

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

哈拉代茲·克拉羅維大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯系/四年級

獲獎生姓名：張 OO

研修國家：捷克共和國

研修學校：University of Hradec Králové

研修期程：一學期

獲獎年度：111學年度

● 緣起/準備

「希望我能有這個機會，能到捷克挑戰自己的每一個可能，我相信我能做到並且能做得很好。」。這是我給自己的期許。遊學一直是我願望清單的首項，卻不知道去哪裡才好。想起朋友向我描繪捷克時，臉上那種期待、嚮往、神采奕奕的表情。正是那股耀眼得令人目不轉睛的神情、以及朋友對捷克的極力推薦，使我下定決心去捷克。

成功入選之後，根據學校規定還需要參加一堂英語溝通與表達的課程，只有通過，國際處才會將名字正式提交姊妹校，此時，才算真正擁有交換資格。授課老師雖然評分嚴格，但很有趣。這門課最主要的目的就是讓學生勇於開口說英文。根據我上完半學期的經驗，只要認真聽講並勇於回答老師的提問，想要通過，是絕對沒問題的。通過課程後，在等待入學證明等資料時就可以著手準備簽證所需文件。

簽證申辦既繁雜又耗時，我的建議是越早越好。雖然官方時間是45-90天，但延後拿到的人也不在少數。

第一， 簽證的種類。從2020開始，交換生申辦的一律都是長期留學簽證(Long Term visa for the purpose of study)並且不需要面試。

第二， 資金證明。這部分可以直接申請郵局的財力證明。如有需要，也可以到銀行申請簽帳金融卡或信用卡，申辦時記得在卡片上增加自己的英文姓名。

第三， 良民證。如果是在外地讀書的同學，不必回到戶籍地，可以申請在附近警察局領。(只有警察局可以領，派出所不行)。

第四， 捷克文版良民證。當初我是參考網路提供的譯本自行填寫的。後來聽到同行的友人說自己也是照著譯本寫，卻被辦事處的人員退回。關於這部分，就請自行決定。

第五， 護照照片。建議找拍得好看的照相館。大頭貼不只護照需要，捷克當地學生證及公車卡也都會用到。如果不希望自己以後看到照片後悔，請記得慎選照相館。

第六， 捷克當地保險公司。保險公司的網站可以用英文翻譯，不會太難。付款成功後一定要確認是否收到保單及付款證明，這些資料在領取簽證時會用到。

整個行程準備期間，最讓我苦惱的是如何準備行李。知道自己有一大堆東西要帶，卻不知如何下手。我的建議是建立一個記事本，將所需物品分成托運行李及隨身攜帶兩大部分。託運部分要注意捷克入境違禁物品。搭機時會用到的護照、機票、入學及保險資料等重要資料屬隨身攜帶。記錄這些物品不僅方便檢查，在之後歸國時，也方便自己確認是否有物品遺漏。

關於機票，我是透過金展旅行社訂購的學生機票。訂購的是土耳其航空，從桃園機場起飛，在伊斯坦堡轉機到捷克布拉格。因為有參與暑期實習，使我的出發時間比大部分的人都還要晚，這也使我需要獨自搭機到捷克。一個人搭飛機令我既興奮又不安，還好伊斯坦堡是個大機場，不會有標示不清而找不到登機門的問題。但是缺點是，機場真的太大，加上轉機進入歐洲境內必須再過一次安檢，這使我原本就不多的轉機時間更是所剩無幾。到最後，我幾乎是用跑的才及時趕到第二個登機門。一路上也算是驚無險，最終我平安抵達捷克。

最初抵達捷克時，學校會安排學伴接機。雖然我事先看過如何從布拉格機場抵達 HK 的教學影片，但，只能說眼睛會了，大腦卻不會。複雜的路線及數不清的公車站牌真的會讓人瞬間亂了手腳。從機場須先搭約四十分鐘的接駁車抵達布拉格火車站，轉搭約兩個小時的火車至 HK 小鎮，再搭約半小時的公車抵達宿舍。整段路程約三個小時，更別提還有一大箱行李要拿。所以，強烈建議大家事先到 ESN 網站申請學伴。畢竟，在一個人生地不熟的地方，有一個當地人的陪伴，會讓人不至於手足無措。

● 學校簡介

介紹大學之前，我想先介紹哈拉代茲·克拉羅維小鎮。這是個從布拉格搭火車約兩小時的城鎮。鎮內沒有地鐵，交通多半以公車為主。公車卡分為兩種，一種是儲值一定金額，每次搭乘時刷卡扣款，一趟為20克朗。另一種是一次購買三個月或六個月，期間內搭乘次數及距離不限。特別的是，捷克的公車票卡並非通用，也就是說購買克拉羅維小鎮的車票只能在這個小鎮使用。上車時，司機不太會管乘客是否刷卡，驗票員也很少出現。不過建議大家還是乖乖買票，一旦被發現就會被罰款。我的室友就曾因為票卡過期而被罰520克朗的罰金。

哈拉代茲·克拉羅維大學，簡稱 HK 大學。校內內總共分為四大學院，分別為哲學院、資訊管理學院、教育學院及科學院。資訊管理是我所交換的學院。這個學院與各國許多大學簽訂交換生契約，以至於在這個學院的交換生每學期都會遇見不同國家的人，認識各個國家的文化。

校內有非常多特殊的設計。例如，校內的飲水機需要先下載程式申請帳號並獲得一個條碼後才能使用，學校每天免費提供一公升的飲用水，可以選擇氣泡水或無氣泡的，這對於喝不慣自來水的台灣學生絕對是一大福音。畢竟，在一個水比飲料貴的地方來說，花錢買水真的是比想省卻省不下來的費用。學校也設有許多休息區，擺放許多沙發及懶骨頭，提供學生足夠的休息空間。

學校的宿舍，位在 Palachova 街道，距離學校約20分鐘的路程。因為距離不遠，我通常選擇走路上學。我覺得在捷克走路是一件非常享受的事。秋天時節的捷克很舒服，吹著風，走在街道上，享受著小鎮的寧靜與愜意，這是從小在都市長大的我不曾體會過的悠閒。

宿舍分為A~H棟，資訊管理學院的學生大部分都是住F棟。宿舍也有許多設備，A棟地下室為自習室，這是免費的。C棟地下室為桌球室，宿舍也有提供租借球拍及乒乓球。洗衣機及烘衣機位於C及E棟地下室，費用都是50克朗，不同的是，洗衣服時間為一次兩小時，烘衣服則是一次三小時。

捷克，不，應該說歐洲，讓我覺得最『特別』的地方是，這裡的電梯普遍都沒有關門鍵，只有開門跟延長。這也讓我們笑稱：「如果電影主角遇到這道這種電梯，肯定早就被追上了。」。



● 校園課程

不像台灣亞洲學校，HK 大學不會出現所有學生同時上下課的情形。每門課的上課時間都不同，常常會發生前一堂課還沒結束，下堂課已經開始的情形。不過，通常老師都能理解，發生這種情形只要向老師說明清楚即可。HK 大學選課使用的是 STAG 網站，成績公布及上課時間都會出現在這裡。在台灣會事先選課，開學後會有一至兩周的加退選時間。或許是因為不習慣，剛開始登入時，複雜的介面使我摸索了很久。也因為翻譯落差，使我常常不知道自己找不到自己要的資料，總之也是個很需要適應的地方。

我選的課有 Czech language、English in Practice、Marketing。捷克文的老師個性開朗，教學風格也很活潑。這堂課沒有固定的課綱，上課內容完全看老師當天聊到什麼，由此做延伸。教學方法採舉例教學法，老師會用許多例句教我們文法或分辨單字詞性。上課氛圍輕鬆，就像跟朋友聊天般，不知不覺學到許多單字。

English in Practice 的 James 是我遇過最有趣的老師。課堂一開始，他就強調這堂是會話課，所以他會想盡辦法讓我們開口。分享自己當周發生的事是每次上課的慣例，想說什麼都可以，而且老師真的會很認真地聽，還會順便分享自己的經驗。由於這門課有許多交換生，每次上課都可以聽到大家出去旅遊發生的趣事。我最印象深刻的是有人分享自己去旅遊遇到誤點111分鐘的火車，老師卻說沒事，在歐洲，只要你當天有搭上你要的火車都算準時（對，沒錯，我想每位交換生都可以連載一個歐洲神奇火車系列）。誤點程度絕對超乎台灣人想像。也曾經有同學提出關於地球上究竟是有眼睛的生物多還是有腳的生物多，諸如此類高深的問題，老師也都很認真地思考並與同學討論。上課氛圍也是極度輕鬆，可以明顯感覺到同學從一開始的緊張到最後是完全放鬆地在上課，而且，與其說是上課，不如說是朋友聚會。這也讓我在課堂上認識許多來自捷克及各地的朋友。

Marketing 是我最想上也是花最多心力的一堂課。之前在系上也有上過行銷企劃，不過這堂課讓我對行銷有更深的了解。課堂上，老師會鼓勵學生分享，也因為老師知道絕大部分的都是交換生，她也會分享很多關於捷克當地的趣事。因為學生來自不同國家，在同學分享的過程，我也接觸到各國不同的品牌及行銷方法。這門課的作業及考試可以說非常自由。考試時間能夠自行安排，形式是筆試口試任選，作業也不需要趕在學期末之前完成。對於習慣有固定考試週的我來說，甚至是自由到有點不知所措。但，或許因為老師給了我們很大程度的自由，讓我更想認真準備作業及考試，更想在這門課獲得好成績。

關於體育課，我選的是滑雪。這是一堂四天三夜的課程。我們先搭兩個多小時的火車到 HK 小鎮附近一個叫 Rychnov u Jabl.n.Nisou 的地方，再搭約一小時的公車抵達山腳下，然後步行上山約20分鐘。我們抵達山腳時已經天黑，橘黃色的路燈映在雪上，給人一種寧靜祥和的感覺。或許是第一次見到雪，而且是滿山的雪，一路上大家非常興奮的在打雪仗，上山的隊伍拖得很長，領隊老師也不得不停下來等我們。背著行李，好不容易抵達住宿的地點，建議大家去滑雪的行李越輕便越好，也不要拖行李箱，上山的路積滿了雪，行李箱不但會讓人難以行走，下山時也容易有打滑的風險。住宿的地點是一個小木屋，就像歐洲電影裡會出現的獨棟小木屋。雖然外觀看起來小小的，裡面卻別有洞天。小木屋外面是一片空地，內部有三層樓，一樓是玄關及桌球桌，二樓左手邊是餐廳，右手邊是住宿的房間，三樓全部都是住宿區，地下室則設有瑜珈教室。奔波一天下來，大家也都累了，分配完房間之後就各自休息了。接下來的兩天就是最期待已久的滑雪課，老師先帶同學們到坡度平緩的雪地進行基礎練習前進、轉彎及剎車。第三天就到正式的滑雪場，讓大家自由滑行了。第三天晚上，老師們還安排了夜遊活動，第一關讓我們沿著繩子摸黑爬上小山坡，尋找老師事先藏起來的秘密。

第二關讓我們堆雪人，並拿著仙女棒圍著雪人唱一首節課當地的聖誕歌謠。就像營火晚會，畫面非常溫暖。最後一天則帶著大家去爬山，這時才真正有機會清楚的看到滿山的雪有多麼壯觀。對於一個從小生長在副熱帶國家的小孩來說，這是我一輩子無法想像的美。



● 日常生活及費用

在歐洲，奶製品類跟肉類的東西都很便宜。牛奶一公升大概台幣30元，肉類的部分，有骨的會比去過骨的便宜，因為這樣，我在交換期間也學會了如何去骨。關於生活用品方面，我覺得價格其實跟台灣差不多，只是與食物相比，會造成價格偏高的錯覺。簡單來說，只要牽扯到人工方面，需要加工或製作過程的東西，價格都會偏高。

外食部分，每間餐廳價格不定。以我吃過的為例，一份主菜價格約落在台幣200多左右，加上配菜及飲料，通常一餐吃下來都要花上300多將近400。同樣的錢，如果用來買食材，基本上可以吃上兩三天沒問題。這也是為甚麼許多人在交換期間都能練就一身好手藝。

宿舍附近的生活機能非常方便。步行一分鐘有 Albert，三分鐘有 Billa，四分鐘有 Ledi，再遠一點，步行約15鐘有 Tesco。這些都是歐洲常見的超市。我最常去的是 Tesco，它就像家樂福一樣的大賣場，價格方面雖然沒有其他的超市便宜，不過，它不定期會有特價活動，有辦會員卡的，也可以累積點數，換成現金折抵券。

關於通訊方面，一開始，ESN 提供的 Welcome Bag 裡面會附一張 SIM 卡。這張卡有贈送每個月 3GB 的免費網路，宿舍、學校及許多地方也都有提供網路，不用擔心沒有網路可以連的問題。我則是去辦了當地電信公司 Vodafone 的網路吃到飽方案，一個月 599 克朗的學生方案，這是因為這個方案除了有網路吃到飽之外，它還有提供一個月 64GB 的免費漫遊，也就是說，當我到其他國家旅遊時，也不用擔心會沒有網路用的問題。辦方案時，Vodafone 會收一筆押金，我不太清楚押金的計算方式，我的押金是 2000 克朗，但後續也有聽說，有人被收 3000 及 5000 克朗。押金在 3 個月後會退回，不過，要注意，Vodafone 有規定只能退到銀行帳戶，無法直接轉成現金領回。



室友做的蛋餅



我做的親子丼

● 研修經驗的具體效益

1. 勇於獨自挑戰新事物
2. 妥善安排時間管理
3. 學會如何隨機應變
4. 增進自己英文口說及聽力
5. 勇於認識新朋友
6. 廚藝能力提升
7. 眼界及心胸變得比以前開闊
8. 永遠保持感恩的心，有能力時幫助其他需要幫助的人

● 感想及建議

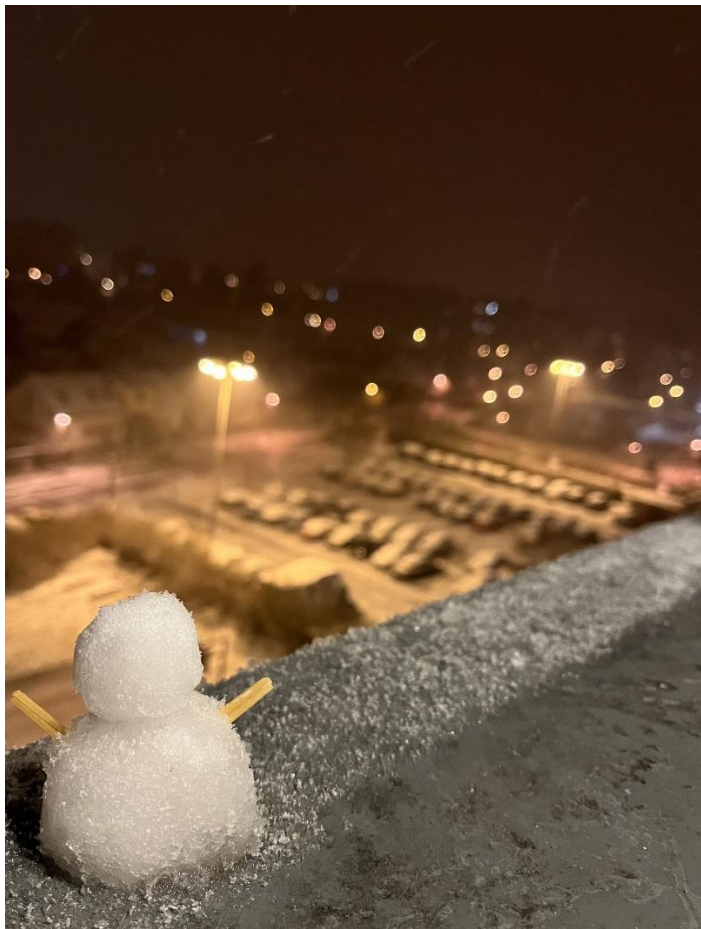
20220915-20230123，130天的旅程，轉眼間畫下句點。挑戰自己的每個可能，這是我一開始給自己的期許，後來發現，交換生根本都是在挑戰自己的每個不可能。在準備行李期間，我覺得就像自己住台南讀書一樣，只不過離家距離遠了點，離下次回家時間久了點。直到落地捷克，害怕做不好、擔心無法適應，各種恐懼、擔憂瞬間湧上心頭。但，有些擔心才能使人進步，因為知道自己的不足，才會想辦法克服。臨近回國時，我曾問過自己，真的成長了嗎？我卻說不上來。但或許，成長就是如此，它不像上課，有明確的主題，可以清楚的說出我今天學到什麼，也不像電影觀後感，可以感悟出人生道理。成長就是讓你學會處理生活大小事，而且無法逃避。交換期間，小到洗衣機的使用(對，沒錯，就是這種小事)，大到辦理各種文件，更別提這之中還有各種溝通障礙、語言不通的問題。在捷克的每一天，我都過得很充實走路上學、走路去超市採購、去看冰球比賽、跟朋友一起煮晚餐、跟一大群同學一起喝酒、又或者是獨自到其他國家旅行，所有一切都是我在台灣不會去嘗試的。

在這130天內，我到過7個國家、16個城市，也認識了來自各國的朋友，捷克人、香港人、韓國人、日本人、哥倫比亞人、墨西哥人。一路上經歷許多歡聲笑語，當然，也經歷過思念家人朋友的夜晚以及極度懷念家鄉味的時候，那時候，滑社群軟體看台灣美食介紹成為我最

常做的事，尤其是半夜1、2點的時候。很慶幸自己踏出舒適圈，走進一個全然陌生的世界，畢竟這應該是最後一次可以放肆的玩、任性地說走就走的機會。我很珍惜這次的交換機會，我知道能出國交換並不代表自己有多優秀，只是因為我比較幸運而已，除了要謝謝學校願意給我機會外，也要謝謝家人的支持。



秋天時，學校公園的風景



人生的第一個雪人



離開宿舍前拍的照片