

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

Univerzita Hradec Králové 留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學航運管理學系 4B

獲獎生姓名：游○諭

研修國家：捷克

研修學校：Univerzita Hradec Králové

研修期程：108-1 學期

獲獎年度：108 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）

從沒出過國的我，家庭經濟狀況也不好，出國對我來說，短期內，是遙不可及的。對於國外種種的一切，全都仰賴媒體。如果自己沒出去親身體驗，刻板印象以及鋪天蓋地的假消息，我對國外的印象，永遠是複製別人的印象。然而，在高三的時候，就有聽聞可以藉由作為交換生，也很榮幸此時此刻能撰寫心得，與大家分享。

（1.1）簽證之辦理

*簽證申請表：寫信預約簽證面試時，捷克經濟文化辦事處會告知您是否預約面試成功，並寄申請表填寫範本，建議事先影印填寫，計算出國實際天數，調查父母親姓名之英文拼音等。

*護照：請計算並提交於回國前，推薦至少還有一年以上有效之護照。

*個人證件照兩張（3,5 cm x 4,5 cm）：我推薦證件照多帶幾張，無論一吋或二吋，並在每張照片背後簽名，日後出國申請國外交通卡等，亦需要證件照。

*入學證明：Univerzita Hradec Králové（簡稱 UHK）會直接寄入學證明英文及捷克文各乙份至長榮大學國際處。

*財力證明：提供 18 萬台幣以上銀行或郵局帳戶及金融卡。金融卡上要有本人姓名之英文拼音。以郵局方式申請，算是相當迅速便捷。

*良民證（需公證並翻譯成捷克文）：線上事先申請良民證，等待約兩個工作天，即可至分局取件。取件後，必須向法院或民間公證人認證，之後再到外交部領事事務局驗證。另外，良民證可以和同校友人一起送件翻譯，會有更優惠的價格。

*住宿證明：UHK 會直接寄住宿證明到辦事處，惟在預約簽證之前，務必先致電至捷克經濟文化辦事處事先詢問是否有收到住宿證明。’

5/29 收到 UHK 入學通知信，6/5 寄信預約申請簽證，6/11 面試，7/17 收到領簽信件，於領簽證前，附上**保險合約影本及付款證明**。到捷克後，三個工作天內要到警察局回報，但如果住宿住 Palachova，入宿時，住宿方會請你填寫相關文件，進而幫忙回報，並不用再到警察局報到。

簽證之流程及所需文件，可能會有異動，上述所列時間，乃個人經歷，僅供參考。

(1.2) 出國前準備

*食物

由於非歐盟入境歐盟國家之規定，我是沒帶任何食材入境捷克的。幸好，米飯、調味料當地超市唾手可得。亞洲風味的調味料，可到 Prague 或 Brno 的韓國超市或越南超市，會有更優惠的價格。

*電器材

捷克插座是雙圓柱，手機、相機自帶變壓器無須變壓。手機建議帶第二支手機作備用。幸運如我，買不到半年的蘋果手機，在捷克突然黑屏無反應，所幸有全球保固一年，耗費約兩個禮拜，最終換得沒有照片回憶的新手機。

*服飾

冬季衣物完全可以在 Decathlon 買到性價比超高的優質服飾，既省行李空間，也省經費。鞋子亦同。然而，我推薦大家可以帶一套西裝、皮鞋等正式服裝，出席國慶日活動或 UHK 特別舉辦的活動等。泳具部分，如果能在台灣先準備甚好，畢竟歐洲人的體型和亞洲人實在有些差距，近視者也先行在台灣配近視蛙鏡。特別說明：如果男生身高不到 175 公分者，喜歡打扮者，建議在台灣先行準備，不然到捷克只能買 Teenager，Teenager 的服裝設計又與成人服飾相差極大。所幸後來發現 Hradec Králové (簡稱 HK) 有 Decathlon，規格統一，我個人所有暖冬衣物、滑雪用品、鞋子，皆在 Decathlon 購得。

* 醫療保健

建議大家衡量個人身體健康狀況。我在出國前，有去拔四顆智齒，看眼科（高度近視），並多配一副眼鏡。惟獨沒帶任何藥品，如感冒藥、腸胃藥、退燒藥及暈車藥等。國外能很輕易地買到藥品，故本人就沒準備了。另外，推薦大家於出國前，關注國際旅遊疫情，可事先打相關疫苗，畢竟，預防勝於治療。出國前，也希望各位同學能注意自己皮膚狀況。我在出國前一個禮拜，發現腳底長超大一厚繭，而後診斷是病毒疣，差點打消交換念頭，還不斷被醫生調侃。萬幸之事是，藥局也能買到藥膏，勤勞塗藥即可痊癒。

* 接機事宜

UHK 會持續與學生作信箱上之聯絡，並幫助交換生與學伴組織作第一次之聯繫。而後，學伴會在你入境前一個月甚至更晚，利用 Facebook 聯繫你。我很榮幸的獲得學伴接機的機會，由於 UHK 學伴組織成員數量及交換生數量嚴重不平衡，並非每個交換生都有機會被接機。很有緣分地，接機的學伴，又是我暑假認識的捷克朋友的朋友，好歡樂呀！

* 學伴互惠

長榮大學和 Univerzita Hradec Králové 有簽 Summer School 的短期交換計畫，為期一個月。2019 年暑假，我自願報名參加並成為捷克學生的學伴。帶領二十位捷克學生，分憂他/她們會在生活上遇到的大小事。由於學校附近的店家，英文較不流利，加上捷克的酒精文化，已經完成交換計畫的我，仍然覺得打入捷克人的生活，是非常的不容易。另外，捷克人的英文表達能力，年輕人差距頗為甚大，年長者則因經歷過政治轉變，可能會通德文或俄文，但就是不會講英文。



圖一 和捷克友人遊佛光山

2. 研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

Univerzita Hradec Králové 分為教育學院、自然科學院、哲學院、資訊及管理學院。我在台灣就讀航運管理學系，於是被分配到 Fakulta Informatiky a Managementu（即資訊及管理學院，簡稱 FIM）。FIM 細分為諸多學系（Department），例如：Department of Recreationology and Tourism, Department of Economics, Department of Information Technologies, Department of Management 等。身為交換學生，修課並無太多限制，學校也有設立相當多的英文授課課程，學校對待國際學生亦是相當友善。

HK 學校和台灣學校建築物配置上最大的不同是，學校建物四散在 HK 小鎮。淺白的說，資管院和教育學院，公車下車地點可能就不一樣。如果修的課程跨學院，交通月卡是划算的選擇。從宿舍搭公車到學校，費時約 10 分鐘，票價還尚可接受。我曾經還想過買腳踏車省經費，但一想外面下雪又騎腳踏車，又背教科書的，買腳踏車將會是個瘋狂的決定。

由於捷克產業及薪資環境，UHK 我認為最強之系所，非屬與程式設計相關之學系。與暑假認識的捷克學生聊天之時，他們還可以申請至美國、香港等，對人形機器人作程式設計，且學校十分鼓勵學生，提供優渥獎學金，讓他們可以無憂地參加各種交換計畫。程式設計的課程又非常的難，但畢業後又非常高薪，我其中兩個捷克朋友，一個念到延畢，一個念到休學，剩下的有些改讀經濟或管理。

Erasmus Student Network Hradec Králové（簡稱：ESN HK）是這所學校的學伴組織。有獨立的辦公室，位於學校 J 棟一樓。學伴組織會籌辦諸多活動，從前期舉辦 Welcome Party，導覽 Prague，中期舉辦異國料理餐會，歡迎各國學生自製家鄉料理參加，後期 Survival Weekend，外宿住小木屋，玩台灣綜藝節目會出現的團康活動。ESN HK 會在開學前一個禮拜，利用 Facebook 通知活動，銷售禮包。禮包內容包含：Vodafone 電話卡月付約

175 克朗 3GB 流量，餐廳折價卷乙張 50 克朗，HK 城市地圖，HK 巴士交通卡申請表及教學，Welcome Party 門票、ESNcard 等。內容物可以單買，不一定要買整個禮包。



圖二 Univerzita Hradec Králové

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)

Czech Language for Foreigners

捷克文老師每週都會換一新主題，教授不同的情境會話，並關懷學生生活狀況。為何會關懷學生生活狀況呢？因為在日常生活中，普遍門市是不太通英文的。或者，對方聽得懂英文，但仍然用捷克文回應你。當我詢問當地學生為何有這一現象時，才明白捷克人是非常害羞說英文的。即便我們黃皮膚已經看起來很不會說捷克文，但捷克人還是會站在我希望你會說捷克文的方式，跟你打招呼、結帳。尤其在捷克的越南人數量不少，所以就會產生「我希望你講英文，但我希望你講捷克文」。這就是為什麼，我想選的物流課和捷克文課相互衝堂，為了幫助適應環境，最終仍選擇捷克文。對於新生適應環境，有諸多助益。

English in Practice III/V

老師是美國人，上課方式輕鬆，喜歡跟學生們分享他個人的所見所聞。每當有新的科技或時事議題，樂於與學生討論。我很喜歡上這門課的原因是因為，這是少數幾門你會聽到老師及多數捷克人，用非常快速的英文交談。每當我說出的英文語句的用字或發音很不適宜時，即使發音錯誤的很頻繁，很令人開心的是，大家都還是很能理解你在講什麼。也許，就是因為是一門語言課，加上授課環境輕鬆舒適，每個人又都經歷過語言不好的時段，所以即使語速很慢，口音很重，大家也能體諒我緩緩道出那殘破不堪的文法句型。

Professional English I

還記得在國外第一次和外國人講 TOEIC 的時候，是鮮少人聽得懂的。但論及 TOEFL 或 IELTS 時，大家都會瞬間恍然大悟。捷克人大學畢業門檻，不像台灣學校，會額外設立英文能力門檻，反倒是學生會自主學英文，因為歐洲學校之實習，是很輕易的跨國家，深具國際性，而不用習得當地語言，工作內容全部英文溝通。所以，課堂上習得的英文課程，相較於工作上所需的英文量，落差甚大。只要具備一技之長，例如寫程式，聽說讀寫，不用精通，但要能溝通。直接落實語言即是工具的話題。且我遇到的捷克人對於外語，會有「為何而學」的動機問題，多學習一種語言不過是我想多認識一種文化的個人興趣罷了。不同於台灣時而硬性規定學生必須修習第二外語，不知為何而學，學而不精或學而無用。

Sport

學校提供排球、羽毛球、攀岩、健身等，上學期 FIM 還有提供四天三夜的滑雪課程。這是我人生第一次滑雪。第一天仰賴火車、巴士到達目的地用餐就寢。第二天及第三天開始從早滑到下午，第四天則滑早上一段時間，中午便乘車返回宿舍。費用預先繳交 1000 克朗，可算是經濟實惠。需自備手套。雪鏡個人認為對於初學者，可說是可有可無，即使有戴近視眼鏡，只需學習正確姿勢的摔倒，即可盡情享受精彩滑倒人生。

下學期上課次數只有三次，而後因為疫情，提早結束交換，但仍與大家分享。

Sales and Advertising

授課老師英文非常流利，口齒清晰且發音標準。理論上，每個禮拜都會有回家作業，之後組合而成一個專案。只是前兩週為加退選週，加上作業系統正在維修而作罷。但是，這堂課也是少數，我能近乎完全理解老師在說明什麼，毫無口音，增加自己對英文聽力的信心。

Human Resource Management

同樣地，每個禮拜都有回家作業，之後組合而成一個專案。每個禮拜上課都要發表自己上禮拜的作業內容，老師還會顧及學生面子，可以選擇私底下或檯面上直接給予建議。國外的課，大抵上，有分為 lecture 和 seminar。第一堂課，老師就會說明，lecture 可以不用出席，但 seminar 一定要出席說明你的作業成果。最後的 exam 則是由 lecture 的授課教材而生。可以說是相當自由，lecture 教材有上傳在學習平台上，同學也能自修。

Macroeconomics 1

老師會要求學生作出自己國家的經濟報告，藉由大量的數據，以及課堂所學、國際時事，分析現在、過去的現象，並預測未來可能會面臨的社會狀況。Exam 則注重學生整體觀念及方向正確與否。這堂課我算是聽得頭昏腦脹，特別的專有名詞，很難一時之間反應過來。偏偏我又是課堂上唯一的台灣學生，實在沒有人可以一起討論。老師提供的經濟資訊網站，涵蓋各國，獨缺台灣，需要更費心的搜尋相關數據。



圖三 美國老師比背後這團火還要熱門



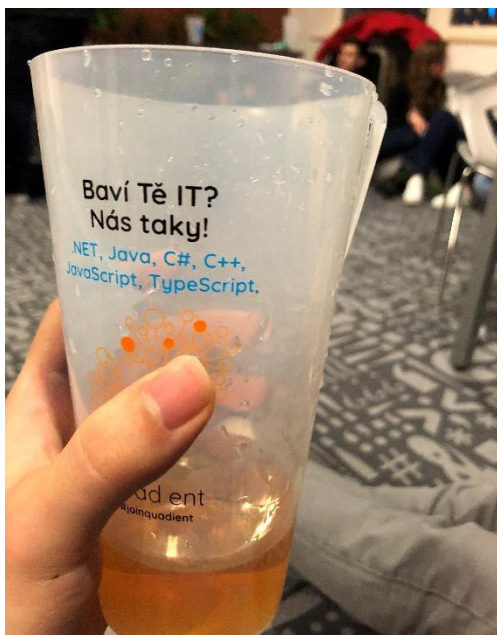
圖四 前一秒你還很興奮



圖五 下一刻你很鬱悶

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)

我非常建議各位，由於捷克的生活文化，如果要選擇到捷克交換，又想融入當地人的生活，勢必要學會理性飲酒。並不是鼓勵大家喝酒，是我個人去了一趟國外交換之旅，發現台灣人對於酒精，過度恐懼。當外國人喜歡聚在一起玩遊戲時，或有派對時，酒精是必需品。尤其身為亞洲人，在當地人面前，幾杯黃湯下肚，還能臉不紅，氣不喘者，之後認識人，是十分的快速，且沒有障礙。捷克人生性害羞，對陌生人警戒心高，酒精文化，是一個機會讓你去認識很多朋友，時間久了，還能一起出遊，一起烤肉，一起狂歡。我在暑假一個月認識同樣是 UHK 的捷克學生，待我到了捷克之後，喜歡帶我去認識他們的朋友。所以，綜合帶過暑假短暫的這一個月的捷克朋友，外加勇於嘗試飲酒的我，又會很莫名其妙的認識一堆捷克人。當身為一個亞洲人，身邊又圍繞一群捷克人，不認識的捷克人，不論長者或年輕人，又會覺得我很特別卻親近，便會主動地和你打招呼、寒暄，對我微笑，也因為這樣子，我在國外受到的歧視次數，也僅有一次。而且還是在武漢肺炎流行之後才遇到。



圖六 FIM 生日，所以入境隨俗



圖七 當捷克朋友邀你烤肉，卻發現只有你帶肉，他們都帶酒

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)

住宿生活

大部分的交換生都會住在 Palachova。在入住前幾個月，可以線上填表單告知校方住宿偏好。我刻意填寫與外國人居住，一方面想，總有一天，我會在捷克路上遇到台灣學生，早晚會認識，但外國人相對因為語言問題，外表差異甚大，沒那麼好親近。於是，我就被分配到和三位捷克人及一位台灣人，同住一個 Flat，和那位台灣人同住一個 room。五人共用一廚房、一廁所、一衛浴間。

伙房人生

早餐基本上會因為睡眠習慣跟上課因素，麥片與牛奶是最迅速的搭配，或者直接在超商買現成麵包。一公升的牛奶約略 16 克朗。不同麥片，價格差異甚大，有 20 多克朗的捷克當地麥片及 70 克朗的 fitness 麥片或進口麥片，麵包種類繁多，價格低廉。早餐伙食費並不會超過 30 克朗。午餐及晚餐部分，我個人習慣煮炒飯或義大利麵，或自己買湯品方塊作簡單調味，加肉絲、洋蔥、青蔥、玉米、培根等附屬品，不管怎麼加，價格基本上一個常人份量，是不可能超過 100 克朗。口渴時，超商所販售的非純果汁，從 19 克朗到 40 克朗，品質口感各有差異。啤酒 500 毫升，從 9 克朗到 27 克朗，種類齊全，各有特色，可說是百家爭鳴。玻璃空瓶，無論牌子，大抵可以回收，回收再得 3 克朗，甚至比果汁或水還便宜。另外，albert 超商，喜歡作啤酒促銷，你不禁會懷疑，到底是什麼文化，讓人們都可以盡情飲酒，毫無經濟負擔。倘若同學有在健身，食量又大，食材有作篩選，又有買高蛋白，煮東西隨興且愛加青菜加蛋，建議一天伙食費，三餐自理，保守估計為 250 克朗。以我經驗為例，我到當地已經超過一個月了，但我一個禮拜之中的五天，還是會不小心喝掉 4 公升的牛奶，但偶爾還是會休息一個禮拜不喝牛奶，卻也只是改喝果汁或啤酒換換口味。若同學食量自認甚大，伙食經費計算，建議參考本文。

外食文化

捷克餐廳主菜價位至少 100 克朗，大多位於 150~190 克朗。餐廳文化習慣起手先點酒或其他飲品，之後再加點主餐即可。湯品及開胃菜，有足夠預算的話再點。基本上和當地人一起吃飯，就是一杯酒和一道主菜。常見的菜色有烤馬鈴薯、薯條、沙拉、醃漬酸菜及捷克 Bread Dumplings，再搭配炸豬排、炸雞排、烤肋排等，並有蘑菇醬、塔塔醬或烤肉醬在側。或者大漢堡配薯條等。整體而言，捷克食物偏鹹，就連本地人都覺得鹹。這也是為什麼，當地人上餐廳，男士除非身體不適，一定會點一杯酒，女士點 Soft Drink 則無妨。沒點飲料，服務生會覺得非常詫異，即使你是外國人，但這裡是捷克。偏偏，上餐廳相比於自己開伙，價格不斐，酒在餐前及用餐中，一定會喝掉一杯，用完主餐，會再喝一杯繼續聊天。服務生看到酒杯空了，便會迅速靠前詢問，是否續杯。如此一來，每次上餐廳，花費 200 克朗是基本，如果和比較熟的朋友一起用餐，或一群朋友一起用餐，很容易就花超過 300 克朗。

城鎮交通

Dopravní podnik města Hradce Králové（簡稱 DP HK）是 HK 小鎮內，最主要的巴士交通工具，由於 Palachova 與 UHK、Hradec Králové Hlavní Nádraží（HK 火車總站，主要聯外交通）頗有距離，在 Adalbertinum 公車站下車不遠處的 Information Center，可以申辦 City Card，申請完，等待數個工作天後，取件並選擇方案儲值卡片即可。City Card 只適用於 HK 小鎮的巴士交通，鄰近小鎮 Pardubice 亦可使用，惟計價方式不同，於 Pardubice 使用，縱使選擇月票方案，仍會被另外收費。



圖八 拜託朋友剪髮



圖九 越剪越不對勁



圖十 所幸安全下庄

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)

伙食費用：食量大者粗估為 250 克朗/日，不含外食。

住宿費用：三人房 90 克朗/晚。兩人房 100 克朗/晚。

HK City Card：學生優惠 1480 克朗/年。

滑雪課：1350 克朗/四天三夜含安全帽、鞋子、滑雪雙板。滑雪手套、雪褲另計。

手機費用：175 克朗/月。

健身房會員費：550 克朗/月。可選擇三個月或半年，會更划算。

單月消費額（以三十天計算）不含滑雪費用合計： $10925 + 123$ （單月巴士交通費） $= 11048$ 克朗。若 1 克朗 $= 1.33$ 台幣計算，單月消費額約為 14694 台幣。

$7500 / 11048 * 100\% = 67.885\%$ ，伙食費用佔了我總體消費額約 7 成，我可以說我把我的獎學金都吃光了。



圖十一 豬肉、酸菜、捷克 Dumpling



圖十二 雞腿、酸菜、捷克 Dumpling
搭配鹹湯和新鲜小黃瓜湯



圖十三 蘑菇醬與他的快樂夥伴



圖十四 沒有榨菜的榨菜肉絲湯麵

7. 此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- * 英文能力提升：不講英文，不能生活。多說多益。
- * 國際文化交流：歐洲人個性比較冰山美人，真誠相待，還是能交到很多朋友。
- * 勇於直諫：和外國人對話不直話直說，是失禮的。要坦誠相見。敢怒敢言。
- * 更獨立自主：任何生活起居，一切自我扛起，不能怨任何人。
- * 孝順：在外受過苦，在家才知福。
- * 樂觀幽默：捷克人雖生性害羞，但熟了大家講話都很幽默，會不自覺被同化。



圖十五 你喝得很開心也很痛苦，所以你也回想不起來這張圖在滑稽什麼



圖十六 大自然，大冰箱

8. 感想與建議

原本預計交換一學年，但因為中國武漢肺炎的影響，決定提早結束交換，訂機票日與搭機日不過相差三、四天，跟國外的好朋友們，都還來不及見面，就必須告別。或許，就是因為這樣子的遺憾，縱使已經在捷克生活將近六個月的我，仍對這個國家非常喜愛。捷克人不論老少，看到我不知為何，都會不自覺得微笑相待。從逛超商、上健身房、上課、滑雪、上餐廳，甚至搭火車，捷克人總是很有禮貌。雖然聽過其他學生很多不愉快的經驗，但我想，可能是因為我平常總

是微笑，在捷克人的面前，看起來就特別討喜。所以，我在捷克過的是相當快樂、逍遙，即使捷克文真的難到不行，但肢體語言，讓我們的互動，變得很有趣。我也很高興，交換結束的時候，對於捷克的印象，仍像我還未出國交換前的印象。捷克人，幽默且樂觀，講話直率且真誠，真性情也。



圖十七 你開始對這個地方有歸屬感，所以 HK 球隊贏了你也興奮



圖十八 興奮到當晚一起吃火鍋



圖十九 你一定要和下學期新來的交換生分享這半年來的瘋狂



圖二十 因為疫情匆匆離開，因為友情，所以他堅持在捷克見你最後一面



圖二十一 美麗的 UHK，致我半年來的青春