

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
留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯系 5B
獲獎生姓名：鍾馨慧
研修國家：捷克
研修學校：長榮大學
研修期程：109 學年度
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：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

緣起

一直以來，出國讀書、生活都在我的人生計劃和夢想中，然而卻一直不知道，這一天什麼時候會到來，又會到哪一個國家。2018年因緣際會下在夏令營認識了男朋友，也對捷克這個國家有了更進一步的認識，隔年暑假到捷克，發現自己真的很喜歡這個國家，男朋友也替我導覽了他的學校，當下心想要是能到這裡來讀書，體驗一下不一樣的生活，那該有多好。一直到大四的時候，我才真正付出行動提出申請，後來我才終於明白，「夢想」如果只是想，而沒有實際行動的話，是永遠都不會有實現的那一天。你問我為什麼要延畢出去當交換生？那我想反問你，為什麼不呢？我知道，大部分人聽到「延畢」兩字都避之唯恐不及，我自己以前也是，總覺得好像是成績不好才會延畢！不然為什麼要延畢呢？甚至有些時候你會聽到有人開玩笑，「你再不認真讀書，小心延畢哦！或是你要延畢哦？該不會是因為成績不好吧！在這裡我想告訴大家，我們的人生很長，比別人慢或比別人晚體驗和經歷某些事情是沒關係的！尤其一輩子要工作的時間很長，我個人認為不用急著開始工作，多方嘗試是很好的，人生是自己的，不用和別人比較，也不要因為他人的一句話而放棄了自己本來很想爭取的機會，當然我們可以參考他人的意見，但我們才是自己人生的主導者，只有你可以掌控，也只有你可以為自己負責。跟你們分享一句我自己很喜歡美言“Don't let the fear of falling keep you from flying.” 勇敢追夢吧！



準備

老實說，想獲得交換生資格，並不是那麼的容易，要經過重重挑戰。從一開始的書面申請、面試一直到後來的夜間英文課程，全部都順利通過後才能確定你成功拿到交換生的資格。當然在這之後還有很多簽證相關資料要準備，但我們已經踏出了一大步，甚至可以說已經在交換生旅程上完成三分之一的準備了。

申請交換生前，請先想想你的初衷為何，可能是讓自己沉浸在某個語言環境裡，可能是想出去看看不一樣的世界，體驗不同的人事物、想挑戰自己，又或者申請到捷克最大的動機是到歐洲旅遊…每個人的初衷和理由都不同，所以想一想，這不但能提醒自己，也能在書審和面試時，清楚的向面試官表達你的想法，還能在交換結束後，檢視自己是否朝著自己的目標前進。在準備交換生徵選的過程，我們可以藉此檢視自己過去曾參與和經歷過什麼，面試前用心準備，面試當天不需要太緊張，做自己並誠實說出自己所知即可，當然要記得，禮儀和禮貌也是非常重要的，畢竟，出國當交換生，你代表的除了你自己以外，同時你還代表著長榮大學，以及台灣。

另外，大約在3月的時候國際處會通知要線上申請 UHK 交換生，請務必遵守規定以及在規定期限內上傳資料，和填寫表格。但要記得，這並不代表你一定有交換生資格，校內的夜間英文課程若沒有通過，資格還是會被取消的。之後也會陸續收到學校國際處以及 UHK 寄來的 email，這時候會開始選課以及跟你們說明一些注意事項，一樣也請務必遵守規定以及在規定期限內上傳資料，和填寫表格。

簽證

恭喜你成功取得交換生資格，接下來你可以開始準備長期簽證(long-term visa)，要記得所有申請資料有效期不得少於180天，護照和照片（與實際相貌相符）除外，所以可以事先查清楚申請所需材料有哪些，方便之後準備。另外也要記得，預約申請要使用簽證申請專用預約電郵信箱：visa_taipei@mzv.cz，捷克經濟文化辦事處不接受電話及其他電子郵件預約哦！另外預約申請簽證時他們會要求你提供入學證明，所以要等收到入學證明後才可以預約，但是其他資料可以先準備，尤其是無犯罪證明(良民證)，需要跑很多地方(依照你的居住地會有所不同)。

簽證時程 (僅供參考)

預約申請: 2020. 6. 19

送件日期: 2020. 6. 24

通知領證: 2020. 7. 28

領證日期: 2020. 8. 26 (領簽證的時候繳了 11+22EUR)



(圖一.)台北捷克經濟文化辦事處

簽證申請所需資料

除了申請表還要準備以下資料

- 1) 護照(要記得護照不能在回國前過期哦)
- 2) 兩張白底兩寸照片
- 3) 住宿證明 (捷克文)
- 4) 錄取通知書 (捷克文)
- 5) 資金證明 (財力證明) (英文)
- 6) 無犯罪證明 (良民證)(申請英文版，翻譯成捷克文版)

1) 有效護照：

預約簽證信件中建議，護照有效日期至少超過預計停留時間三個月，也就是說在回國前護照不能過期，且有至少 2 頁空白頁一方便之後黏貼簽證貼紙

2) 白底兩寸照片*2 (3.5*4.5 公分)：

我是使用護照規格的照片，一張黏貼在申請表照片黏貼處，另一張申請當天以迴紋針附上

3) 住宿證明：取得方式因住宿型態而有所不同

A. 住學校宿舍：登錄完交換學校後，交換學校會連同入學證明一併寄到學校國際處

B. 校外租屋：房東會寄給你（文件需要有認證—在捷克郵局可以做認證）

不管是哪種取得方式，都必須是捷克文版

4) 錄取通知書：

我是在 2020 年 6 月 16 日寄達學校國際處，處室職員通知後領取(當初收到英文和捷克文版各一份)

5) 資金證明：相當於財力證明，申請人名下之正本英文存款證明及同一家銀行核發之正面印有申請人英文名字之全球通用的 Visa 或 Master 信用卡。至少要有台幣 18 萬，我個人是使用台新 Richart 網路銀行，申請時只需透過電話連絡，並說明申請目的、證明金額（餘額或是僅證明 18 萬）以及要替還成什麼幣值(我用的是美金)，也有聽說使用郵局戶頭申請的。

記得要申請英文版不是中文版，我拿到的是中英一起的

費用：免費

寄送方式：郵寄配送

備註：雖然只需繳交一份正本，但以防萬一我還是申請了兩份

6) 無犯罪證明：

又稱良民證，在原籍國和近三年中在任一個連續居住 6 個月以上國家的犯罪記錄史。

這是所有申請資料裡最麻煩也最花錢的。

良民證申請步驟

*申請地點會因所在地而有所不同，請再確認自己要去哪裡申請，我是在台中申請的僅供參考。

1) 臨櫃申辦或是網路申請：(推薦網路申請比較方便省時)

先到[警政署網站](#)申請，之後可以網路查詢進度，好了以後再到當地外事科櫃台驗證及繳費領件，詳細資訊可到[內政部警政署查詢](#)。

2) 到指定警察局領取

台中市民要到[台中市政府警察局](#)領取，領取當天要記得攜帶 100 元、身分證正本影本以及護照影本，記得申請的是英文版不是中文哦!

費用：每件新臺幣 100 元，同一次申請 2 份以上者，自第 2 份起每份收費 20 元

3) 第三單位認證(公正+認證)

地點：台中地方法院公證處辦理公證

攜帶資料：身分證、印章以及良民證

費用：台幣 750 (如果沒記錯好像是 750 可以申請 5 份，我有兩份良民證所以一併公正)

現場可以稍待領取公證資料

4) 外交部認證

地點：外交部中部辦公室

攜帶資料：公證後良民證以及身分證正反面影本

費用：台幣 400

申請當天須先填寫申請表及抽號碼牌，叫號後臨櫃辦理，完成後辦事人員會告訴你取件時間，領件當天再帶單子領取

5) 翻譯成捷克文

只需翻譯良民證正本，公正和認證內容不需要做翻譯

申請人需提交填寫完整的申請表格以及與停留目的相關的所有要求資料。所有文件需為原件，或複印件的公證件，且為捷克語或官方翻譯成捷克語。另外，台灣的公證件需進行雙認證 (superlegalisation)。

提醒

出國交換，要學會獨立，很多資料可以事先上網查詢，如果真的都找不到答案，或還是不確定的話，可向相關單位提出問題、尋求協助，或是詢問國際處姐姐們，相信大家都會很樂意幫忙，但請不要當伸手牌哦!

*申請時除了繳交正本還要繳交影本一份 (很重要請一定要記得)

*申請資料有效期不得少於 180 天，護照和照片 (與實際相貌相符) 除外。

*被通知可以領取簽證後要先買保險，領簽證當天要備妥保險資料。另外捷克目前最新法令規定外國人只能向一家保險公司 ([Pojišťovna VZP, a. s.](#)) 投保，請跟[捷克經濟處確認](#)或事先查詢最新規定。

*有時候最新資訊在捷克經濟文化辦事處中文版頁面不會出現，請確認中英文兩個頁面。

*更多相關資訊可到[捷克內政部 \(Ministry of the Interior of Czech Republic\)](#)查詢

接機

之後 UHK 會陸續寄送一些資料以及申請表，這當中包含申請學伴，我個人並沒有申請，有問題的時候是詢問男朋友以及 UHK 協辦人員。接機部分也是男朋友來接的，印象中好像不是所有學伴都會幫忙接機，畢竟他們有些人有工作，且如果是坐大眾運輸到機場的話，要花費大約 3 個小時，所以要再問問你們的學伴哦！假如真的沒有學伴接機，可以從機場搭乘公車 119 號，再轉捷運到火車站，之後坐火車到 Hradec，轉公車到宿舍。一開始，人生地不熟，一定會感到無助且不知道該怎麼辦，可以在出發前先查詢資料，問問之前的交換生、學伴，甚至是 UHK 協辦人員，相信大家都很樂意幫忙的。

既然說到接機，順便提一下機票，目前台灣和捷克間並沒有直達，且因為疫情關係有許多航班都停飛了，我自己來回都是坐土耳其航空，在伊斯坦堡轉機，體驗還不錯，不過去的時候轉機等了約 11 個小時，等到真的很煩，如果幸運有較短轉機時間的話會更好，像回程轉機就只等了 2 個小時，機票的話可以多方詢問，官網買可能有些保障，但我後來決定跟可樂旅遊購買，可以詢問一下是否有學生票，會需要有效的國際學生證，訂票時需要提供，學生票有許多好處，例如票價便宜許多，還有較多的行李公斤數，一般是 30kg，我那時候買到的學生票是包含 40kg 行李的。（但要記得並不是每家旅行社都有學生票，所以可以多問幾家，比較一下）

研修學校簡介

捷克赫拉德茨-克拉洛大學(Hradec Králové University)距離首都布拉格約一個半小時車程的赫拉德茨·克拉洛韋又名女王城，該校包含四個學院：資訊管理學院、教育學院、理學院及哲學院，而本校學生到當地則隸屬於資訊與管理學院；上網查過資料後發現，該系的教育學院歷史悠久，培育出許多優秀老師，有興趣的人也可以詢問是否能修課或旁聽哦！

國外研修之課程學習

*注意依據學校規定，校、院級交換生每學期應選修 9 學分（或 3 門課，不含體育課），並及格 6 學分（或 2 門課）以上。

這次交換因為疫情的影響，我們只到學校上過一個禮拜的課，再來就都是線上授課了。在這為期兩學期的交換生計畫，我總共修了 8 門課，27 學分，分別為 Czech Language for Foreigners I, Czech Language for Foreigners II, Marketing, Professional English II, Professional English III, Psychology I, Sales and Advertising, and Sociology and Managerial Psychology，每堂課都學到了不一樣的新知識，且大部分選的課是我在台灣沒有修過的，上課體驗幾乎都很不錯，遇到問題都可以和教授/老師溝通，甚至可以向老師諮詢，上課自由度高，且老師鼓勵學生發言並提出自己的看法和問題。

Czech Language for Foreigners I & II

老師上課輕鬆有趣，用最簡單的方法來教授複雜的文法，可以讓你在短時間學會一些日常生活中會使用到的句子和看到單字，讓你在捷克交換的日子裡輕鬆點，不至於因為語言感到無助，老實說要用短短兩學期，每周上一堂課的時間學會一門新語言，尤其是捷克文，根本天方夜譚，假如有興趣想學得更精進的話建議可以花時間找資料自學，或是到外面上額外的結語課程，這樣成效會更好哦！

Marketing & Sales and Advertising

這兩堂課的授課老師是同一位，人很親切，她上課曾說，如果有任何問題都可以找她，不過她真的很忙就是了，有時會聯繫不到她，或是要等一段時間。但只要她時間上允許，她都會很熱心協助的。在這兩堂課我學到許多關於市場行銷的知識和技巧，以及思考邏輯，這些是我之前沒有碰過的領域，非常有趣。上課時會有許多的討論，還會有專案作業，考試的話可以選擇要筆試還是口試，我都是選擇口試，老師會和你約時間，一對一進行口試。這兩堂課收穫許多，除了增強了市場行銷的相關知識，也訓練了自己從不同面向去思考同一件事情。不過在上這兩堂課時課時很長，且資訊量很大，有時會上到覺得很累，但真的會學到很多哦！

Professional English II

Professional English 系列的課有很多位老師，以及不同時段可以選，這一堂課本來想選上學期 Professional English III 的老師，不過她的課很搶手，且這堂課多為捷克學生，所以一開學就沒有名額了，因此選了不同老師，這堂課每一次都會有作業，如果有問題可以課後留下來和老師討論，或是作業及報告遇到任何問題，也可以寫信詢問他。

Professional English III

這堂課的授課老師和捷克語老師是同一位，開學時老師會講解課堂上課方式以及考試方式。學期間會做一次課堂報告，主題老師會給列表，老師說我是交換生，如果可以希望我可以分享我這一段時間，在捷克發現什麼和台灣不同的地方，在準備報告時非常仔細地回想，所以發現很多一樣和不一樣的地方，在學生報告完後就會討論當天的主題，除了一學期一次的報告外，每堂課都會有準備功課，要確實讀過資料，下一堂課老師會問問題，並和大家一起討論。

Psychology I & Sales and Advertising, and Sociology and Managerial Psychology

這兩堂課的授課老師是同一位教授，人很好且上課的計分方式是“You have a sugar.”，聽說在非疫情的時候，老師是真的會給你他在各國收集到的咖啡糖包，但這次我們都是線上課，所以是收集虛擬的糖包囉！上課內容的話有淺也有深，淺顯易懂的題材很好理解，也能輕鬆加入討論，不過對於太深奧且又是平常沒接觸過的主題，就真的很難在課堂時和教授同學一起討論，只能藉由提出問題來看看能不能多理解一點，真的還是無法理解的話，下課就要多花時間查資料囉！這兩堂課這一學年度沒有安排考試，是以報告方式取代考試，報告主題是老師上課的主題，在學期開始時教授會跟同學說，主題可以自己選之後準備，在最後一兩堂課的時候會有統一報告時間。

國外研修之生活學習

為了學習捷克語，除了校內的課程外，我還報名了校外的課程(不過後來也因為疫情，將實體變成線上課了)，真的非常有幫助，課堂上的同學程度都很好，只有我是初學，老師雖然會說英文，但還是盡量都只說捷語，為了我老師偶爾還是會再用英文解釋一次，授課非常有系統，進度也很快，比起之前自己上網找資料自學，效率提高很多，也更容易理解，很高興自己當初有上網查詢資料，也很幸運能報名成功，這一年我很努力的學習，平常也會看捷克的電視節目，真的進步很多，現在可以用自己所學和店員溝通，可以表達自己想買什麼，店員算錯價錢也能提出疑問，也能和當地人進行一些簡單對話，雖然還不流利，但至少比之前好很多了!也深刻體會到，學習語言要不害怕犯錯、勇敢嘗試並從錯誤中學習。

Hradec 對單車族很友善，幾乎到處都會看到單車架，也有規畫單車專用道(雖然不是每條道路都有，但市區裡幾乎都會看到)，天氣好時我們一起到森林裡騎腳踏車，在台灣都騎機車的我腿實在沒力，剛開始實在沒什麼體力騎遠距離，沒多久就腿痠了，直到有一天突然發現自己越騎越快了，腿也幾乎不會痠了，騎單車不但方便還可以鍛鍊腿力。

捷克人很喜歡戶外活動，假日通常會出門走走，不論是去森林走走、騎腳踏車還是其他的運動，都很受歡迎，足球和冰球也是，他們也很喜歡看體育台，有很多我以前不知道的項目。住處附近有足球場，幾乎每個禮拜都會去看男友的足球比賽，在足球場除了有比賽外還會看到有小孩在訓練，觀賽的人也不少呢!



(圖二.)出門騎腳踏車囉!



(圖三.)長滿野生藍莓的森林

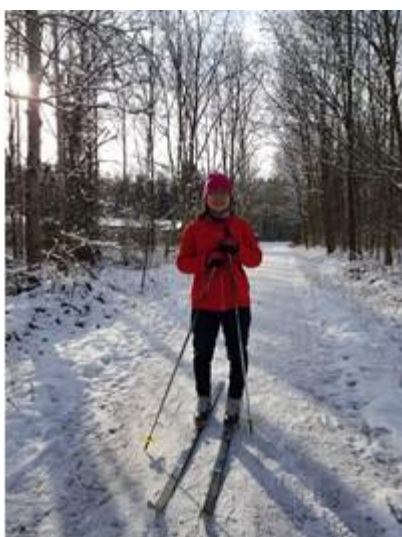
捷克四季分明，每一個季節有不同的活動和景觀，在森林和街道上會看到不同的植物，也可以品嚐到不一樣的美食，9月剛到時可以品嚐到的 burčák (young wine) 是一款酒精含量約 9% 的飲料，因為在準備釀葡萄酒，在 9 月的時候就會有這款季節限定的飲品，喝起來像氣泡果汁，我個人非常喜歡，不過有些人不喜歡，再來可以採路樹的蘋果、摘核桃，到森林裡採香菇，聖誕節前和男友一起做了聖誕餅乾，聖誕餅乾要提早做，不是聖誕節前幾天才準備哦！12月初時開始玩起聖誕倒數月曆，再來很快就會迎來聖誕節囉！捷克的聖誕節和我們知道的 12/25 不同，這裡是 12/24 日。至於下雪的話，我在 11/22 日起床時發現草地結霜了，並在 12/3 日迎來初雪，這一天的我格外興奮，這是我人生中第一次親眼看到下雪的場景，之前頂多在台灣高山看過厚厚的積雪，倒沒有真正看過下雪，這個冬天男友還教會了我越野滑雪 (Cross-country skiing)，真的很好玩哦！有空時我也會自己出門去滑雪。雪白的冬天過後，迎來我最愛的春天，開始看到原來光禿禿的樹開始冒出新芽，許多漂亮的花開花了，四周充滿漂亮鮮豔的顏色，有時還會聞到淡淡的香味飄過，心情真好呢！至於 6 月的時候可以到森林裡摘小藍莓哦！自己摘了以後才知道為什麼藍莓價格不便宜，除了容易壓壞外還很難摘呢！摘了好久只摘到一點點。



(圖四.) 摘核桃



(圖五.) 第一個聖誕月曆



(圖六.) 第一次體驗越野滑雪



(圖七.) 聖誕節到囉

偶爾也會和朋友一起烤肉、烤捷克香腸(špekáček)及起司(Hermelín)，大家聚在一起吃吃喝喝、聊聊最近發生了什麼事，感覺很不錯哦！



(圖八.) 一起烤肉吧！



(圖九.) 烤好的 špekáček 像星星一樣呢！

剛到時因為疫情，除了超市以及藥局，其他店家及餐廳、咖啡廳都沒開，後來終於開門後，喜歡光顧學校附近一間咖啡廳 Kavárna Vozáb，這家咖啡廳氣氛很好，老闆娘和服務人員都很親切，咖啡甜點也超好吃，有機會可以去試試哦！它的位置比較隱密，不是在街道旁，要先從一道大門走進去，接著就會看到漂亮藍色的建築物囉！可以坐在室外、室內，還有一個像溫室的空間，真的很特別。



(圖十.) 咖啡廳 Kavárna Vozáb

國外研修之日常生活

學校

捷克赫拉德茨-克拉洛大學(Hradec Králové University)位於赫拉德茨·克拉洛韋又名女王城，距離首都布拉格一個半小時車程（火車約兩小時），該校包含四個學院：資訊管理學院、教育學院、理學院及哲學院，而本校學生到當地則隸屬於資訊與管理學院。

該校環境優美，附近生活機能佳且交通方便，校風開放，可惜因為疫情，這整個交換過程中我只到學校上過一個禮拜的課，再來就都是線上課程了。








(圖十一.) UHK 捷克赫拉德茨-克拉洛大學

住宿

我並沒有住在學校宿舍，而是在外租屋（公寓）所以就不提供照片了，附近生活機能方便，有超市、公車站及餐廳，重點是離森林很近，所以下課或教完學生後就能去散步或騎一下腳踏車，放鬆一下，附近也有足球場，有球賽的時候就可以去觀賽。

交通

	Czech Public Transport IDOS 我都是用這個 App 來查詢公車時刻表，及可以搭幾號公車，不過要先知起始站和終點站的名稱，起始站的話可以用內建找附近的站牌。
	Mapy.cz navigation & offline maps 這是一個離線也能使用的地圖，非常好用，使用之前要先在有網路的狀況下載區域地圖，例如 Hradec Králové 的地圖。在森林裡也能跟你說要走什麼色的路線哦！
	PID Litacka 這一個是在布拉格使用的，可以查公車(autobus)、地鐵(metro)以及有軌電車(tramvaj)，學生可以使用這個 App 買月票，費用是 130 克朗/月(約台幣 169)
	Můj vlak 為捷克火車 České dráhy 公司的 App，可以線上買票及選位。這家火車除了一般的火車車廂外，還有幾節會是包廂。
	RegioJet Tickets 為捷克 RegioJet 公司的 App，他們除了火車外也有巴士，特定艙等還能享有免費咖啡，另外所有旅客登能買火車上的餐食，蘋果派一片 10 克朗，蠻好吃的！

*捷克的公車和火車上通常都有窗戶，不太會吹冷氣(有些車廂會有)，冬天的話則會開暖氣。

1. 公車

實在不得不稱讚一下他們的公車系統，超級準時，每站都停，最讓我印象深刻且喜歡的一點是，如果今天公車比表定時間早到，就算沒有人，司機也會等到時間到才出發，這樣就不會造成準時到公車站卻等不到車的現象，真的很貼心。

2. 火車

捷克和台灣不一樣，不是只有一家火車公司，他們有不同的公司，我自己常搭的有 České dráhy(藍白色)和 RegioJet(黃色)，從 Hradec 到布拉格約兩小時的車程，普通票價一張 105 克朗，但因為我們是學生，我只需要花 26 克朗，是不是超便宜。



(圖十一.)

火車的位置有時是面對面的
也有包廂可以選擇

飲食

捷克的主食是馬鈴薯，絕大部分的捷克料理我都很喜歡，我不常去餐廳用餐，幾乎三餐都是自己煮，想家的時候就做一些特別料理來吃，有時和男朋友一起做捷克料理、韓國或是越南料理，也會做一些甜點來吃，在這一年廚藝又更上一層樓了！我最喜歡的捷克料理是燉牛肉和(Hovězi Guláš)還有牛腩佐蔬菜奶油醬(Svičková)，並不是所有的食物都是配馬鈴薯，有時是麵糰子(Knedlíky 或是 houskové knedlíky)！如果你不排斥下廚的話，建議你也可以嘗試看看！也可以做一些台灣料理，例如餃子、蛋餅、蔥抓餅之類的，除了可以和台灣室友分享，也能讓外國朋友品嚐我們台灣的美食哦！

另外，在捷克乳製品和台灣比起來相當便宜，牛奶一公升大約 30 克朗，有時甚至更便宜，對我來說就像是天堂。建議可以嘗試一些在台灣沒試過的食材，說不定你會很喜歡！

在台灣時我不太喝酒，但捷克的啤酒真的很好喝，跟台灣比起來也很便宜，尤其是生啤酒，第一次喝時覺得有點苦，不過習慣就好了，生啤酒有各種品牌，都可以試試看，玻璃瓶裝我最喜歡的品牌是 Budweiser，可以多方嘗試找到自己喜歡的品牌和口味！



(圖十二.) 自製北京烤鴨



(圖十三.) 手工披薩



(圖十四.) 酒味香腸&馬鈴薯泥 Vinná klobása

費用

住宿—分租公寓： 3500 克朗/月（約台幣 4550）

飲食：三餐開伙 約 4000 克朗/月（約台幣 5200）

交通：公車卡學生優惠 1480 克朗/年（約台幣 1924）

*在捷克學生有很多優惠，以交通來說基本是打 25 折
坐火車到布拉格約 24 克朗（約台幣 31）

通訊：Vodafone—SIM card 100 克朗（於 ESN 辦公室購買）之後會有 5 個月可以半價
174.50 克朗(約台幣 228)享有 3GB 網路及無限 SMS，5 個月後就是看你要
選擇哪種方案（最新優惠請詢問學校 ESN 辦公室）

旅遊：這次因為疫情，所以並沒有太多出國旅遊的經驗，但有在捷克境內旅遊以及到隔壁的
斯洛伐克。這邊就不將費用列出。

具體效益

- 獨立
- 勇敢提問
- 廚藝提升
- 文化交流
- 捷克文程度提升
- 英文程度更提升
- 習得行銷相關知識
- 更主動和陌生人打招呼
- 勇敢表達自己的想法及需求
- 溝通及處理事情的態度更加成熟



感想與建議

很开心有機會可以到捷克當交換生，謝謝當初的自己鼓起勇氣跨出第一步，也謝謝家人和男朋友的支持，讓我能夠到捷克體驗不同的教學和學習模式，以及到當地體驗不一樣的生活，當然也很榮幸自己有機會能夠申請到「長榮大學赴外研修獎學金」、「台灣教育部學海飛颺獎學金」以及「捷克教育部高等教育獎學金」，讓我在國外時不必煩惱金錢的問題，也不用向家人尋求金援。

為期一年的交換生活過得非常充實，總覺得時間過得好快，除了學校課業外，也參加校外為期近一年的捷克文課程，以及延續在台灣就已經有在教的線上教學，課餘時間有時自己到處走走，有時則和男友一起到森林或池塘附近走走、騎腳踏車。在捷克要接近大自然是非常容易的，離住處不遠就有森林，再走遠一點就會到池塘，探索了和台灣高山不一樣的自然景觀。捷克四季分明且有許多和台灣不一樣的動植物，只要用心觀察，你就會發現這裡真的很美，這時候再想想台灣，你會赫然發現，平常的自己似乎把台灣的所有一切當作是理所當然，似乎已經好久沒有這麼仔細去觀察周遭的人事物，這時你再慢慢回想，就會發現，台灣也好美，只是我們因為生活中的種種因素，以及快速的生活步調而忽略了！

在這裡培養了一些新習慣，其中一項就是主動和別人打招呼，對鄰居和店員也是，之前在台灣頂多點頭微笑，在捷克是要開口說出您好(Dobrý den)，一開始會覺得很害羞，也害怕說錯話，一段時間後就會習慣了！藉由學習捷克文，我發現捷克人很有禮貌(當然還是因人而異)，會因為說話對象的不同來決定說話的方式，沒有一個明確的詞可以解釋，簡單來說就是對長輩、尊敬的人以及陌生人，用的是敬語(vykat)，比較熟後就有可能轉換為平輩間的用語(tykat)囉！或許常常會在網路上看到別人分享捷克人很不友善，但我並不這麼認為，有沒有想過或許是因為語言的隔閡呢？當我們聽不懂，或是無法理解雙方的語言時，很有可能下意識用自己的想法去解釋對方的言語及行為，但對方其實沒有惡意，下次可以試試，用幾句簡單的捷克文開頭，例如打招呼，很有可能會有不同的體驗，就算無法繼續聊天，也是不錯的體驗。

這一年，我學到了很多，也嘗試了許多不一樣的事，例如滑雪、畫壓克力畫、做包餡巧克力(chocolate bonbon)和學習拉花，也嘗試許多之前沒做過的料理…要用簡短的文字道盡這一年的經歷實在不容易，不如就留給你們到當地體會和經歷吧！

相信很多人遲遲不敢送出交換生申請，最大的考量是金錢，但，如果你能善用學校、台灣教育部，甚至是捷克提供的資源，其實花費並不如想像中的高，且捷克的生活花費和其他歐美國家比起來是相對低的，所以，如果可以的話先申請看看，相信一定有辦法可以解決金錢的問題！

你問我，如果重來，我還會選擇延畢出國當交換生嗎？我的答案是肯定的，這一年經歷了許多不一樣的事，也認識了不一樣的人，看到了不一樣的景觀、事物，也學到了不一樣的思考模式，雖然因為疫情不能到學校上課，沒能參加社團和課後活動，也沒到附近太多國家旅遊，但我並不覺得可惜，我倒覺得這也是個很不錯的體驗，與其，說是交換生，我覺得更像普通大學生搬到了捷克生活一年，我們住在同一個地球，看著同一個太陽和月亮，享受和體驗著自己想要的生活，並同時在為將來的自己努力付出、打拚著！相信不管有沒有當過交換生，我

們人生的下一頁都會很精彩，只是體驗過不同的生活後，你有可能改寫你本來的人生藍圖，並繼續朝著理想的生活前進。希望看完這篇心得的你，能夠順利找到自己的目標，並付出行動執行、實現。和前面提到的一樣

Don't let the fear of falling keep you from flying. 勇敢追夢吧!

