

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 Kralove 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/國會展五年級

獲獎生姓名：李 O 甄

研修國家：捷克

研修學校：University of Hradec Kralove

研修期程：108/09/18~109/03/15

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](mailto:pims@mail.cjcu.edu.tw)

## 1. 緣起/準備

一直以來都有想要到國外生活的想法，想體驗異國當地人的生活，但身為拖延重症患者，直到大三，問問自己想要什麼？才發現這個想法從來沒有消失過，在畢業出國和延畢當交換生之間，選擇了交換生。

從繳交備審資料到面試，這段時間壓力很大，也曾經想過放棄，是在某位朋友的鼓勵下，撐了下來。幸運的，我成功錄取第一志願-捷克。

### **出國前準備**

錄取後，校內除了中國、香港交換生，其他的交換生有一門必修英文課，通過後才算確定擁有交換生資格，不能打混摸魚，曾經就有沒有通過失去資格的例子----老師重出席、有作業。這堂英文是練習如何和外國人介紹自己國家、學習尊重和包容不同的文化，也此同時能認識和自己一起交換的夥伴，在後續辦理簽證和其他程序時，也能互相扶持。

行李，出國前最不知道該如何是好的部分

重點在於轉接頭和其他電器產品，要多帶幾個，衣服的部分少量就好，因為你一定一定會再買!(在捷克買不會很貴，聖誕節期間整個歐洲也都在打折)，台灣食物比較看個人，如果怕不習慣可以帶多一點，以我來說我是帶幾包泡麵和一些餅乾伴手禮，最後竟然也沒有吃完，也可以帶一些來自台灣的禮物，分享給未來的外國朋友。

學生證的部分，在台灣時可以不用延期，因為捷克學校會發薪的，在國外也多是以前那張為主。

### **簽證之辦理**

最耗時耗神的重點---捷克簽證

在確認出國後，等待入學證明的期間，就可以開始著手準備其他的資料。建議出國前5個月寫信跟捷克辦事處預約(不是想去就能去)，越晚預約人會越來越多，預約時間也可能因此往後延。從申請到拿到簽證，還需再花2-3個月的時間，因此還是提早準備才不會最後手忙腳亂，如果飛機都訂好了，還沒拿到簽證，後續會很麻煩。

詳細的資訊，可以上網搜尋，資料都非常詳細，或是上捷克辦事處官網查詢。

捷克簽證資料:

- 有效護照
- 兩吋大頭照兩張
- 入學證明(捷克文版)
- 住宿證明(捷克文版)
- 自己名字的簽證信用卡/金融卡
- 財力證明(英文版)
- 良民證(捷克文版)
- 簽證申請表

### **接機**

陸續，捷克學校的學伴組織(Buddy System)，會請捷克學伴與你聯絡接機相關事宜。而我和我的朋友都沒有分配到學伴，最後有聯繫到一位認識的捷克朋友幫忙，相約在捷克的Hradec Kralove火車站見面，所以除了搭飛機以外，從機場到學校的小鎮，都要一步步自己摸索。過程真的很印象深刻，兩個女生提著大包小包大約80kg的行李在捷克趴趴走，

還因為行李太多，在火車上都把行李都搬到桌上了。

布拉格機場>機場公車>布拉格火車站>Hradec Kralove 火車站

最後順利的在 Hradec Kralove 火車站與捷克朋友會面，開車帶著我們前往宿舍。

## 2. 研修學校簡介

University of Hradec Kralove (簡稱 UHK)，赫拉德茨—克拉洛維大學，位於捷克北部的小鎮 Hradec Kralove，搭火車距離布拉格 1 小時 40 分鐘。學校分為資訊管理學院、哲學院、音樂藝術學院、教育學院以及科學學院，而本校的同學都是被分配到資訊管理學院--[Faculty of Informatics and Management](#)，簡稱 FIM。每個學院所都分布在小鎮的各個角落，所以時不時還能無意間連到學校網路，資訊管理學院比較新，與行政大樓相連，所以處理任何事情都非常方便，學生餐廳也在學院對面而已。學院裡，還有一個擁有小咖啡廳和微波爐的公共空間，非常舒適漂亮，提供學生學習與社交，每到中午學生都會在這裡享用午餐，一位難求。



(圖一 校外的街景)

## 3. 國外研修之課程學習

### 選課程序及狀況

UHK 在選課方面，沒有什麼特別需求，所以大部分的交換生都是以台灣學校的規定選課，還在台灣的時候，就有事先預選會選修的課程，抵達捷克後，會再次給予本學期課表，在與行政老師約時間選課，事後也有為期一到兩週的加退選。

### 上課情形與學習成效

我選修的課程是捷克文、德文、市場行銷、英文練習以及 TRX 和滑雪課，因為是交換生，所以大部分的課都是跟其他交換生一起，這次交換生台灣人很多，所以跟外國人的互動就相對少了一些。

在語言課程方面，捷克文和德文老師，都教得非常仔細，從 A-Z 的發音開始學起到一些日常生活的句子，老師也會詢問生活上有沒有遇到什麼疑問，在進行教學，讓我們將學到的運用在日常生活上。

市場行銷課程，與台灣的行銷課程不同，課堂前半段會講課，後半段會出題目以小組的方式進行討論，並且在 10 分鐘後一一發表，而且每次都有作業。對我來說真的是一大挑戰，因為要在短短 10 分鐘內說出解決方案以及使用英文，都會超級緊張甚至來不及，相對地看到其他外國同學的發表，就會發現自己的不足，雖然這堂課每次都讓我心癢癢，但也因此有了不一樣的眼界。

英文練習課程，是美國的老師，James，這堂課程非常生活化，一開始都會問同學分享這週有沒有發生什麼趣事?緩緩氣氛，讓學生練習說英文，再帶入不同的生活議題，和學生

一起討論。第一堂課真的非常不習慣，當然也因此會感到有些壓力，因為每次上課前都要想我等一下要分享什麼？但久而久之就越來越能輕鬆地說出口，也能邊聽其他同學的分享，練習聽力，觀察不同國家的人會不會分享不同的事情。

TRX 體育課程，是我最喜歡的部分之一，是一種新的體驗，因為價位不僅只有台灣一半，又能和朋友下課後一起去吃飯，也能養眼的看到很多外國美女和交到一些外國朋友。



(圖二 英文課團體照)



(圖三 TRX 老師與同學合照)

滑雪課程，只有資訊管理學院有，費用 1350 克朗，跟其他沒有滑雪課的學校相比，真的非常值得，既不用自己租裝備請教練，也不用找住找吃，學校都幫我們安排好了，本課 9 成是台灣學生，為期 4 天 3 夜，此生難忘，因為曾經看過雪，所以對雪並不是特別期待，但是對於滑雪是從害怕到還好我有來的感覺。學校兩對情侶老師，帶我們到捷克北邊山上滑雪，原本可能要因不會下雪變成登山行程，我們非常幸運，那幾天下最大的雪，最後如期滑雪。在老師的細心指導下以及摔倒萬次而不放棄的情況下，大家都在三天內學會如何滑雪，也因此和大家培養了深刻的情感。



(圖四 滑雪課與大家的合照)

#### 4. 國外研修之生活學習

這段時間，外國朋友最多就是韓國交換生，我們每一個月會有一到兩次的聚會，在聊天的過程中，相互分享兩國的不同，學習對方的語言以及文化上的交流，也因此培養濃厚的情誼，相互約定未來將拜訪韓國/台灣，擔任彼此的導遊。



(圖五 與韓國交換生每月聚會)

冰球，是捷克人的休閒娛樂，也是捷克人非常注重的一環(進場前會先進行搜身)，有比賽的話，球場外面都有警察看守。球員加上防護衣都非常大隻，但是球卻很小，小到我不知道球到底在哪裡，中場休息時會有可愛的小弟弟進行清場，可能那是我最專心的時候了吧!進球時，觀眾會全體唱起歌、拿起該隊的運動毛巾甩，當下的氣氛非常熱鬧，連我這個局外人都不禁參與其中。來到捷克，推薦來看一場冰球，體驗一場國外式的「棒球」。



(圖六 冰球比賽)

## 5. 國外研修之日常生活

### 生活環境

Hradec Kralove，完全不輸布拉格的一個小鎮，市中心也非常繁榮，有兩條有河流流經，因此傍晚時美麗的橋與河岸的景色，總能讓人把所有煩人的事情拋在腦後，這裡雖然沒有布拉格方便，坐火車距離布拉格也要快兩個小時，但每次回到小鎮就讓人有一種回到家的感覺。



(圖七 小鎮市容)

### 住宿

住宿房間，包含廚房、衣櫥室、廁所(只有馬桶)、浴室、餐廳和房間，有兩種房型，兩間

房間和房中房，我住的是房中房的格局，格局真的蠻奇怪的，因為裡面房間的室友要到廚房的公共空間都必須經過我的房間，所以在隱私方面可以說是沒有，想要點私人空間，就要去咖啡廳，而房中房的餐桌會比兩間房間的大兩倍。每周打掃阿姨會來一次，一個月也有兩到三天可以換枕套和床單，洗衣機的部分是以時間計算，兩個小時 40 克朗，要先到宿舍管理處借鑰匙，因為洗衣機不多，所以常常借不到，我都是自己手洗居多。

宿舍附近走路不到五分鐘就有郵局、兩個超市、兩間健身房和一間二手店，超市分別是 ALBERT 和，如果說想要便宜一點的價格的話—ALBERT，想要多一點種類—BILLA。如果這些都滿足不了你，還可以多走幾分鐘到更大的超市—LIDL 或是百貨商場—TESCO，都非常方便，身為超市愛好者，每次心情不好，走進超市就心情馬上療癒一大半。如果有缺一些鍋碗瓢盆，可以到靠近 BILLA 附近的二手店挖寶，我買了 2 個馬克杯才 10 克朗(約 12 台幣)，或是到 TESCO 購買新的。想要運動的話，我是到 ALBERT 旁的健身房，學生價一個月 550 克朗(約 655 台幣)，不管怎麼算都比台灣划算很多。

### 交通

入學後，行政老師會推薦辦公車卡比較划算，單程公車是 30 克朗(約 36 台幣)，我購買的是一年的公車卡 1480 克朗(約 1979 台幣)，坐 50 次就值回票價，公車是上車刷卡，平日上午不需要刷卡，平日的晚上 7 點後開始以及假日都要刷卡，歐洲大部分的交通費，大多是以良心來計，如果想要逃票，就要有被抓會有巨額罰款和異樣眼光的心理準備。接下來，就可以下載 IDOS 這個 APP，動動手指、記記站名就能順利地到達想要去的地方，學校—Heyroskeho/Zimni stadion、火車站—HLAVNI NADRAZI、宿舍—Palachova/Velkopopovicka、市中心—Adalbertinum，越來越熟悉之後，就能知道怎麼樣能最快速到達目的地，也可以去你沒去過的地方一探究竟，對我來說也是其中樂趣之一。

### 飲食

捷克主食以馬鈴薯、麵包和麵糰為主，除了自己煮以外，馬鈴薯都會以不同形式出現在你面前，水煮馬鈴薯配奶油、炸馬鈴薯、馬鈴薯煎餅和薯條等，真的讓你脫口：馬鈴薯先不要!(哈哈)。至於台灣人的主食米呢?餐廳吃到的都會是泰國的長米，想吃台灣的短米在超市是買的到的，有時候你也會在湯裡發現米的蹤跡。青菜的部分，種類很少，大多大白菜、花椰菜、不同品種的高麗菜和青椒甜椒居多，歐洲人青菜都以冷的沙拉甜椒為主，對於我一個愛吃菜的人來說真的不太習慣，有好一陣子天天都吃炒白菜，還被室友冠上白菜大使稱號。

傳統捷克餐長什麼樣子?—

Knedliky 翻譯英文是 Dumpings，雖然是翻譯成餃子，但吃起來像是鬆軟版的白饅頭，大多會配上不同得肉汁和肉塊，有時候還會附上一些藍莓醬和鮮奶油。我第一次吃覺得很普通，可是久而久之，有時候竟然還會特別想吃!



(圖八 Knedliky 餃子)



(圖九 學生餐廳餐點)

剛好有中午結束的課，我就會到本學院對面的學生餐廳，每餐 48 克朗(約 58 台幣)，有主食、湯、飲料和水果，台灣可能也沒這麼便宜，平常我會先用 APP 預選我要的餐點，每天都有三種選擇，其中一樣會是甜的像是鬆餅、蛋糕或是甜麵包等，對於我來說還是沒有辦法接受中午吃甜食，但捷克的小孩子倒是蠻喜歡的，學餐也是對外開放的，所以人非常多，因此有一種與當地人一起共餐的感覺，非常方便既省錢又省時，還能好好地跟著坐在我對面的同學討論今天菜色與生活瑣事，是個不錯的體驗。學生餐廳申請:找行政老師拿入學證明>學生餐廳申請表填寫>儲值餐費於學生證>取餐時刷學生證。

平常的休閒，就是下午和朋友找個咖啡廳，悠閒地喝個咖啡、吃蛋糕，一杯咖啡 40 到 65 克朗，蛋糕 20 到 80 克朗，跟台灣網美店價位相比，台灣可能只能買到一樣，我也從不喝咖啡到每周至少兩杯咖啡的程度。

## 6. 費用篇

以下為基本的生活費用，其餘的費用多寡，取決你旅行的次數、國家以及對生活品質的要求，以我為例，包含旅遊半學期大概台幣 30 萬左右。

住宿費：約新台幣 20562 元

一個月 3427 台幣 (2883 克朗) 含水電瓦斯

$3427(\text{台幣}) \times 6(\text{月}) = 20562$  台幣

生活費：新台幣 36179 元

一年公車費 1979 台幣 (1480 克朗)

六個月通訊卡  $700(\text{台幣}) \times 6 = 4200$  台幣

伙食費 一個月約 4000 到 5000 台幣 (有時自煮有時吃外面)

$5000(\text{台幣}) \times 6(\text{月}) = 30000$  台幣

## 7. 此次研修經驗的具體效益

- ✧ 自主能力提升，學會為自己的計畫進行安排
- ✧ 面對問題能更加理性解決

- ✧ 對於事物的看法更有遠見
- ✧ 勇於表達自我與外國人交流
- ✧ 提升對於文化差異的包容度

## 8. 感想與建議

每當別人問起你的夢想是什麼？我的答案是環遊世界。當別人問起你最想做什麼工作？我的答案是一個可以常外派出國的工作。對於一直持有想到世界走走看看的我來說，能到捷克當交換生，根本就是夢想成真，也非常的幸運，在家人的支持下能夠抓住這次的機會。

其實留學並不是想像中的多美好，多厲害，會交多少外國朋友，其實和在台灣的生活差不多，只是換個地方，以不同的文化方式生活，也會有無助或是遇到困難的時候，但這就是我喜歡的地方，因為能以當地人的角度去體驗他們的生活，而不是觀光客，也能因此了解為什麼面對同一件事情，在做法方面與台灣人不同。在捷克交換的日子，不管是學校生活、宿舍生活、旅行的日子以及那些因緣分認識的朋友或是給予的幫助，都是這趟研修不可或缺的能量，也看見了不一樣的自己，例如：原以為自己善於交友，不知道為什麼到了國外就變啞吧，覺得自己難聊等。與其說學業上進步多少或是英文有沒有變的很厲害？當然沒有，但我學會了為自己的計畫安排，為自己的行為負責，在面對問題時，我更以理性的態度，分析問題的衝突點，而不是誰對誰錯，學會了旅行也是需要休息也是需要知識，不是踩踩景點就好，學會了不同的文化差異，造就了大家的不同和其中的樂趣。那些書本上沒有的答案，對我來說就是這次研修的最大收穫。

計畫趕不上變化，因為新型肺炎的關係，提早一學期結束了為期兩學期的交換生生活，說不難過是騙人的，但我很感激，我有過這次的體驗，讓我在不同的環境下看到不同的自己，讓我更了解自己真正需要的，如果再問一次，我的夢想或是最想做的工作，我的答案也有了變化，不是環遊世界，不是一個可以常外派出國的工作，而是可以和家人一起幸福生活。最後，我想說「人生所發生的事情，沒有偶然，只有必然」，踏出舒適圈，勇敢去追夢，不管遇到任何的好與不好，以及結果好壞，都不要灰心，因為它必會成為人生中的養分，在未來的某一天幫助到你！

