

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

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯系/三年級

獲獎生姓名：王羽婕

研修國家：捷克共和國

研修學校：University of Hradec Králové

研修期程：一學年

獲獎年度：110學年度

1. 緣起/準備

“世界那麼大，不去看看怎麼對得起自己”一開始會有想當交換生的念頭是因為姊姊的關係，2019年的時候姐姐也是在捷克當交換生的，而那年考完學測後的隔天便到捷克找姐姐，也是那時候奠定了我想當交換生的念頭。

可正式交換前可是有好多好多大魔王要攻克!在面試上榜後，還必須上一堂英語溝通與表達的課程，這堂課通過之後才算正式的拿到交換資格，國際處才會將你的名字提名給姊妹校。而在等待入學通知書的時候，我們能做的事情就是準備簽證，要辦理捷克的簽證真的可以說是玩大地遊戲，有好幾道不同的關卡，不同的資料要準備。良民證、存款證明、有你的英文名字的信用卡等等，這其中最麻煩的實屬良民證了，要提前去警察局申請，拿到之後要去法院認證的公證事務所蓋章，再送到外交部公證一次，之後還要將此翻譯成捷克文。不然可是沒有辦法申請簽證的啊!! 之後便是等待收到入學通知書，手刀上捷克駐台經濟文化辦事處預約辦理簽證，一定要馬上預約!! 因為每天的預約名額有限，而辦理簽證需要90個工作天，所以盡量提早預約辦理，才不會陷入鄰近出發日期還沒拿到簽證的窘境啊!再出發前往辦事處辦理簽證的時候一定要確認自己所有文件上的姓名與護照的姓名拼音是一致的才不會白跑一趟，之後就是陷入漫長的等待。這過程中會很掙扎到底要不要先買機票，還是要真的乖乖地等到拿到簽證後再買機票，依我的經驗真的會乖乖等到拿到簽證貼紙後再買機票會比較好。雖然捷克駐台辦事處是說需要90個工作天才能拿到簽證，不過也是有人超過90天還沒拿到，有人30天左右就拿到了。只能說歐洲人的效率真的是令人汗顏和捉摸不透阿，最保險的方法就是先準備好所有的材料，這樣才能拿到入學通知書後馬上去申請。而收到捷克駐台辦事處的通知後，還要上網買保險，看清楚所需的保險內容是甚麼，不要買錯之後才可以到辦事處成功的領到簽證。

拿到簽證後就是買機票了，有些人會去回程的機票一起買因為會比較便宜，但我當初因為是去一年的關係我也不知道我自己會甚麼時候回來，因此我是買單程機票。但這邊有個省錢的小方法要告訴大家，因為長榮大學的學生證本來就是國際學生證，不需要再另外申請一張，不過假設你的學生證不是國際學生證，可以上康文文教基金會的網站上申請，這個國際學生證可以让你購買學生機票，除了價錢上的優惠外，最重要的是行李會多給你10公斤的額度! 可以裝更多的台灣零食出去以免想家，我的機票是交由金展旅行社代買的土耳其航空由桃園經伊斯坦堡轉機後飛往布拉格的機票也算很便宜!

這是第一次自己坐長途飛機還離開家那麼久，心中不免有些忐忑和緊張，但更多的是興奮，面對新生活的興奮和期待，還有對於想探索新環境的渴望。由於在台灣的時候我有先上 UHK 的學生組織 ESN 上申請學伴，因此一到布拉格機場學伴便在出口等待，真的很感謝我的學伴，如果沒有他我這個超級大路癡真的會再到的第一天就上演迷路記，從機場到 UHK 的宿舍大約需要3個小時的時間先搭乘公車到布拉格火車站再搭大約2個小時的火車到達 HK 小鎮，接著再搭公車到宿舍。學伴還會幫你拿行李，以及一路上會跟你介紹關於學校的一切還有捷克人的一些習慣等等。真的很推薦大家去申請學伴，真的會讓你一開始的慌張感沒有那麼重!! 而且一開始還很懵懂不熟悉環境的時候，有一個當地人在真的會很安心呀!不過因為每年交換生的數量不定，不是每位交換生都能申請到學伴，像我的學伴就同時負責6個人，但有申請就有機會!

2. 研修學校簡介

University of Hradec Králové

這是坐落於 Hradec Králové 小鎮的國立大學，在這裡你可以看到非常鮮明的四季，秋天的橘；冬天的白；春天的粉以及夏天的綠，真的很榮幸可以在這裡體會到歐洲的四季。

學校一共分為五個學院，分別為哲學、資管、教育、科學以及社工學院，從長榮大學過去交換的學生會被分配在他們的資管學院(Informatic and management)而我們上課的教室大多都在 Budling J，而很幸運的是它就位於市中心附近，從宿舍搭乘公車到學校大約10分鐘左右，而走路的話也大概在30分鐘左右而已，可是說相當近！

學院內也有許多來自不同國家的交換生，像西班牙、德國、義大利、波蘭等等，在課程中，有非常多的機會可以跟他們進行溝通交流，分享彼此不同的文化。

對我而言資管院最大的特色就是他們的體育課不只是一般的籃球排球足球等，在冬天有滑雪課，在夏天則是到克羅埃西亞的海邊上體育課，而這些課都是交換生可以參加的，他們非常非常的歡迎交換生報名，不過這兩項課程就要再另外的付一筆費用，但我覺得是相當的划算的！因為可以學到不一樣的東西以外，也多了可以跟捷克學生交流的機會！



3. 國外研修之課程學習

出國交換這件事每個人想體驗的不盡相同，我想要的是除了要去其他的國家走走，也要體驗

他們的教育文化，因此相較於其他的交換生來說，我算是選了許多課程，上下學期加起來總共有45ECTS，跟台灣不同的是他們這邊的學分不是由這堂課多少個小時便給你多少學分，計算方式也稍有不同。生活在一個非英語系國家，怎麼可以不學習當地的語言，因此上下學期我都有選捷克文課可是特別選了不同的老師，教學方式真的是完全不同，可是都學習到了非常多在生活中常用的詞彙，例如招呼語、日常用品、食物、數字等等的。真的很推薦大家要去上捷克文的課，雖然不能馬上掌握捷克文但在點餐或購物的時候能使用捷克文跟店家溝通真的會超有成就感的啊!!

另外除了捷克文以外最推薦的就是體育課了，在冬季學期有為期四天三夜的滑學課是在捷克境內的一座高山，身為一個熱帶地區出生長大的小孩，看過雪的次數了了無幾，更枉論會滑了，但不會滑雪也沒關係，老師會從最基本的如何穿戴設備開始教起一步一步的帶領你，到最後享受從高坡下急速滑行下來的快感，那個感覺真的很難言喻。

而在夏季學期有學校包車帶你去克羅埃西亞 PROMISEN 海邊為期九天八夜的海上活動，在夏季日晝時間稍長的歐洲晚上9點多坐在由石頭構成的海灘上望著無邊際的海洋，慢慢的看著橘黃色的日落消失在海岸線下，我敢打賭在看過 PROMISEN 的日落後，任何日落都顯得遜色許多，當然還有白天老師悉心準備的活動，無論是浮淺、SUP 板、獨木舟、游泳、跳水、只要你想，你敢，沒有甚麼是老師不敢教你的!當然老師還是會將我們的安全放在第一位，任何時刻只要下水就一定要穿救生衣，沒有任何例外。我們是在疫情時代下實隔兩年重新舉辦到克羅埃西亞的體育課這項活動，老師對於我們都非常的讚不絕口，在課程的最後一天一直稱讚我們活力充沛，並且非常勇敢的嘗試所有新事物，而在這九天的活動裡我也交到了許多捷克朋友，他們真的是我遇過最熱情最可愛的一群捷克人，這堂體育課是我所有所選課程裡最推薦的一堂!



4. 國外研修之生活學習

在這一部份我會分成在學校宿舍環境內以及出外旅遊兩個部份來做闡述。

在歐洲一切的一切只能靠自己的應變能力去解決，沒有快速的辦事效率，沒有有問必答的客服，甚至 google 翻譯都詞不達意的情況下，你只能靠自己解決發生的大大小小的事情。在捷克真的英文的普及率沒有很高不是所有人都聽得懂的情況下，是真的有時候會求助無門這時候你只能靠你的直覺以及上網找到的資料去解決，還好在這一年裡沒有發生甚麼真的解決不了的事情，在國外奉行的原則就是能用錢解決的事都不算小事。而在國外旅遊時，遇到火車誤點導致接不上下一班火車或是火車直接不見蹤影更是常有的事。而對於歐洲人的辦事效率真的不要抱有太大的期望，要處理解決的問題常常花個一兩個月是非常正常的。他們不向亞洲國家會加班加點的幫客戶處理及解決問題，真的是非常不同的文化差異。而在學校雖說交換生很多，但在冬季學期的部分由於疫情還稍嚴重，因此從亞洲國家來的學生只有九位包含台灣人、韓國人以及香港人，因此亞洲人在這裡還算是稀有動物，再加上對於許多的歐洲人來說亞洲國家就是存在於電視上影片裡的雪多關於亞洲國家的事情他們都是在網路上得知的，所以也經常發生一些啼笑皆非的情況，但對於台灣人而言最困難的莫過於解釋”我來自台灣”，還好我沒有遇過會認為台灣跟中國是同一個地方的情形，只是他們會很好奇的想知道我們和中國的關係，以及在烏俄戰爭時，在課堂上有一位老師問過我，如果中國真的攻打台灣我的想法會是甚麼等等的。而學校裡的學伴組織 ESN 也常常舉辦許多活動來促進交換生之間的互動，而在學期的最一開始他們會舉辦 welcome party 來讓所有的交換生參加，在這場活動裡如果你是外向喜歡認識新朋友的人真的會很快的認識許多外國朋友，因為對於歐洲人或是中南美洲的人，派對就是他們認識新朋友的最佳時機！一起喝酒言歡放鬆身心靈對他們來說是人生不可或缺的時光！



5. 國外研修之日常生活

而在國外不像台灣那麼方便，出門走個3分鐘就有便利超商，5分鐘就有乾麵和炒飯可以吃。更沒有媽媽可以幫你料理一切，所有的食衣住行都要靠自己。在宿舍走路大約三分鐘的時間

就有一間超市 albert，幾乎所有所需的食材、和日常用品都可以在那邊找到。而宿舍附近也還有 billa 以及 lidl 兩間大型超市。lidl 比較像台灣的家樂福，常常會有一些外國周的活動像是亞洲周或是義大利周，在那個禮拜超市裡會有那個國家或是區域的食物，是我覺得很有趣的地方!如果想要一些比較齊全的品牌或是想要有更多選項可以選擇離宿舍走路約 10~15分鐘的地方也有一間 futurume 廣場，裡面還有一間大型超市 tesco。而在這個購物廣場內也有一些中式餐廳在想家又懶得煮飯的時候也是個不錯的選擇!

在閒暇之餘交換生最喜歡去其他國家或地方走走逛逛，捷克處於歐洲的中心點，附近有德國、波蘭、斯洛伐克、匈牙利等等的國家，坐火車或巴士就可以到達，真的是非常的方便!而在捷克我最常用的就是 idos 這個 app，除了要去學校時可以查詢公車，在要去布拉格時也可以查詢火車時刻表!宿舍附近有三個公車站，可以去往學校、市中心、火車站，分別是 palahova(這個是離宿舍最近的公車站)benesova 以及 velkopopovicka，因此住在宿舍真的很方便，附近有超市有購物廣場，有很多公車站，還有一間名為 maty's 的酒吧，在禮拜二的晚上固定都有學生之夜，會有 DJ 來放音樂，不過在冬季學期的時候是不需要收入場費的，可是在夏季學期的時候變成每個人都要收取，女生是20克朗男生則是50克朗。



6. 費用篇

捷克的物價在歐洲國家來說是數一數二低廉的，捷克克朗和新台幣是大約落在1:1.3左右，幾乎是差不多的，加上在那邊一年的時間裡只要在宿舍幾乎都是自己開伙自己準備三餐，極

少吃外面的餐廳，因此每個禮拜在餐廳購買食材的費用大約落在300~500克朗之間。在歐洲只要牽扯到人工的事情價格就會翻倍的成長，因此在超市你可以找到100多克朗的全雞，可是幫你切好的雞胸肉或是處理好的其他部位的肉也是將近100~200克朗。牛奶一公升落在20~40克朗，完全可以當水來喝，奶製品在歐洲國家的價格跟亞洲國家相比真的便宜了很多！喜歡的人在那邊可不要放棄這個機會一定要大吃特吃！！

而在手機費用的部分我是選擇vodafone的學生方案一個月是599克朗，在捷克境內網路吃到飽，而其他歐盟地區則是一個月有64GB的額度可以使用真的是非常的夠用，由於我是一個沒有網路會極度沒有安全感的人，在去其他國家遊玩時也會害怕沒有網路可以看地圖，但如果你是一個不會使用到那麼多網路的人也可以選擇他每個月儲值的方案。而他的繳費方式有轉帳跟門市繳納兩種選擇，不過門市繳納會多收取一筆處理費，因此身為精打細算的交換生當然會選擇轉帳的方式。因為我有在捷克當地的銀行EQUA bank開兩個帳戶，一個是克朗帳戶，一個是歐元帳戶，畢竟捷克克朗只有在捷克當地用的到，在其他國家旅遊時大多還是會用到歐元的！不過在歐洲我最常用的卡還是台灣的信用卡，不過這時候你就要確定你的信用卡海外回饋有高於海外刷卡手續費1.5%。不然你可是會傻傻地多付了許多冤枉錢！

宿舍方面我是月繳的，一個月大約是3100克朗，我住的房型是6人房，分為兩間房間，三人一間，公共區域是一起使用的有廚房、餐桌、冰箱等等的基本設備都有。一宿舍的便利性來說我覺得是非常的划算且便宜了！

而旅遊部分則是看你要窮遊還是享受了，我的話則是每個國家抓在1萬台幣左右，如果去的是一些比較高消費的國家則是會再提高一點，不過我的旅遊方式是屬於窮遊，交通的部分由於幾乎坐火車或巴士都可以到達，由isic卡，也就是國際學生證購買的話還會有學生票的優惠，因此大多都是花費在住宿上，而吃的部分會找一些cp值較高的當地餐廳，嘗試看看當地的食物，其餘的則會在超市或者買一些小零食解決。

7. 此次研修經驗的具體效益

1. 培養獨立生活的能力
2. 學會如何隨機應變
3. 懂得跟自己相處以及分配時間給自己
4. 學會如何享受生活，讓學習和玩樂兼具
5. 提升英文能力，不再害怕開口講英文
6. 擴展自己的國際視野，提升國際觀
7. 學會如何包容且尊重與自己不同的文化
8. 提高自己的廚藝
9. 心胸變得更廣闊也更有耐心

8. 感想與建議

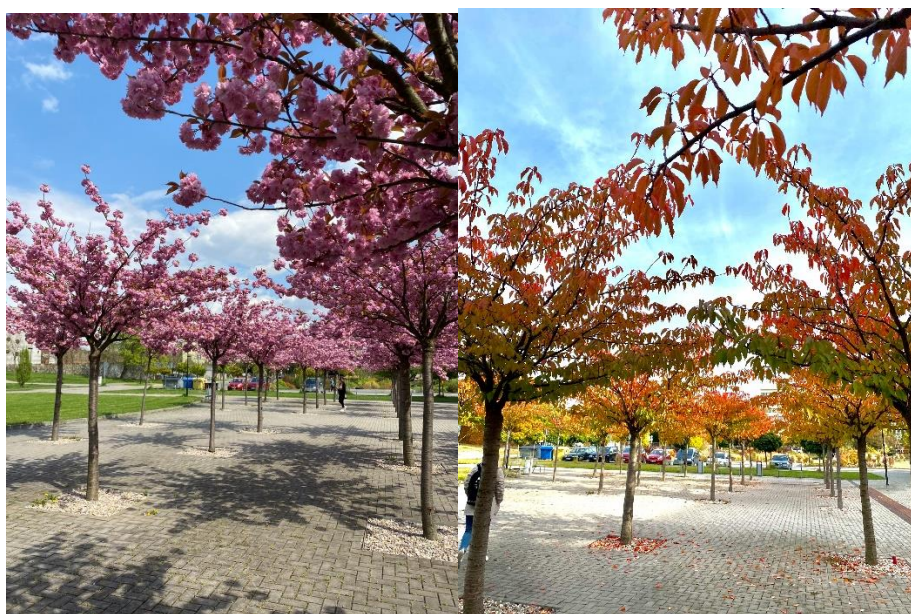
從離開舒適圈的那一刻才知道你可以成為一個什麼樣的人，我很感謝20歲的自己勇敢地做出了這個決定，用308天走過16個國家36個城市，一路上有歡笑有淚水當然也有想家的時候，

有想台灣的美食想到打開 google 查找圖片來望梅止渴的時候，有確診高燒在床上不舒服到不知如何是好的時候，但種種的種種如今看來真的是一場好美也好不可思議的冒險旅程。一路上結交的朋友，有捷克人、西班牙人、巴西人、波蘭人、香港人，更有在這一年裡相依為命的台灣人。收集了地圖上每一到風和日麗也揣著一口袋的開因滿載而歸。感受過金風颯颯橘黃色的落葉，體驗過白雪皚皚的銀白世界，見證過春暖花開的粉嫩櫻花，經歷過熱情奔放的海岸風情，何其有幸能在20歲這年得到家人、學校師長以及身邊朋友的支持，出國看這遼闊的世界。出發總是最有意義的事，這一路的跌跌撞撞，形形色色的人事物，全是我成長的養分，無盡的探險和找尋存在的意義。這一年裡無形之中成長了許多，也感受過了以往不曾會過的感受。我只想說好好把握可以毫無顧忌就出發的時候，一生很短，把握當下。事我在這一年學到最重要的一句話，尤其在這個疫情席捲全球的情況下，真的很幸運能有這個機會可以出過看這世界的山川壯麗。把握青春，只要是沒有去過的地方，沒有看過的風景都值得一去踏出舒適圈，你會發現自己比你想像中的還要勇敢和堅強!就無所謂地出發吧!

從6樓宿舍於早晨7點多捕捉到的熱氣球及粉色天空



學校春天的粉嫩的櫻花與秋天橘黃的楓葉



學校於冬季學期組織的滑雪課



和台灣人、香港人以及韓國人在布拉格老城廣場度過2021的跨年夜



學校 bubling J 的外觀，也是我最後一次去學校時所拍攝



夏季學期去往克羅埃西亞為期九天八夜的海上活動體育課程(日落、捷克朋友們及大合照)

