

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.克拉羅維大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯系/三年級

獲獎生姓名：洪○華

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲.克拉羅維大學

研修期程：1年

獲獎年度：109 (由國際交流組填寫)

Empty form area for application details.

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：台南市歸仁區長江路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：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：
依照規定，以下會分這幾項，緣起和準備、交換學校的簡介、課程學習、生活學習、日常生活、費用篇、研修帶來的具體效益、感想與建議，心得自述皆為個人經驗主觀，第一人稱視角以高敏人、泛自閉亞斯族群，以及內向型主人公的中歐經驗、文化融入與無濾鏡觀察及捷克優缺點建議。請斟酌服用。

已盡力給相關的詳細流程，如有其他問題，可到台灣人在捷克的 FB 社團及 Line 社群的東歐交流群詢問。

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)
讓我想選擇捷克的原因是一些厲害的人士孟德爾、慕夏、卡夫卡和德佛札克過去曾住在那裡，想藉此機會體驗歐洲的文化和文明，我認為或許主動性強的學習者和獨立思考者可以有很多收穫，各位可以猜猜看我最後造訪了幾個人的博物館。

另一個原因是過去曾經去過夏威夷實習，還有在菲律賓念書的經驗，讓我覺得出國會有很多收穫。

交換生甄選可以說是標準極低，因為我的學校是長榮，我在申請交換生的前兩年已經雅思 6.5，為了出國上課順利，已經上了幾堂國際永續環境學程的課，也是長榮的系所。

以下是相關的甄選標準

申請交換的錄取標準：

前一學年度操性成績 10%

前一學年度學業成績 10%

自傳及讀書計畫 15%

語文證明 10%

其他相關資料 15%

捷克學校的錄取標準

1. 英文口說流利 (建議達 CEFRB2Level 以上尤佳)

2. 學業成績平均 75 分以上

申請交換，我唯一緊張的是分數不夠，再來就是面試，我認為脫穎而出的點是紙本資料畫了很多大餅，顯示了自己好學心態。

結果出來後須遵守這項規則『甄選結果公告後，請於一星期內繳交「交換學生應履行之義務同意書」以及「錄取同意書」，無法參加者繳交「棄權聲明書」，文件繳交後考生不得以任何理由要求變更志願或擅自更改分發結果，否則視同棄權。』

另外可申請獎學金「. 交換生獎學金錄取此次國際交換學生資格者，可申請本校學生國際學術交流獎補助金或教育部學海飛颺或學海惜珠獎學金；而不具中華民國國籍者、以僑生身分入學者，以及前往學校位於大陸港澳地區者，不符合教育部學海系列獎學金領取資

格」。

長榮大學的外語課程硬性規則較多，即使達標交換生資格，需求雅思 6.5，在確定成為交換生開始前，校方仍會要求每一位參與者必須接受約一個學期/一週兩次的英語夜間課程，來提前早適應全英語授課。因興趣使然所以我有額外選修國際永續環境學程的科學寫作課，作為日後自然科學領域的專業文本翻譯輔助。

學校的英文課很糟糕，我已經有上過雙胞胎課程國際永續環境學程的科學寫作課(全英文上課)，這堂課的老師 Eddie，他教了一些寫作和閱讀技巧，筆記技巧，閱讀的部分有判斷文章屬性、寫作則是換句話說，看圖片或短文去猜測描述，跟學校指定要上的交換生英文課重疊，不同的是做筆記的方法，原來的課程則是由二仁溪觀測取代，老師有要求做一些像是地理資訊系統的東西，用 Google Earth 標註二仁溪的點，然後用美國的衛星去看，最後針對二仁溪的變化寫科學文章。

對我來說資格審查是多餘的，不是自以為是，而是到那邊經歷過一堆災難後得到的感想，那些事情跟事前的這些審查要求的能力無關，如果自曝自己是弱勢族群恐怕就直接叫你別出國，很多人沒有人道精神和人權的觀念，即使是捷克的學校也是如此，實際感受是某些人裝扮還是很性別傳統，興趣也是很分男女，比較不尊重獨立思考的同學。

出國前我準備蠻多東西的，比較多餘的是雪靴，因為在捷克買一模一樣的鞋子價格少了一半以上，大部分生活用品在捷克可以買到，捷克的人類發展指數在全球排名很前面，不用擔心環境是不是很糟，超市幾乎可以買到所有用品，衛生棉和衛生棉條都有，因為歐盟的關係，市場共通，很多產品都有一定的品質，不會出現特別差的東西，有些人可能想用電鍋，但是也沒必要從台灣帶來。

再來簽證的部分，需要到捷克經濟文化辦事處辦理，網路上可以找到準備事項，簽證需要準備良民證的捷克文翻譯，這部分可以自己翻譯，省下翻譯的錢。通常會有面試，不過疫情關係，取消了。有可能發生簽證比你的開學日還要晚拿到的情形，發生這種事只能連絡他們的國際處，看課程和宿舍要怎麼辦，機票在拿到簽證後才去買，尤其在我寫心得的這年，新冠肺炎影響了全世界，這種狀況不應該以省錢為目標，買機票時以可以安然到國外為主，而不是堅持要省錢。

其實有一個開拓財源的方法，在大三時才申請交換，有機會申請捷克教育部的獎學金，只有大三以上和研究所可以申請，跟教育部的學海飛颺不衝突，可以一起領，而經濟弱勢則可以選擇跟教育部申請學海惜珠。

最後講一下接機怎麼做比較好，這裡是大部分狀況下搭火車的順序：布拉格機場，搭巴士和地鐵到布拉格總車站，可以搭直達列車到哈拉代茨總車站，公車搭到 Palachova，宿舍旁的車站。可以使用捷克國鐵的 APP 和 IDOS 查相關時間表。因為學伴可能放鴿子或是行程延誤，我更推薦的是直接找車接送到學校宿舍，比較省時間，有一個 Hradec Kralove 的 FB 買賣社團 LFHK / FAF OFFERS，管理員的媽媽有在載客，我最後就是請他載我到布

拉格的機場，一趟 1600 克朗，詳細價格可以在他的社團找到，我也在這裡賣掉我的腳踏車，而且大部分是查理大學醫學院的學生，比較容易用英文溝通。行情價格比 1600 克朗更高，我有問過另一個在布拉格接送的要 3600 克朗。

2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

這間學校有 4 個部門或是稱為學院，教育、哲學、科學、資訊，位在 Hradec Kralove 地區，到布拉格要 2 小時，到布魯諾要 3 小時，處在很尷尬的地理位置，坐車比較麻煩，幾乎很多地方都需要經過布拉格或布魯諾才能到。學校所在的城市有幾座購物中心，生活算是便利。

學校的代號是大括號，資訊學院的代號就是一個 Hashtag，代表顏色是亮藍色，吉祥物是鴨子。這間學校素質不算很好，講不出來有什麼其他特色。

而學校附近的醫院是查理大學醫學院學生實習的地方，所以不會講捷克文，也可以詢問查理大學的學生，他們會英文，會告訴你疫苗的手續或檢驗的手續和地點。

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）

總共有 6 堂課修過，實際得到 19ECTS

選課在一開始可以先把有興趣的課全部選一選，後面可以請捷克的負責人幫你退選不需要的課程，除了資訊學院的課程，我也有嘗試去修科學學院的課程

科學學院的老師不太會英文，而且是捷克文上課，不推薦選修他們的課，資訊部門有提供商業課程和電腦課程，經濟學的部分對我這個非相關科系的學生太難，比較推薦行銷課和廣告課。

而跟歐洲文化和歷史有關的課需要去其他學院上課，一個學期的選修規定是只能有 4 分之一的課是其他學院的，不能自由選修，還要看有沒有開課，而且大部分課的學分台灣學校不承認，非常矛盾，所以蠻多同學去交換主要是在玩。

接下來要講我的修課感想，蠻多老師不推薦，以下列出我有修的課。

| Winter semester 2020/21 timetable | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------|-----------|---|------|----------------|--------------------------|
| Code | Course | ECTS | Exam type | Time | Room | Teacher | E-mail Address |
| CORPC | Corporate communication - lecture | 3 | C, E | Monday 8:15 - 9:00 | J13 | Mr. Páhar | marc.pahar@uhk.cz |
| | Corporate communication - seminar | | | Monday 9:05 - 9:50 - 9:55 - 10:40 / 10:45 - 11:30, talk to Mr. Páhar and check the capacity of time that you like | J30 | | |
| APRI2 | Enterprise Informatics 2 - lecture | 6 | C, E | Monday 8:15 - 9:50 | J11 | Mr. Čech | pavel.zech@uhk.cz |
| | Enterprise Informatics 2 - seminar | | | Monday 9:55 - 11:30 | J30 | | |
| APRIP | Principles of computers - lecture | 5 | C, E | Monday 8:15 - 9:50 | J4 | Mr. Mikalický | Petr.Mikalicky@uhk.cz |
| | Principles of computers - seminar | | | Monday 9:55 - 10:35 | J18 | | |
| CZL | Czech Language for Foreigners | 3 | C, E | Monday 11:35 - 13:05 | J18 | Ms. Golková | dita.golkova@uhk.cz |
| APSTE | Probability and Statistics - lecture | 6 | C, E | Monday 13:15 - 14:50 | J11 | Mr. Pražák | pavel.prazak@uhk.cz |
| | Probability and Statistics - seminar | | | Monday 14:55 - 16:30 | J4 | | |
| AMIE1 | Microeconomics 1 - lecture | 6 | C, E | Monday 13:15 - 14:50 | J4 | Mr. Růžný | karel.ruzny@uhk.cz |
| | Microeconomics 1 - seminar | | | Monday 14:55 - 16:30 | J18 | | |
| ABNK | Basics of Banking - lecture | 4 | C, E | Monday 13:15 - 14:50 | J18 | Mr. Soukal | ivan.soukal@uhk.cz |
| | Basics of Banking - seminar | | | Monday 14:55 - 15:40 | J11 | | |
| ATES1 | Theory of Systems 1 - lecture | 3 | C | Tuesday 8:15 - 9:00 | J11 | Mr. Burel | viadimir.burel@uhk.cz |
| | Theory of Systems 1 - seminar | | | Tuesday 9:05 - 9:50 | J24 | | |
| AUOMO | Introduction to Object modelling - lecture | 5 | C, E | Tuesday 8:15 - 9:00 | J24 | Mr. Čech | pavel.zech@uhk.cz |
| | Introduction to Object modelling - seminar | | | Tuesday 9:05 - 9:50 | J18 | | |
| AZAF1 | Basics of Finance - lecture | 3 | E | Tuesday 9:55 - 11:30 | J4 | Mrs. Svobodová | ilana.svobodova@uhk.cz |
| AGBA1 | Business English 1 | 2 | C, E | Tuesday 9:55 - 11:30 | J4 | Mrs. Klímová | blanka.klimova@uhk.cz |
| GL | German Language | 6 | C, E | Tuesday 9:55 - 11:30 | J17 | Mrs. Siegllová | eva.siegllova@uhk.cz |
| | Database Systems 1 - lecture | | | Tuesday 11:35 - 13:10 | J24 | | |
| ADBS | Database Systems 1 - seminar | 5 | C, E | Tuesday 11:35 - 13:10 | J24 | Mrs. Pazlová | Petra.Pazlova@uhk.cz |
| | Management Support Systems 1 - lecture | | | Tuesday 10:45 - 12:20 | J11 | | |
| ASPM1 | Management Support Systems 1 - seminar | 5 | C, E | Tuesday 10:45 - 12:20 | J11 | Mr. Mlá | jiri.mla@uhk.cz |
| | Project Management - lecture | | | Tuesday 14:55 - 16:30 | J24 | | |
| ARPRO | Project Management - lecture | 4 | C, E | Tuesday 14:55 - 16:30 | J24 | Mr. Očenášková | zuzana.ocenaskova@uhk.cz |
| | Project Management - seminar | | | Tuesday 11:35 - 12:20 | J18 | | |
| APRV2 | Law II - lecture | 7 | C, E | Tuesday 12:25 - 14:00 | J18 | Mr. Hýšek | zdenek.hysek@uhk.cz |
| | Law II - seminar | | | Tuesday 12:25 - 14:00 | J11 | | |
| AZMA1 | Mathematics 1 - lecture | 5 | C, E | Tuesday 12:25 - 14:00 | J11 | Mr. Ledvina | jiri.ledvina@uhk.cz |
| | Mathematics 1 - seminar | | | Tuesday 14:05 - 14:50 | J4 | | |
| AMAME | Managerial Methods - lecture | 6 | C, E | Tuesday 13:15 - 14:50 | J17 | Mr. Havign | jiri.havign@uhk.cz |
| | Managerial Methods - seminar | | | Tuesday 13:15 - 14:50 | J17 | | |
| | Programming 2 - lecture | | | Wednesday 9:55 - 11:30 | J17 | Mrs. Berková | anna.berkova@uhk.cz |
| | | | | Tuesday 12:25 - 13:10 | J17 | Mr. Čech | pavel.zech@uhk.cz |
| | | | | Tuesday 13:15 - 14:50 | J24 | | |

這是上學期的開課單，很多課需要專業，所以翻譯系不太適合這間學校，也不推薦捷克文和德文課

英文口說課(授課者 James White): 無非是想從觀賞影片來刺激學生討論，可惜，沒有驚喜，自由發言時間過少，且普遍為非母語課堂參與者，程度參差不齊，討論強度令人唏噓，只適合沒有目標且被動的同學修課。

捷克文課(授課者 Dita Golková): 恰好是疫情的交換期間，觀察到教授對線上互動力道明顯抓的不好，總是反覆把話語練習權交給熟識的學生，其餘人等整堂下來也很難練習什麼捷克文，進展不大。

德文課(授課者 Eva Siegllová): 我原先在台灣時就有上過幾個學期的德語課，也想著藉由捷克地緣關係，期待或許在這邊的德語課更有躍進，然而遇到的教授近半百，對於處於 A2 以前初學者的語言學習，沒有較具體的引導，尤其德語是個吃邏輯的語言，讓人摸不著頭緒，恰巧班內有德文系交換的學生，教授顯得無暇顧及其他學生的口語程度。

行銷課和廣告課：老師念英國大學，英文比較好，也比較知道怎麼線上教學，藉由給我們看行銷廣告，鼓勵我們表達看法。不過下學期的廣告課，他因為祖父母身體狀況的關係，有時候無法上課，甚至無法考試，拖了很久才處理，同學在修課時要確認清楚，也能期中退選。期末可以選擇筆試或是口試。

專業英文 4：老師每個禮拜會讓同學說一則新聞，還有一次英文簡報，如果每堂課都有發言和報新聞，可以提早結束課程。

經理人的系統思考：老師直接果斷不上課，只需要閱讀完教材，每個禮拜繳作業即可，最後有口試。

管理學：只要有上課老師就會給你過。

總體經濟學：太難，最後放棄期末口試

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)

因應疫情的關係，無論是校內或是校外甚至是世界都推行了線上教學，這一年可說是內向者的通行年，大大的提升了溝通的活躍度!

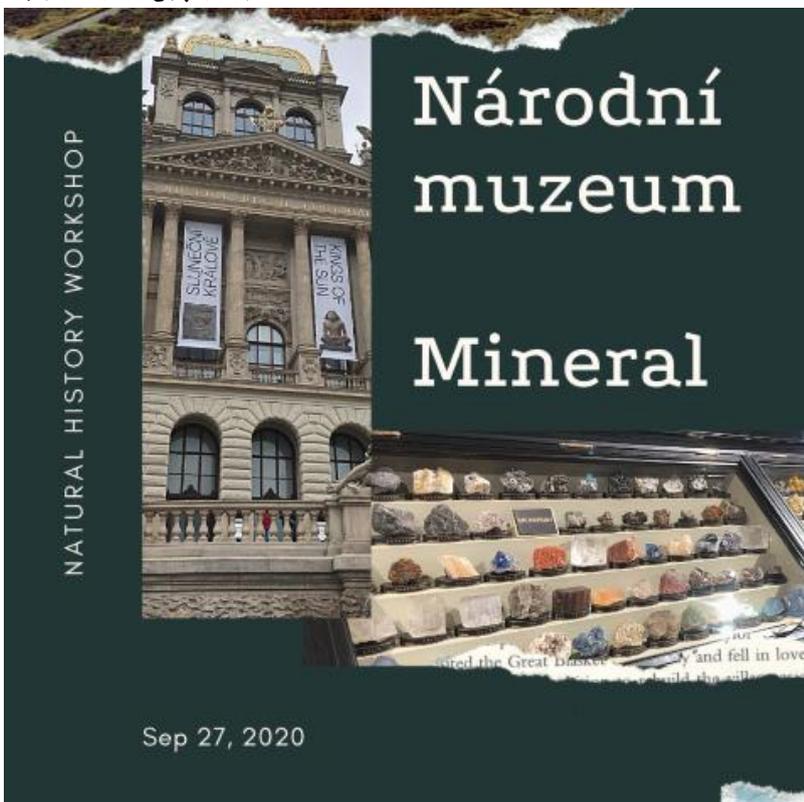
在校內及大部分當地活動是停擺的，伊拉斯莫斯的學生會不定期辦一些線上活動，我也在期間申請學校的心理諮詢師服務，每週禮拜固定討論自己的身心狀況(英文溝通)，在校外，藉著時差的優勢，自己無遠弗屆的參與西歐多所知名大學、學術機構以及我所鍾愛的英國自然史演講，堂堂課都有極大收穫，線上的學者即時回饋和應答，實現了一部分的實驗教育自學精神，我也額外花時間學習經營自媒體，在FB、IG、Youtube 有更新內容，名字是自然歷史理念工作坊。

善用：

倫敦林奈學會

牛津大學自然史博物館

倫敦自然史博物館



某一則 IG 貼文封面，主題是國家博物館

在這樣的病毒元年，在家的時間遠超過於遠行在外的時間，一下子生活的核心溝通只剩下室友的存在，老實說，哈拉代茲. 克拉羅維大學普遍學生的英文能力跟查理大學的學生差異極大，或許會在宿舍生活溝通協調中意外的更加有所摩擦，撇除語言，生活跟生理所帶來的固定思維，都會使圈圍形成一個膜，隔著一層沒戳破的保鮮膜，忍讓著異國跟臆想。

最終，宿舍我在入住一學期後就搬離了，爾後進入查理大學醫學院租屋區域，底下會有更詳細的找住處方法。

在求助心理師給與的建議中，拓展和主動出擊在 Hradec Kralove 地點的在地網站，因此交到了一位波蘭摯友，在離開前也得到他的博士申請好消息，在交換的機遇上他也給了我豐富的見解和強心針，為我一掃心頭的人際陰霾，為我在第二個異鄉安頓的日子裡，重新消化和檢視如何挖掘和建築自學的堡壘。

另一位領我進入東西文化深交的對象，則是我修行銷課的教授，返家的前一天，教授他邀請我去他的花園看看，幫忙抓蛞蝓、吃著拍拍塵土就採摘的有機蔬果，直到離開都暖到我的心底。

這裡推薦一下台灣的學習型組織：島島阿學、伴伴學、台大的青鳥社團



老師的菜園，沒有灑農藥，很多捷克人把照顧花園當休閒活動

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)
學校建築的本體很新，在那裡上課兩個禮拜就變線上上課，所以我後來去那裡只是要去那裡諮商，裡面有飲食部門。學校附近有個學生餐廳，一餐不到 50 克朗，菜單沒英文，如果想吃第二種餐需要 24 小時前上網預訂，很麻煩。

學校宿舍則是蠻老舊的，建議自備寢具的零用金(300-500 克朗)、殺蟲消毒服務只有單人房有提供。

後來搬走，外宿地點有提供冰箱、烤箱、微波爐、冰箱等基本家具，也有花園。

交通方面，如果出示學生證會有折扣，去一些博物館或展覽也有優惠。

飲食畢竟還是沒有台灣方便，我是選擇盡量自己煮，差不多最後 2 個月開始才偶爾叫一下外送，早餐可以吃優格、歐式麵包夾起司、生菜和火腿，最好吃的東西就是早餐了，也不用煮，可以搭配酪梨和其他水果。

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)

每月支出大概 9000 克朗上下，含食宿和手機網路的費用，由於交換期間，我的筆電壞掉，有花 3 萬多克朗再買新的，3C 產品建議在台灣買就好，來這邊買不會比較便宜。但是如果買可以考慮 Datart，可以有學生折扣，兩個大的購物中心都有點可以領貨，可到現場才刷卡，用網路訂購。

學校的住宿要依當下的規定繳費，我住的時候有新冠病毒的疫情，學校有減少住宿費，跟外宿不同的是，他是一天一天算，學校當時也有給一些補貼。

我後來選擇外宿 For Students 的服務，他們的 FB 的粉絲頁 Hradec ForStudents 找到房子(講英文)，一個月繳 3500 克朗，支付 3500 克朗的房仲費給他們，最後是押金 7000 克朗，交涉過程輕鬆且順利。

設備硬件和住宿細節與費用比較:

學校宿舍單人房是 1 天 200 克朗/6000 一個月

這個外宿的地方是 1 個月 3500 克朗/兩人房

去義大利可以搭 Regiojet，花費 50 歐元上下，奧地利搭火車過去好像不用 800 克朗，千萬不要在奧地利用歐元買火車票，很貴。

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 學會自己找租屋處，比學校單人房便宜
- 拍了 7 部影片，主題跟自然史相關
- 30 天更新粉絲頁，主題跟自然史相關
- 參加很多場線上講座和會議，大部分跟自然史和自媒體相關
- 參觀這幾個博物館：國家博物館、孟德爾博物館、德佛札克博物館、慕夏博物館、佛羅倫斯大學自然史博物館和植物園、烏菲茲畫廊、伽利略博物館、達文西博物館、總督宮、威尼斯自然史博物館、維也納自然史博物館
- 參觀威尼斯建築雙年展
- 上學期參加布魯諾 ESN 的活動，簡報給捷克中學的學生和老師看，有介紹台灣的商業布袋戲和生物多樣性，據他們所說，以前沒有任何台灣學生這樣介紹台灣

- 我在租屋處的花園種一盆花
- 第一次參觀西方墓園，在布拉格的高堡

8. 感想與建議

老實說一喜一憂，喜是瑰麗的交換發生在自己的就學期間，著實令人興奮，憂是凡事都有卸下濾鏡的時候。因為家庭背景差異太大，異地和室友的摩擦也是我們大學時期的養分，無論是調整頻率到一個恰當的溝通頻率、尋求B計畫，還是就像人類祖先離開非洲，往未知的世界遷徙。



室友留下的 A4 紙條，糟糕的文法，加上全部大寫透露出憤怒，真相是外國室友自己沒關好開關，我們被強迫使用完要拔插頭很久一段時間

遭逢險象和困頓時，腦海閃過星際爭霸戰影集《Mirror, Mirror》中，結尾一幕，原來的船長傳送回原來的宇宙。原來的船長問史巴克怎麼發現黑暗版船長不是船長，史巴克回答道，文明人要假裝野蠻人很容易，但是野蠻人要假裝成文明人比較難。或許自己想太多，但確實能令自己舒坦很多，過不去的時候，只要想著自己被卡在惡次元。

這次的經驗讓我發現，長榮大學的國際永續環境學程比較國際化，同學的學習動機比捷克的國際生強，如果想體驗國際學校的教學，待在長榮即可體驗，相較之下，在長榮的國際班上課更顯珍貴美好。

生命的豐富度和厚度不一定需要經歷苦難才能提升，未來我會繼續透過自媒體經營提升自己的能力，展現自己美好的一面。

推薦鄰近出遊：在第二個學期結束後，短暫的拜訪了義大利-佛羅倫斯和威尼斯，以及奧地利維也納。久違的人文薈萃格外寶貴，走訪擁有文藝復興美術三傑的作品-佛羅倫斯的烏菲茲畫廊，威尼斯則是總督宮，一腳踏入人文藝術之巔，無處不是畫。此外維也納自然史博物館更是歐洲前三名，建築本身就值得細細品嚐，尤其建築物外部以 66 個哲學家 and 科學家雕像裝飾，極具巧思。



維也納自然史博物館的建築本身就值得細細品嚐，尤其他的主題是用很多哲學家和科學家裝飾外觀，少說有 66 個雕像在建築物上面。

最後給教育部的建議是，請提供評價系統，讓以後的學生容易直觀看到實際狀況，可以參考一些影評網站或是訂房網的評價系統，不好的學校也請去主動協助移除，以保障台灣學生的學習權益。



捷克郵局的香氛包，很有特色，長得像郵票。

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。