老師從最基本的重新教，老師很有耐心，也很會跟學生聊天開玩笑，有時還會約我們出去室外邊散步邊教學來代替線上上課，因為一班第一學期只有 4 位學生，第二學期只有 2 位學生。

Logistics

我選這堂課的原因是因為想說學點跟自己科系沒相關的來補充自己的知識或練練聽力也好，但發現這堂課對我來說有點難，因為可能連用中文授課我都聽不太懂，太多專有名詞了，加上一班課只有 5 個學生，完全不能分心，一堂課又兩個多小時，也是因為線上上課，所以老師螢幕會放投影片，但這樣一來，就看不到老師發音的嘴型，每次上完這堂課都需要睡個午覺來補充體力。

Professional English

這堂課我只修的一學期，因為原本是想修各種關於英文的課，但這個系是資訊管理，所以理所當然的專業英文也會是教關於資訊科技類的東西，我不太喜歡，所以第二學期就沒有繼續了，但這堂課是唯一一堂在開學前兩周還是實體上課時，我終於體驗到全班都是捷克人，只有我一個是國外來交換的學生。

English seminar

這堂課跟 Professional English 的老師視同一個，在選課單上是找不到的，要去跟老師說了之後你才能去上，算是一個可以練英文口說的課，但開始線上上課之後，整個教課模式也整個變了，非常的可惜，原本實體上課老師是安排兩人一組，所以一定得使用到口說，但一線上上課之後，說話的機會變的非常少，我也比較害羞去主動開口。

Business English

第一學習這堂課跟德文衝堂，所以我第二學期才選，老師給的東西都很清楚，每次課堂完也都會有小作業，但不會到很難，這堂課只有 3 個台灣人，我們發表也不會很便扭，有問題就問，忘記的也可以私底下討論，也享受上課的氣氛。

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)

真的因為疫情關係，我們這屆交換生有很多活動都改變了，原本我們一到捷克，ESN 就傳了一大串的活動給我們，讓我們好興奮，活動目的是讓我們快一點認識彼此，但疫情不給我們好臉色，所以一連串的活動只有一項辦成，也就是 Welcome picnic，而且那天還下大雨，搞得大家都好混亂，然後之後的線上上課也沒機會認識到很多人，但也沒關係，有時候在宿舍樓梯上多少還是可以認識到其他人的，但就是比較慢。第一學期我們大多都是去森林走走，因為森林離宿舍很近，或是去其他捷克小鎮走走看看和辦節慶派對或是開各國美食交換 party，自己平常在台灣會吃得街頭小吃通常都是自己不會做的，例如：滷肉飯、蛋餅、水餃等等，所以就自己上網查個食譜，比較有趣又能跟外國人互動的就是一起做餃子，他們會覺得又難又有趣，能吃到自己做的東西，感覺特別不一樣。

第二學期跟第一學期最大的差異就是開始在我房間開始辦好多好多的 party，喝了不知道幾公升的捷克啤酒，大家一起酒跳舞玩遊戲，我認識的人也快速增加，變得比較少跟台灣人

玩在一起，出去玩時也是一大群外國人跟我一個台灣人，講英文平率大幅增加，也突然了解各國文化上的差異，但大家都抱持著開闊的心胸去接受各國文化，也學了一些其他國家的語言，比較討厭的就是雖然大家都是來自不同的國家，但講西文的人真的超多，所以當他們聚在一起時，就會不自覺地開始講西文，這是很容易發生的事。

學期一結束，大家都忙著開始旅行，但疫情影響，通常進出捷克都要自己再花一筆檢測費，到了別的國家，有些餐廳關起來，有寫只提供外帶，或是街上都空空的，一點歐洲氣息都沒有，我就會開始想說我真的在歐洲嗎？最遺憾的是沒有體會到聖誕氣氛的歐洲。

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)

距離宿舍附近就有 4 家有名的連鎖超市和賣場，第一個是 Albert，離宿舍一分鐘的步程，也是我最常去的超市，第二個是 Billa，離宿舍五分鐘的步程，跟 Albert 差不多大，賣的東西也差不多，第三個是 Lidl，離宿舍十分鐘的步程，比前面兩家超市大，東西也比較多一點，很多人說 Lidl 賣得東西稍微便宜一點，但有些東西賣的也比較大量，第五個是 Texco，離宿舍 15 到 20 分鐘的步程，也可以搭公車去，兩站就到了，像是賣場一樣，每次覺得無聊的時候都會去那邊逛逛削時間，但相對來說 Texco 的東西也比較不新鮮，但多樣化，對於我來說，我比較喜歡 Albert，因為近，東西也新鮮。

宿舍的部分，有 A 到 G 棟，我是住 G 棟，離管理是最遠的那棟，但其實跟其他棟也差不了多少，在第一學期快結束時，每棟宿舍開始紛紛輪流重建，所以每天早賞都很吵，前門也都關起來，變成只能從後門走，造成我們生活上很大的不便，一直到我們今年離開都還在施工。至於宿舍內，我是住在一個五人房內，第一學期有兩個台灣人、一個羅馬尼亞人和兩個捷克當地人，但因為疫情變嚴重的關係，幾乎所有在宿舍的捷克人都被規定要回家裡線上上課，所以宿舍九只剩下三個交換生，裡面空間其實很大，廁所和洗澡的地方是分離的，一個常常得廚房旁邊就是以做可以做六個人的飯桌，一走進去先是三人大房，再走進去又有一個兩人小房，所以基本上空間是很足的，第二學期之後，我的室友都走了，疫情關係也沒有新的交換生住進來，所以就我一個人享受那個大空間，每個禮拜都有 Party 在我房間舉辦。

交通的部分，在交換的小鎮內，最好一到就馬上跟你的學伴去辦公車卡，買 school year 的方案，之後你在那個小鎮內做的所有公車(IDOS)都不用再花錢；在捷克玩得交通費非常之便宜，只要你有國際學生證，你根本花不了什麼錢在交通費上，像從交換小鎮到布拉格快兩個小時的車程(火車 C D)只要塊 30 台幣而已，台灣捷運都沒這麼便宜。

平常飲食上，我喜歡煮飯，所以我每餐雞幾乎都自己打理，自己一個人不能煮太多或是多樣化麻煩，那就跟朋友約一約，一起煮一起吃飯，捷克食材上消費跟台灣差不多，自己煮比較健康也省錢，疫情關係，有一大陣子餐廳也都關起來，只有後來偶爾跟朋友出去聚餐吃飯才吃外面，平均一餐大約落在 150 到 250 之間。

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)

宿舍費：約 38,600 台幣

(位扣除學校補助的約 6,000 台幣)

伙食費：約 24,000 台幣

(幾乎三餐我都自己在宿舍煮)

娛樂費：約 35,000 台幣

(不包括捷克以外的國家)

交通費：約 3,000 台幣

(在捷克內的交通費，捷克交通有國際學生證的話，非常便宜)

雜費：約 10,000 台幣

(網路、必需品)

旅遊費：約 72,000 台幣

(法國、斯洛伐克、波蘭、匈牙利、奧地利、義大利、梵蒂岡、克羅埃西亞、德國、土耳其)

機票：約 33,000 台幣

(來回機票)

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- ✓ 更了解自己
- ✓ 社交能力提升
- ✓ 增廣見聞
- ✓ 煮飯能力提升
- ✓ 更獨立
- ✓ 英文口說進步
- ✓ 更了解台灣
- ✓ 心胸變開闊
- ✓ 不勉強自己

8. 感想與建議

自己出去闖才知道世界的大，從不熟悉到熟悉，從不敢到不猶豫，聽別人分享到自己跨出去的一天，每天每天都在學習，我在這次交換中，領悟最深的就是 always say YES，先答應，剩下的再說，因為人知道永遠都有明天就會開始猶豫，而我現在知道的事，我答應的事，後來回想起都是滿滿的回憶，從來沒有後悔過，感謝學校給我這個機會，對我來說在這短短的一年，我卻有人生中數不清的回憶和學習。



萬聖節



我房間辦 party



捷克 Cesky Krumlov



第一學期的台灣夥伴



第二學期的台灣夥伴



教一群西班牙人包水餃



捷克 Karlovy Vary



第一次在捷克看到雪



匈牙利 Budapest



法國 Paris



克羅埃西亞 Dubrovnik



義大利 Rome

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。