

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

哈拉代茲·克拉羅維大學留學心得

就讀科系/年級：航運管理學系4年 B 班
學生姓名：高 OO
研修國家：捷克
研修學校：哈拉代茲·克拉羅維大學
研修期程：2022/9/19到2023/5/7

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>

※心得報告內容大綱，請就以下主題分享，至少5000字及6張圖片(含說明)，12號字：

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）

從小我就對外國的各種事物感到好奇包括飲食跟文化等，不管是哪一國的事情都會讓我感到好奇，剛好看到學校國際處有在招交換生，就想說去申請看看好了。在申請途中，我看了一下招生簡章，發現有歐洲、亞洲和美洲的交換校，真的很多交換校可以選，然後我想了一下，交換生這麼難得的機會，然後自己也從來沒去過歐洲，然後捷克的這所交換校招收的名額比較多，語言門檻也比較低，所以我就選定捷克了，想說可以去遠一點地方交換看看。在準備徵選資料的時候真的花很多時間，準備很多資料，光是自傳跟讀書計畫就要中英文各一份，所以總共四分，然後我也在這段時間努力把自己的英文成績提升到可以去交換的成績，然後我也把一直以來我在學校參加的各項活動全部都寫進徵選資料了，最後資料都備齊後就是等面試了。在學校面試的途中，我就盡量的表達自己很像去歐洲當交換生的想法還有我在那邊可能會讀什麼以及會選哪些課，我真的都盡量表達我在學校想做什麼事、為何要去歐洲當交換生還有如果有空的話會做什麼。我覺得最複雜的是申請簽證，因為要準備護照、身分證、良民證，良民證做完還要公證、還有交換校資料，然後我就交給辦事處人員，之後還要再等個幾天才會拿到簽證，所以真的花了滿久的時間。把所有東西都辦完之後，我就開始去網路上查一些有關捷克的重要資訊跟影片。接機的話因為我還對捷克的交通不熟，所以我線上預約接機，他們學校會派人過來接機，因為布拉格機場不大，所以滿好找到人的

2.研修學校簡介（可就該**研修學校特色**等事項進行陳述）

哈拉代茲·克拉羅維大學位在距離布拉格車程約1小時45分鐘的一個城鎮，那個城鎮名字就叫做哈拉代茲·克拉羅維。我聽那邊其他台灣交換生說這間交換校滿好的，也有聽過其他捷克人說這間學校其實不錯。很高興來到這個好學校就讀。學校有很多教學大樓，遍布整個城鎮，有分科學、資訊管理、哲學等學系，我讀的是資訊管理學系(Faculty of Informatics and management,FIM)，我在裡面是選商業管理類的課程，我有選行銷、物流、廣告行銷、捷克語等課程。我覺得這所學校比較有特色的地方是上學期的體育課是滑雪課，課程內容是學校

會租一台車，車會開往捷克的另一個小鎮，然後在那邊很像待4到5天，期間老師會教你如何
在雪上行走和滑雪，也有提供住的地方。下學期的體育課是到克羅埃西亞划船，學校一樣會
租車，然後開差不多14個小時到克羅埃西亞，其實車程真的滿久的，坐車真的做很久，回程
還因為車子出了一點問題，請另一輛來載，所以花了更久的時間，但是課程其餘的部分滿讚
的，老師會教你划船、浮潛，我們還有去克羅埃西亞的一個小鎮，還滿難得的，課程差不多
8天



我都在這棟教學大樓上課

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)

我在交換校有選行銷、物流、電腦資訊、捷克語、廣告行銷、人力資源管理、划船課等。老師上課都是用 PPT 上課，有時候會以聊天的方式來教課，他會用問問題的方式請學生回答問題，大部分問題沒有標準答案，老師與學生的互動滿熱烈的，有時候老師還會刻意請學生回答問題。有些課程有小考也有段考，有些課程的段考是請學生選一個主題，然後做成 PPT 然後上去做報告，考試是申論題，就看自己怎麼發揮，但有時候也要稍微看一下老師作的 PPT，然後再加點自己的想法，這樣才寫得出來。作業的部分行銷、捷克語、人力資源管理

老師會定期給，但都很容易完成。這所交換校有些課程很簡單，但有些課程就比較難，電腦資訊那門課我考了好幾次老師才讓我過，也有聽到其他交換生說某個老師的課很難，結果選了還真的滿難的。感覺在交換校上學跟在台灣上學真的差好多，在台灣比較像是老師單方向教課，但在捷克是老師與學生互相溝通，有時候還可以自由發揮，還滿自由的。學校還有可以讓學生休息和討論功課的地方。

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)

學校生活:

我在交換校加入的社團是 ESN，其實性質就有點像是長榮大學的 ISBU，因為自己喜歡接觸外國文化的關係，在長榮大學有參加 ISBU，然後去到捷克之後有參加了很多 ESN 辦的活動，當時也是 ESN 的人來機場接機的。一到捷克之後，ESN 會舉辦活動讓所有交換生認識彼此，地點是在一間酒吧，還有其他活動也會辦在酒吧，我那時候都玩得滿開心的。此外 ESN 也會辦 quiz game，會有一個主題，我們要用手機作答，達最高分的那一隊會有獎勵。ESN 也會安排去一些捷克的小鎮或爬山，開放給所有交換生參加，像是有去 Pardubice、Litomyšl、Adršpach，我們去 Pardubice 有去參觀一座城堡，我們還有去爬山，其實我覺得 ESN 推薦的地點都還滿不錯的。下學期因為 FIM 很像創系30周年，所以系上舉辦了一個叫 Blue Party 的活動，因為 FIM 的代表色是藍色，所以叫 Blue Party，這個活動是為了慶祝創系30周年，所以會邀請很多交換生煮出他們國家的食物，教學大樓一樓會有樂團演唱，其他教室則是舉辦問答活動和抽獎活動，所以當天是停課一天的，那天我吃了美國、土耳其、羅馬尼亞、荷蘭、台灣的食物，台灣的交換生是煮珍珠奶茶，其實活動就有點像是 ISBU 的國際週。在上下學期所有活動中我最喜歡的活動是 The UHK Ball，是交換校舉辦的舞會，然後 ESN 邀請交換生參加，我們要先買票才能參加，然後會場會有警衛，我們要出示門票他們才會讓我們入場，其實活動內容就像是美國電影會看到的那種，我們需要穿西裝，然後現場會撥放比較搖滾的跟抒情的，然後每個人都能享受音樂，當天很多女生都穿得很美，我真的很喜歡這個活動，因為在台灣很少有這個活動，整個活動就很正式，可以喝酒，很多人都穿得很好看。



舞會的照片

其他國家的生活:

在交換期間，我也到很多國家旅遊，到處去看看。我有去過英國跟愛爾蘭，我們有去看倫敦眼、倫敦鐵橋、白金漢宮等，真的很壯觀，然後去愛爾蘭是參觀教堂，我們那時候去英國是去倫敦，然後去愛爾蘭是去都柏林，倫敦跟都柏林比較起來，倫敦生活節奏比較快，大家都走得很慢，都柏林生活節奏比較慢。

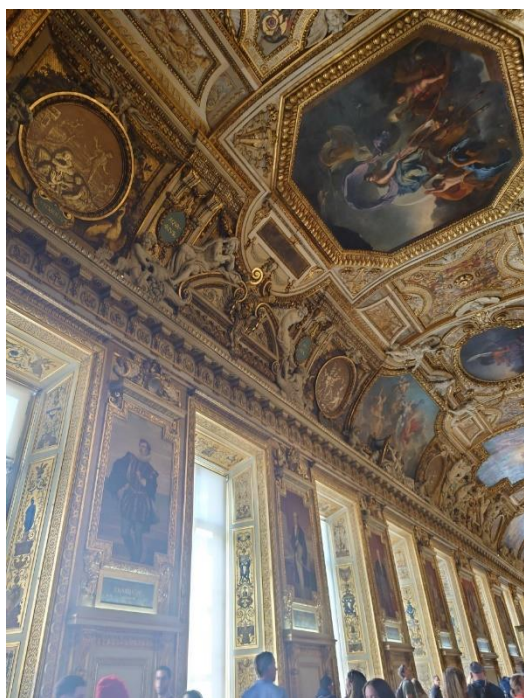
我還有去德國，我去德國是為了去找上學期的交換生，因為他只交換一學期，一學期過完他就回德國了，他有帶我參觀他們小鎮的一些景點，我也有去過柏林、慕尼黑、法蘭克福、杜塞道夫，全部都是德國的大城市，喜歡參觀柏林大教堂內部的構造，也有去參觀柏林圍牆，柏林圍牆在柏林有好幾個點，但我只參觀三個，其實柏林圍牆沒比我想像中的高，第三個地方因為圍牆的長度比較長，我就沒有走完了。慕尼黑有去看他們的舊市政廳，也滿壯觀了，然後因為杜塞道夫有很多日本企業，有很多道地的日本料理，所以我到杜塞道夫都吃日本料理，吃起來的味道跟台灣的日本料理味道差不多，很厲害。

我那時候還有跟室友還有同學去法國、比利時跟荷蘭，我們在法國有去看艾菲爾鐵塔，艾菲爾鐵塔是巴黎著名的地標，親眼看到的感覺果然不同，我們也有去羅浮宮，羅浮宮裡面真的很大，我看到超多幅名畫的，想要站在那些畫面前好好欣賞他們，親眼看到的感覺果然不一樣，我們也有去奧賽博物館，裡面也有很多幅畫，我還有去參觀凡爾賽宮，凡爾賽宮也很大，但是凡爾賽宮跟羅浮宮比較不同的點是，雖然兩個都是宮殿，但凡爾賽宮沒有博物館的元素，所以在裡面就沒有展覽品了，是一些家具跟幾幅畫，但一樣漂亮。我們在荷蘭是去阿姆斯特丹，阿姆斯特丹有很多河，河的兩旁是房子這樣的環境，我們付了16歐元去遊河，船就會帶你繞阿姆斯特丹大部分的區域，台灣很少有這樣的地形，所以我覺得還滿新奇的。我們去比利時則是去吃鬆餅，比利時的鬆餅真的很好吃。

我跟室友還有一個捷克的學生也有去過義大利跟維也納，我們去維也納時是去逛幾座公園和幾個老建築，我們去義大利有去參觀羅馬競技場，真的很大，我們站在下面頭要抬超高，很高。我們還有去梵蒂岡，去那邊參觀一座教堂，那個教堂是要排隊進去的，但不會排很久，所以我們很快就進去了。我們還有去義大利南部的一個海邊，我們到拿坡里的時候還有去參觀龐貝城，龐貝城比我想像中的還要大，在裡面可以看到廣場、商業區等區域，可以自己想像當時火山如何破壞這座城市的，我們在裡面待了2到3個小時，我們在義大利也有吃義大利麵跟披薩，感覺義大利麵有比台灣好吃，調味上面差不多，但麵條比台灣的更有嚼勁，而披薩就差不多了。我去義大利也有去米蘭、佛羅倫斯和威尼斯，但我比較聚焦在佛羅倫斯跟威尼斯，我去佛羅倫斯有去參觀教堂，我排了一個小時才進去，因為那間教堂太有名了，在佛羅倫斯可以感受到文藝復興的感覺，威尼斯則是可以看到很多的水，在台灣很少有這樣的地形，所以我覺得滿新奇的，我去義大利也有找我上學期的室友，因為他也是一學期的，一學期過完，他就回義大利了，然後他也有待我看一些拿坡里的景點。

然後我還有去維也納跟布達佩斯，那天我去維也納路上人很少，我也不太清楚原因，沒有首

都的感覺，然後我去維也納有去參觀兩座宮殿，美景宮跟美泉宮，其實兩個宮殿內部結構也跟歐洲其他宮殿差不多，但還是很漂亮。



羅浮宮內部

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)

我覺得交換校的環境真的很乾淨，然後硬體設施也很好，教學大樓裡面有提供可以讓學生休

息和討論功課的場所，然後學校宿舍是在學校外面，但學校附近跟宿舍附近都有公車站，我每天搭公車去上學，很像差不多15分鐘以內會到學校，還滿方便的，然後如果想到捷克其他地方完的話，學校那邊就有火車站，如果要到布拉格的話，車程差不多1小時45分鐘，學校的城鎮也有到其他城鎮的公車站，所以如果想到捷克的其他地方玩的話可以坐火車跟公車，但因為捷克實在是太大了，所以到其他城鎮可能都要1個小時以上，飲食的話，我覺得歐洲的食物也都滿好吃的，真的可以吃到很好吃的，但也有可能選到味道普通的，捷克的菜大部分我也能接受，但他們的餃子類我就覺得還好，太乾了，但其他我都還能接受。

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)

捷克當地的貨幣是克朗，我每天的花費會在200克朗以下，有時候會介在200到300克朗，然後我一個月換差不多4700克朗，換算成台幣差不多一個月5000到6000，學校宿舍錢差不多一個月3720克朗(差不多每晚120克朗)，所以換算成台幣差不多每個月5353，但因為我玩很多國家，有時候買一張火車票就要台幣差不多2000多，其他國家的住宿費則是差不多500多台幣，但大部分都是差不多1000台幣，加上歐洲其他國家物價也比較高，所以我每次出國都差不多花2萬到3萬，捷克的物價真的比較低。

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 1.比較常說英文，可以訓練英文
- 2.可以體驗國外學校的上課方式
- 3.可以知道更多不同國家的文化

8.感想與建議

真的很開心可以來到捷克進行交換，體驗學校生活和他們的教課方式，雖然如果想到捷克的其他地方遊玩的話真的會花比較久時間，捷克真的太大了，所以有時候待在捷克真的還是會覺得台灣比較好，台灣比較小，所以到哪都比較方便，不會花到很多時間。但是待在交換校的這段時間我還是非常快樂，學校老師都很耐心的教導我們，也會仔細解釋一些東西。然後建議的話應該就是簽證真的要提早辦比較好。