

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/航管系/四年級

獲獎生姓名：林○潔

研修國家：捷克

研修學校：University of Hradec Králové

研修期程：2019/9-2020/3

獲獎年度：108 學年度

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

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)

距離準備申請交換生大概只有花半年，再加上之前只是單純覺得自己英文太差而加入學校組的學伴組織，在因緣之下認識很多人，讓我那兩年英文進步很多，且家人也鼓勵我去，我也就嘗試去申請，也順利地上捷克這間學校了。只是後來簽證的部分有出點問題，那時候為了等那個通知信，我很早就把資料準備好送去辦事處，結果收到通知信的時候上面寫的日期只給半年，讓我很緊張，因為聽說重申請要等很久，有打電話跟寫信詢問，得知都要寫信才會幫我處理。所以之後有和我類似這種狀況的話，建議要寫信給辦事處且要用英文寫才會替你處理。總之後來比我預想還快一個禮拜後，給了新通知信是對的日期，就可以到台北辦事處去領取你的簽證囉！

說到出國前準備，我個人覺得不用帶太多東西，那邊都有賣二手衣價格都不到台幣 200，而且看起來都蠻新又保暖，每個禮拜都會上新的二手衣，個人認為 CP 值蠻高的。因為我那時候帶太多衣服，後面得花 1 千多台幣用寄回去且海運要等三個月才會到。總結是主要帶最多兩個星期的衣褲就夠了，發熱衣也可以帶點就好，外套那些都可以帶一件其他再來這裡買就行，歐洲的外套不會說太貴又很常特價，反而省更多。

接機的話剛好是我同行的朋友來接我們的，我記得那時候在過海關的時候等快 2 個小時才出來，然後又搭機場快線 40 分鐘路程到布拉格火車站，再坐快兩個小時火車才到學校車站，到這裡先說一下要上火車的階梯真的很高，我們行李超重真的好在那時候有朋友幫忙，不然真的很難搬上去。到學校車站後再坐大約 20 分鐘公車到宿舍，再到 reception room 報到，不過如果遇到是老人家在櫃檯的話，又沒有學伴或朋友帶你就只能依靠 google 翻譯了。但基本上只要填一些住宿資料和確認入住，再付住宿費和保證金 2000kc 就可以準備入住宿舍了，櫃台會給你鑰匙跟整組床套，就可以安心搬進去住了。

2. 研修學校簡介(可就該研修學校特色等事項進行陳述)

UHK 這所學校有很多學院，至於所就讀的院區有分三棟，我們剛好是被發配到 FIM 資管系也就是 J 棟，這棟學院每間教室外面幾乎都設有 relax zone，下課之際都會有很多同學在各個角落進行課堂討論或者坐一起聊天，我蠻喜歡這種輕鬆的氛圍，可以讓我覺得很舒適的休息，或者做自己的事。由於校內都有設置校園網路叫 endorum，只需要三個月換一次帳密就行，非常方便。至於這邊和長榮大學一樣都有學辦組織，在入學前都會配學伴給你，也會每個星期在臉書群組裡組織很多關於文化的活動，例如在入學後他們會舉辦 welcome party 歡迎你，在那個時候就可以認識蠻多朋友的，所以好好把握參加這些活動，感受可以更深。



圖一 UHK 大學一覽(A 棟)



圖二 UHK 裡面內設的 relax zone

說到大學一定少不了學生餐廳，我去的那半年都沒申請吃學餐，是下半年才有申請，我覺得整體還不錯的，CP 值挺高的，吃一次才 48kc(約台幣 60)，每天都有提供三種不同菜單，可以在前天下午兩點前就在 app(strava)先選好隔天要吃的，或者到學餐直接跟櫃台指定要吃甚麼。



圖三 學餐餐點(牛肉燴飯跟當地特色湯)

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)

至於選課方面，在還未到捷克前就可以先知道有哪些課可以選，入學的時候學校這邊會再進行幫你加選，並且兩周內都可以再加或退選，我覺得還不錯，但通常蠻多老師第一周都會請假或者介紹課程就下課，意外的蠻輕鬆的。我總共選了五門課，English in practice、Logistics、Fundamentals of marketing、Czech language、Sport(skiing)。

English in practice: 我覺得他的課真的很好玩可以學到很多，每個星期都會問你有沒有甚麼你認為他會覺得有趣的事要分享給他，即使你答不出來，他會轉話題想辦法讓你開口說，是一個很用心的英文老師，上課都會設計互動遊戲讓我們跟其他國家的同學們有更多互動。

Week 3: Yes and games						
START	1. Dogs are better than cats.	2. Dresden/Krakow is the most beautiful city in East Bohemia.	3. Cloning is a valuable scientific exam.	4. History is boring and there is no point in studying it.	5. Waking up very early everyday is better than sleeping in.	6. The CIA/MI6 files are either evidence of a nuclear war.
11. Men have much more difficult lives than women.	11a. Corporal punishment should be allowed in schools.	11. Modern education teaches people useful things they will use through their lives.	10. Terrorism is the privatization of politically motivated violence.	9. Software piracy is not really a crime.	8. People need religion.	7. Humans caused climate change in a hour.
13. Chinese style government is superior to western democracies.	14. Customs should be abolished in schools for free.	15. Marriage is an outdated institution.	AGREEING and DISAGREEING		16. Social media are poisoning the minds of an entire generation.	17. People are responsible for their own happiness.
25. Studying art, literature and history is useless.	24. History began 700 years ago.	23. The most important thing about a job is the salary.	22. There are no such things as ghosts.	21. Forever 21	20. Violence never solves anything.	18. Humans are the only intelligent animals.
26. There should be an extra tax on unhealthy food.	27. People should be able to criticize the government.	28. Superhero movies are not crimes.	29. Money is more important than love.	30. Propaganda is easy to resist.	29. You are an excellent student.	19. Alcohol is a dangerous drug.
					31. FINISH	

圖四 英文課互動教材

Fundamentals of marketing: 個人還蠻推這堂課的，雖然老師英文速度講的蠻快的，也會突然要分組分享小組的想法，這我花一段時間才適應；而作業也是每個禮拜都有，大概要寫一頁以上，一開始會壓力蠻大的，但到後面自己其實不知不覺就會趕上那個進度，這堂課能學到很多東西，例如如何把理論的東西內化，在經過實際想的例子下去應用，能更快理解行銷的相關概念。

Czech language: 捷克文老實說我覺得蠻難的，因為這個老師教得比較活比較應用也比較快，對現階段我們剛來的其實壓力蠻大的，我跟課程跟得蠻吃力的，所以建議可以先去試上不同老師的捷克文，因為每個老師的進度跟教法都不一樣。然後雖然我學習比較慢，這邊老師還是會很耐心教你到會，不必太緊張。



圖五 和捷克文老師合影

Sport(skiing): 滑雪課根本就是來這裡必修，回台灣體驗不到，而且三天兩夜包吃包住包租滑雪器材才 1480kc(約 2000 台幣)。不過只要不怕摔我覺得都可以學蠻快的，只要知道怎麼讓自己煞車都可以學得很快，甚至到最後一天都會覺得很捨不得，感覺都滑不過癮。



圖六 滑雪課團體照

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)

在捷克的這六個月，我比較少參與活動，基本上都是跟著我朋友到處出遊，偶爾會有捷克朋友開車帶我們出遊，那一次我們有去到人骨教堂，只不過進去的時候蠻驚悚的都是真人骨頭，是蠻壯觀的但觀光客實在太多就沒有很仔細看，後來捷克朋友帶我們去當地的美術館前面野餐，那天天氣很舒服，坐在那邊悠閒聊了一下午，才知道他們從小學就會教他們如何辨認香菇種類與帶他們多接觸大自然，對比台灣是沒有那個環境，因此覺得是環境讓他們都比較獨立，思想也比較不受侷限，且歐洲人都那麼會布置家裡、懂得享受生活，很有家的感

覺。

剛好交換期間有遇到新春，於是我們就在宿舍裡準備火鍋招待他們來，請大家帶自己家鄉味來互相分享，其中捷克朋友帶了自製蛋糕和帶了兩瓶酒，越南朋友帶自製沙拉，馬來西亞朋友們準備撈生，柬埔寨朋友帶了一堆當地餅乾來，而我是準備芝麻湯圓給大家嘗嘗；吃到後面捷克朋友突然給我們紅包，打開發現是紙歐元，嘗了還不錯沒味道，蠻好玩的，看來這次辦的年夜團圓算是圓滿成功呢。

我依然記得初次到超市的時候，到結帳台店員突然跟我說一句話，我怎麼都聽不懂，上了捷克文才知道，只要到結帳台都會打招呼，結帳要走會說再見，這在台灣比較少出現，會感覺是蠻親切的文化，我去過的所有國家基本上都會有這種打招呼形式；順帶一提，捷克啤酒真的是很便宜，基本上隨便拿一罐都不會太雷，有機會一定要喝看看，宿舍附近也有一間酒吧，好像星期三都有學生價，聽說還不錯，可以去嘗試一下。



圖七 捷克朋友帶我們出遊



圖八 異國年夜飯

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)

uhk 學校的附設宿舍剛好是離學校走路 20 分鐘的距離，基本上交換生都會住在 G 棟，公車站也離宿舍很近，要去學校的話可以從超市 albert 前面的 palachova 站坐到 heyrovskeho 站(23/24 號)，或要回宿舍的話可以從 zimni stadion 坐到 palachova /velkopopovicka / stefanikova 站。學校這邊的公車有個優點就是基本上營運 24 小時的，如果出遊快 12 點才到車站都還可以回到宿舍，只要搭到 na brne 這站，走 8 分鐘就可以回到宿舍，很方便。順便一提，可以下載 IDOS 是可以查公車跟火車，也可直接在 app 買火車票，還有 Muj vlak 這個 app 可以查火車跟買火車票。另外公車卡的話，剛來的時候還沒有辦卡，可以先到便利店買多張火車票一張 20kc(26 台幣)，不然跟司機買要 30kc(40 台幣)。

超市的部分，離宿舍最近的是 albert 跟 billa，再遠一點的是 lidl 和 tesco，不過個人蠻喜歡逛 lidl 的，量都是一次賣很多，麵包種類也算多，賣的產品種類算多，總體算便宜。不過 albert 跟 billa 雖然小間但都不會說很貴，從學校回來都會經過買點零食回去，而 tesco 像是台灣家樂福，店家很多也有一些小吃店，但這邊外帶的話都會多收 10kc(15 台幣)打包費，當然其他外面的餐廳也都會收。這邊超市每個禮拜都會有促銷，門口都會放 DM 可以免費索取，我通常都會依那個在買食材。

關於宿舍的部分，一般都是 5 人一間，會有廚房跟共用桌和乾溼分離的廁所，房租費用可以月繳或一次繳清；我記得在未到捷克前就會先填好入住日期到預計離宿日期，會先填好前半年，若想改的話還是可以改但要提前一個月講，住宿費一個月是大約台幣 4000，不錯的地方是每個星期打掃婆婆會來掃一次廁所，每個月會在樓下公告可以更換床套的時間，一個

月可更換一次。想洗衣服的話，要到 reception room 租借鑰匙，要準備學生證跟零錢或信用卡都可以，兩個小時 40kc(53 台幣)，逾時歸還要罰多 20kc(26 台幣)超過 1 分鐘也是會罰的!



圖九 G 棟外觀



圖十 宿舍房間內觀

在捷克的話因為要去上課都會自己準備午餐，下半年才有申請吃學餐，不過自己煮還是會想吃家鄉味，所以通常我們都會去 brno 的中超去買醬油、米、味噌這類調味料，所以建議不用特地從台灣帶來，泡麵的話有在布拉格買到過維力炸醬麵，不然學校這邊車站沒有電梯，進宿舍前也有搬幾階才能搭到電梯，會搬到蠻心累的。去逛過一次超市就會覺得這邊的蔬菜類偏少，到餐廳的話大約 100kc 以上就可以吃到蠻撐得，學校舊城區附近有一間越南餐廳 pho99 還不錯吃，一碗價格大概是 110kc 以上(146 台幣)，想念亞洲料理的話可以去吃看看。應該蠻多人都說來這裡廚藝會進步很多，是真的，因為捷克料理其實都是馬鈴薯、麵包居多會蠻膩的，所以蠻常會自己煮的或者去咖啡廳。順帶一提，這裡的咖啡廳甜點都超級便宜，咖啡也是，可以大吃一波的那種。



圖十一 自製早餐

6. 費用篇(請就每月支出或研習期間必要支出等費用進行陳述)

住宿月租一個月 2970kc(4000 台幣)

伙食費一個月 4000kc(5400 台幣)

網路費 t-mobile 12GB 425kc(560 台幣)

旅遊費用 7000kc(9400 台幣)

總共 14395kc(19000 台幣)

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- ◇ 體驗不同於台灣的教育方式
- ◇ 懂得享受生活
- ◇ 到處去旅行，看遍世界

- ✧ 敢開口說英文，交異國朋友
- ✧ 廣闊世界觀
- ✧ 變得獨立，勇於爭取權益
- ✧ 重新定義自己
- ✧ 對家的情感會更濃厚

8. 感想與建議

原定是會在六月才會回台灣，不料 covid-19 的出現，打亂所有人的計畫，我也在三月初的時候取消捷克交換，選擇回台灣，只能說一段旅程總會有可惜、遺憾存在，才會讓我們有動力繼續前進，只為了再回來回憶那些過去的美好。我只記得在走之前，很多人都跟我說很可惜，就差兩個月了，這我也是知道才做此決定，而我自己本身也懷疑過自己做此選擇是不是對的，但這其中的抉擇也是種成長，學會去承擔和負責自己選的每一步，算是意外收穫吧。

在收行李的時候，我突然想念起了上課的那段時光，很純粹也覺得自己很幸運能夠來到此，也堅持下來到現在，也從一路捷克文不懂，溝通有障礙到聽得懂一點關鍵字，剛來的那個月總是覺得自己學習力怎麼那麼差強人意，還得很努力才能勉強跟上進度。這一路一來受了很多人的幫助才有今天的我，真的是要走的時候突然一段感傷，一切來得太突然，還來不及走過回憶一遍就離開這個城鎮了，但我想總有一天我會回到這裡再感受一遍，那時候就又是一樣情感了吧，就這樣期待著。

很多人都會想著來歐洲家裡一定很有錢，我個人不全然覺得是這樣，現下有一堆資源跟獎學金供我們利用，只要有達申請資格就都嘗試，無論結果至少有努力過，至少我是抱著這樣的心態拚命著，才能到此。這六個月中，是我收穫最多的這半年，我修了很多有意義的課，讓我覺得煥然一新的感覺，跳脫平常的自己，也在這期間常是很多自己從不嘗試做的事，滑雪是我以後回來歐洲一定要再做的一件事，實在太有趣了，因為我是個怕摔的人，但在那三天的滑雪課中，我不曾數自己摔過幾次，只記得即使全身痠痛到雪場還是會很興奮。然後，身為台南人我整個是很怕冷的，但到了之後發現好像不是那麼冷，因為宿舍、學校、餐廳都有暖氣，就不穿太厚，出門只要保暖外套跟高領毛衣就行了。

最後，希望每個來這裡的交換生都能有美好的回憶，並窮盡一切去學習、旅行，勇於開口才能進步，看到更多世界的角落、異文化之處，或許會覺得這裡怎麼跟預想不一樣，是正常的，總是要自己體會才知道是什麼感覺什麼心情，所以每當覺得孤單的時候，就會自我懷疑在這裡的目的、沒方向，我曾也想過數次，老實說跳脫舒適圈這點，確實會讓人很難適應，但沒出去過不知道世界是什麼樣的樣貌，這是我家人一直以來傳達給我的想法，也很感謝他們。現在，我實現了該是替自己高興才是，你也是！