

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

赫拉德茨-克拉洛韋學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/國際企業學系/5A

獲獎生姓名：林○靜

研修國家：捷克

研修學校：赫拉德茨-克拉洛韋

研修期程：一學年

獲獎年度：108 年度

## 1.緣起/準備

不論小夢還大夢，要先會做夢，而圓夢之前，努力是必須。我雖然沒有一般人幸運，申請了第三次才成為交換生，但盡全力有一天終究會被看見。在申請前的準備，我累積了三年，一個想逃離舒適圈的夢從高中就埋下，我再失敗也要成功。大學生涯裡，我努力考多益，每一次提醒自己要比前一次更好；參與國際處舉辦的活動也不曾少，不論是海外的教育交流還是海外實習，或是在學校結交一些來自各國的交換生，想讓自己英文增加語感、看非常多歐美影集訓練聽力、閱讀英文雜誌或小說...等等，這些都是一點一滴慢慢的累積，為的是自己的小小出國夢；現在回頭看，之前每個選擇的背後，都充滿了意義，在此也想用我這微不足道的例子，證明勇敢的人終究會有夢想成真的一天。

在確定入取交換生後，可以開始比價機票，畢竟越早買越便宜是機票不變的定律。我是購買 **Sta travel** 的學生機票，雖然價位不一定會比較便宜，但吸引我的因素是因可攜帶 46 公斤的托運行李，比一般機票多 16 公斤，不過建議等到交換之學校寄信通知開學日再購買會比較保險。

簽證申請是出國前準備最瑣碎漫長又頭痛的路，除了學校的獎學金申請和行前契約書外，這之中，必須跑一兩趟台北的捷克辦事處，而簽證申請需攜帶良民證（須申請）、在外住宿證明、入學證明、財力證明（須申請）、在外保險（須申請）...等等，因此申請簽證之前，需要不停的備妥資料，不停的在公家機關進進出出...。貼心建議在六月以前就備妥好簽證需要的一些文件，申請完簽證到領取簽證之間需要滿長的時間，提早準備才能未雨綢繆。

當成功領取簽證後，務必檢查簽證日期是否有誤，若一切順利，恭喜你已經完成最複雜的部分，之後交換之學校會陸續傳一些需上網填寫的表單，例如個人基本資料、選課表單以及住宿偏好選填等等...，接機的部分不需要太擔心，交換之學校會派他們學生會的學伴與交換生通信，以我的例子，我的學伴是很準時到機場接我們的，也很詳細的跟我們解說該怎麼搭大眾運輸與如何看火車時刻表等等...。不過一切還是要取決於學伴負不負責任，身邊很多台灣朋友是在機場被放鴿子的，不過我相信大部分的學伴是很盡責的。

一切完成後，最後一步就是準備行囊，記得多吃點媽媽煮的家鄉菜、台灣道地美食，再多逛點夜市，因為你將會有很長一段時間無法吃到台灣道地美食啊（Homesick 通常來自於家鄉美食）。

## 2.研修學校簡介

**University of Hradec Králové** 是我們交換的學校，總學生人數大約 8500 人。學校有教育、藝術、資訊管理以及科學四大學院，且分別在不同的區域。

因是研修資訊管理學系，註冊日的那天，學校派人帶我們參觀整個資訊管理系院，發現教室大部分是採用小班制的空間，且硬體設備相當新穎也齊全，教室外幾乎都有設置小型的開放休息室和免費飲水機，一樓也有大型的休息室，附設許多飲料機還有一間小型輕食店，整個休息室給人非常舒適的感受，彷彿置身咖啡廳，感受的到歐洲人除了基本教育之外，也非常注重學生休息以及娛樂時間。

再者，最讓我驚艷的莫過於學校學餐，我相信在台灣的大學生應該都有一個共鳴，能盡量不吃學餐就不吃，不過在這裡，學餐的餐點、價位、衛生環境、餐廳的空間感、線上訂餐系統、菜色的多變化...等等，都讓我非常驚訝與滿意，且一餐僅需 48 克朗，換算台幣是 60 塊，包含主餐、湯以及無限續杯飲料，學餐每一次總是會讓我非常滿足的離開，是交換生必須體驗的！



↑ 捷克交換的管院 ( University of Hradec Králové )

↑ 學校學餐 ( 主食是馬鈴薯 )

### 3. 國外研修之課程學習

選課程序不需要上網選填，得親自去學校國際辦事處跟相關人員口頭選課，而長榮規定最低必需修滿九學分/三門課，且上下學期都必須通過六學分/兩門課。

上學期選的課程其中最讓我印象深刻的是 **English in practice**，這門課的教授的母語是英文，沒錯，是位道地的美國人，因此教授的文法、發音和生活用語可說是無法挑惕的。教授的授課風格非常輕鬆幽默且不隨便，每一堂課都會要求學生分享個人經歷，在課堂最後也會有一些要學生們互動的口說練習，上課風格不像上課的感覺，比起上課，我覺得更像是一群來自不同國家的人聚在一起聊天、一起分享看法、一起享受教授的美式幽默。

這門課感受最深的是東西方教育的差別，完全感受到東方和西方學生活躍度的明顯差異，西方學生總是很有自信又自然的表現，不疾不徐，很能表達自己的看法；而東方的朋友大部份比較內向一些，且缺乏自信，這就是從小到大的教育文化深層的影響。



#### ↑English in practice 的 James White 教授

因為我對運動很有興趣，另外選修的體育課也讓我非常難忘，台灣因地理氣候的因素，因此我對滑雪完全沒有概念，甚至連雪都沒有親眼看過、碰過，因此這趟三天兩夜的滑雪課，解鎖了我好多的第一次，讓我對滑雪有進一步的了解，也能有機會用心感受它。滑雪說簡單不簡單，說難也不難，簡而言之就是一個人一生必須嘗試的一項運動，在學習滑雪的過程中，不論是一開始的畏懼，熟悉後的興奮感，還是最後能自我掌控的成就感，一切都很夢幻，跤是一定會摔的，但一切都是如此的值得。終於見識到捷克人對滑雪的熱情，真的是他們從小接觸到大的運動！

#### 4.國外研修之生活學習

歐洲到處都是咖啡廳，課餘日常絕對是解鎖所有HK小鎮的咖啡廳，喝咖啡談心真的是一件很棒的事。

在交換的第二個月，參加了ESN組織(是一個盛行在歐洲36個國家，總成員12,000人的國際學生組織)下的活動——”Survival Weekend“，為期三天兩夜，隨機分組比賽、闖關。活動除了能增進各國學生的交流外，體驗了好多有別於台灣不同形式的遊戲發想，他們很擅於就地取材，與大自然共存，例如划船、生火、吃麵包蟲等等，還有很多需要團隊合作才能完成的遊戲，以及晚間的party也不會忘，對於來自亞洲國家的我們來說，真的是個新鮮刺激又特別的體驗。



📍 Survival Weekend 的分組活動



### 📍 營火烤肉

在交換期間，認識最好的外國朋友莫過來自韓國的交換生，因為文化比教相近，共鳴也很多，笑點也很像，再加上本身對韓國影視有滿長期的接觸，增添了不少的話題，我也向他們介紹了許多台灣特別的文化以及推廣台灣旅遊，得知大部份的韓國人有一半已經來過台灣，且都表示很喜歡，聽到這個真的很開心，也希望能藉由自己小小的力量，讓更多外國人認識台灣，還聊到一些比較敏感的政治話題以及國際上地位等等，很多事情現在雖然不能改變，但很開心的是，我們這些年輕人，雖生長在不同地方、講著不同語言、身處不同環境以及深受不同文化影響，但對自己的國家充滿了認同、愛與不放棄的精神。



### 📍 結交好多韓國朋友

## 5.國外研修之日常生活

### 生活環境一

捷克姐妹校位於捷克的 Hradec Králové，是一個距離首都布拉格需搭乘火車兩個小時的小鎮，也是一個時常感到幸運能夠到這生活的小鎮。這裡居民的生活步調很慢，在路上散步常常可看到居民牽著狗，確實是一個非常適合養家寵的地方，有兩個大型公園，有小河經過，每個道路旁都有完善的人行道與腳踏車道。

人民的物慾看似都不高，絕對不可能是比較貧窮，他們不貧窮之外，心還很富足，比起開跑車和住豪宅，更會享受當下生活的每一刻，我很羨慕會生活的人，也每天在學習如何生活和尋找自己喜歡的是什麼生活，這是在捷克生活常常感受很強烈的部分。而在這裡生活雖然不比在台灣方便，但是都能滿足最基本食衣住行的需求，是一個國民懂得知足和幸福的國家。



### 住宿一

管理整個住宿的櫃檯裡的行政人員，常常因為不懂英文而跟我們溝通很有障礙，但是有 google 翻譯，雖然麻煩了點，但一切都不會是問題。

我的宿舍是五人套房，包含一間共用廚房、浴室、廁所、兩間房間，個人覺得非常舒適，每個禮拜都還會有清掃阿姨來打掃廁所和浴室。但廚房烹飪的設備常常需要換新，電磁爐的部分故障率很高，不過不用擔心，我個人認為這是唯一的缺點。

而宿舍的窗戶跟暖氣到現在都很讚嘆，怎麼可以在外頭正值寒冷的冬天，卻能在宿舍裡頭穿無袖短褲呢？

## 交通—

公車的部分，跟台灣一樣普及又方便，公車也算準時，公車票的部分我們是直接購買可搭乘一年的公車卡，因為去學校需要搭 10 分鐘的公車，算一算買公車卡是划算得多，而一趟車錢不管距離，一位成人的票價是 25 克朗。他們居民搭乘交通運輸也非常頻繁，推廣大眾運輸響應環保真的做的非常成功。而在歐洲不管什麼職業，工時通常都比台灣來得短，也非常準時下班，因此讓我震驚的是，市區公車、火車的營運時間非常長，市區公車是到凌晨兩點之前都會行駛，火車幾乎是有能過夜的夜車的。

火車的部分，一開始完全看不懂時刻表，但一切其實都沒想的那麼複雜。

而火車票價跟台灣比真的很像喝水，一趟兩小時到布拉格的學生票僅需 24 克朗。

我最看不慣歐洲火車的部分是訂票系統和歐洲人的選位習慣，台灣買火車票就是自動選位、對號入座，但在歐洲買火車票如果不另外選位置，是不需要對號入座的，大部分都是隨意坐，而像座位上方小螢幕有顯示 reserved 的，就代表這位置有人訂，其餘的有空位就可坐，但這種模式形成了有些人不好的習慣，例如會把包包佔在身旁另一個空位，將自己的方便給人不便之類的，或是在網上訂好位置，上車卻發現位置被別人坐，但是螢幕卻也沒顯示被訂位的標示，我們也只好摸摸鼻子去找零散的空位，不過很多細節其實歐洲人可能一點都不覺得怎麼樣，可能是我們太中規中矩也說不定，話說這些不好的經驗也沒什麼不好，多坐幾次火車就大概抓到技巧了。

## 飲食—

基本上在西方國家生活，自己採買食材自己烹煮是非常家常便飯的事，歐洲人的飲食模式和台灣很不一樣，在這裡一出宿舍門沒有隨處可見的小吃街、無法方便的叫外送，若要吃外食，大部分是餐廳，沒有所謂的便宜小吃店、沒有在台灣密度超高的便利商店和手搖店。好處是能戒掉飲料跟好好學做廚藝。我個人認為飲食是在外交換會永遠無法習慣的事，也可說是最容易 Homesick 的主因，誰叫台灣是美食王國呢。

不過生活在歐洲幸福的是，大部分住宅區或大學區附近都會有滿多大小型超市，雖然沒有台灣方便，但也不會像在美國去超市可能要開個兩小時的車。而宿舍附近步行三分鐘分別有兩間超市，再步行遠一點十五分鐘有一間大型複合式購物中心，只不過，歐洲超市的菜種類比起台灣少很多很多，我自己到後面是都炒差不多的菜（花椰菜&大白菜）。在歐洲吃飯，絕對不能挑嘴，不然真的會很痛苦。

## 6.費用篇

首先，一到交換學校就必須先支付住宿費，單位以月份計算，我們是五個人一套房，包含水電費，一個人一學年的就學期間住宿費大概是五萬台幣（套房人數會影響價格）。

伙食費的部分，基本上在捷克生活，伙食費不貴，因為飲食方式與台灣很不一樣，一出家門沒有好幾條小吃街、不能方便的叫外送、大部分是餐廳，沒有所謂的小吃店、沒有在台灣密度超高的便利商店和手搖店，因此大部分是自己到超市購買食材自己煮。宿舍附近步行三分



鐘分別有兩間超市，步行十五分有一間大型複合式購物中心。若吃外頭的一般餐廳，一餐和台灣的餐廳價位差不多，主餐一份約克朗 100-200 之間不等。

若以每個月遊玩兩個國家來計算，我個人每月生活費大概落在四萬～五萬台幣不等，以當月個人額外花費增減。

## 7.此次研修經驗的具體效益

- \* 廚藝的精進
- \* 語言能力的增進
- \* 獨力解決事情的能力
- \* 更懂得人際關係、更擅於交際
- \* 減少偏頗的個人見解，能以多元的角度看事情、處理事情
- \* 懂得跟自己獨處、對話
- \* 有條理地規劃、計畫事情

## 8.感想與建議

課堂學習的部分，體驗到了西方教育後，認為有非常多台灣教育需要進步和改革的地方...，例如筆試的佔比，學校成績應以更多元的方式來決定，結合體育、音樂、藝術、個人表現...等等的指標來綜合最後分數，而不是僅有拿筆考試，希望能把“學習就是為了考試”的消極觀念屏除。再者，台灣上課時數應該減少，增加培養個人興趣的時間、社團娛樂與休息時間，個人行為發展與技能影響最多的永遠不是讀了多少書，雖然知道改變這些根深蒂固的文化有多困難，但仍然還是相信新一代的人們，有一天能轉變現今較死板的教育文化，讓東方教育活起來，也讓東方的學生們能更有自信地走向世界。

但是，亞洲教育也有讓人讚嘆的地方，人與人之間的禮貌跟對長輩該有的敬重，東方人注重禮節的部分遠超過西方人太多了。

心得感想的部分，相信大家都知道，在交換期間的下學期受到武漢肺炎的影響，因歐洲疫情大蔓延，出現非常嚴重的排華現象以及歐洲人不習慣戴口罩等等的情況，我在 2020 年 3 月中已決定提早結束交換生生活。做決定之前，猶豫了許久，也做了很多的考量與掙扎，到底該不該回台灣？自己分析之外也和家人討論過，最後決定提早結束三個月的交換生生活，決定其實不算倉促，因為有了心理準備，但要離開的心情卻遲遲無法好好收拾。這次覺得自己算是不幸中的大幸，到現在還稍微會心有餘悸，好像來了一場充滿奇幻冒險又遇到巨大變化的旅程，然後一次又一次的體會到，事事難料以及計劃趕不上變化的事實；人生就是常常會需要決定一些無奈又不得已的事情啊！儘管在交換期間遇到特殊情況，這一切還是如此的美。很慶幸自己勇敢的走出這個世界，一開始雖然有很多的不適應與孤寂感，但熟悉這裡的生活後，感受到的是一點一滴在流逝的時間，快得你怎麼追也追不到；在這裡也不一定要做很有意義的事或環遊歐洲，比起什麼大事，我更享受在每一天的日常之中，這是我從歐洲人

身上觀察並且學習到的事，他們不拘泥於結果，重要的是享受每一刻回不去的當下。但要懂得運用時間，因為你就只是，從你活膩的地方，到別人活膩的地方來生活，其實很多時候的日常，與你在台灣是一模一樣的；體驗交換生活過後，我發現自己愛台灣的心更強烈，才知道原來外國的月亮比較圓的道理根本沒有道理，很多事情還是想像的最美，當然感想分太多層面，出國交換這期間，真的也是人生目前為止最瘋狂、勇敢、悠閒、自由自在的時光了吧，你問這趟交換生生活有多美，我如果說的出口，那便不美了。



↑ UHK 2019/2020 台灣交換生