

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/五年級

獲獎生姓名:楊 OO

研修國家:捷克

研修學校:哈拉代茲克拉羅維大學 (UHK)

研修期程:2022-2023

獲獎年度:110 年度

## 1. 緣起/準備

成為交換生，是從高中就有的想法，大一的时候曾經聽過學長的交換經驗分享，我也有加入學校的國際學伴組織，因為時常接觸到許多外國交換生，看到他們來台灣體驗不同的生活，讓那時候的我更加確定要當一位交換生，勇敢踏出第一步，也感謝家人的支持，讓我有機會實現一直在心中的夢想，於是在大三時就開始著手準備交換相關的資料，經過一番努力，很幸運地被徵選上了，最後決定要去捷克當交換學生，至於為什麼是選擇捷克，因為捷克位在歐洲的中間位置，要去哪裡旅遊都很方便，在治安上也算是安全的國家，最重要的是捷克的物價在歐洲算是很便宜的，如果在生活開銷上不想有太大的負擔，捷克會是一個好選擇。在這期間卻遇上了疫情，原本很猶豫要不要放棄機會，但想著一輩子只有一次的機會，最後還是照著原訂計畫走，接下來就需要開始準備申請簽證的資料，雖然過程稍微複雜，不過網路上都有需許多資料可以參考，可以一步一步的照著流程進行，首先需要申請良民證，且需要拿到民間的公證事務所，再到地方法院公證。其他資料準備齊後就可以網路預約辦理簽證，會建議越早預約好，因為簽證下來的時間很不一定，大概需要 30~90 天，這會影響到出國的日期，所以一定要盡快處理，拿到簽證後，就可以開始準備行李。

行李準備方面，除了私人必要的用品外，其他生活消耗品不建議帶太多，在當地的超市都可以買到，建議可以帶一些平常習慣的調味料，因為當地的飲食習慣及調味和臺灣蠻不一樣的。

在抵達捷克前，在台灣就會有捷克的學伴透過 email 聯繫到自己，告知抵達的時間後，他們會確認接機的時間，接著就帶著我們從機場到學校位於的小鎮，這過程需要經過機場接駁車轉火車再轉小鎮的公車，學伴一路上都會幫忙我們，有任何問題也都可以詢問他們。

## 2. 研修學校簡介

這次來捷克交換的學校叫哈拉代茲克拉羅維大學（UHK），學校位在哈拉代茲克拉羅維（Hradec Kralove）這個小鎮，學校分有很多的校區，而我交換的是資訊管理學院（FIM），整個校園並不大，學校的附近有一座公園，也有一間咖啡廳，學校內的設備都非常齊全，各個角落都有提供桌椅讓學生能夠休息吃飯，學校內的圖書館有提供教課書來借閱，讓我們這些交換生更便利，整個校園也常常舉辦各種活動，學期開始會有一場講座來介紹這座小鎮和學校的歷史，學期中也會有像是運動會的活動，學校內雖然沒有操場，但會有各種體育遊戲讓學生們參與，到了下學期更有校園馬拉松，這是學校每年的傳統，學生和老師們都會很積極的參與這項活動。



（這棟是研修的學院 FIM，稱為 J 棟）

### 3. 國外研修之課程學習

在選課方面，跟在台灣一樣，前一個學期末可以先選課，到了開學日後的兩個禮拜內都可以加退選，而我選修了 English in practice、Czech language for foreigners、German language for foreigners、Business english、Ski course、Water sport course。

-**English in practice**：一堂對英文口說很有幫助的課程，這堂課的老師是一位美國人，講話很風趣幽默，每週老師都會有不同的主題讓同學們一起討論，雖然一開始開口說英文還是會緊張，但幾週過後就漸漸地能夠輕鬆地跟同學一起討論。

-**Czech language for foreigners**：專門為外國人所開的捷克語課程，老師的性格很開朗，很熱情的在上課，會從基本的打招呼用語開始教起，因為捷克語有相當的難度，所以上了一年下來並沒有太大的進步，但對是交換生的我們能在生活上多少講一點捷克文，能替我們更拉近與當地人的距離。

-**German language for foreigners**：這堂課的老師非常細心，因為課堂上的人數並不多，老師會特別要求的德文口說的部分，所以課堂上會要我們找夥伴練習，經過一學期的練習後，對德文基礎的問答都可以很上手。

-**Ski course**：是一堂台灣人都很喜歡的課，因為氣候的關係臺灣幾乎沒有滑雪這項運動，所以來到捷克都會特別期待這堂課程，這堂課老師會帶著我們搭火車到捷克北邊的山上進行四天三夜的滑雪課程，從最基礎的滑學動作到帶我們到更高階的山坡滑下來，對我們來說都是全新的挑戰，老師們也都很有耐心的教導我們，是一個接觸新的運動項目的好機會，在進行這堂課時剛好遇上了聖誕月，老師也趁著夜晚在戶外探險活動時，教大家唱捷克版的聖誕歌，講解著捷克人會怎麼過聖誕節，體驗著不同文化，這個課程的一切都讓我覺得新奇且在我心裡留下印象深刻得回憶。

-**Water sport course**：這一堂課老師會帶我們坐巴士到克羅埃西亞一個南部的小鎮 **Primosten**，到這裡來進行為期九天八夜的水上運動課程，這次的課程當中有體驗到獨木舟、SUP、浮潛、跳水，住宿方面是住在帳篷裡面，帳篷裡有廚房可以自行下廚，在這裡每天的行程就是去上課完後，回來煮食物來填飽肚子，有機會一定要來體驗這堂課程，每天都會過得很充實。

一整學年上課下來，每堂課的老師都很用心的在教導，也會關心我們在這裡適不適應，上課時與捷克當地的學生互動也都很良好友善，一開始上課肯定會有些緊張，但不需要太擔心，這裡大家都很願意幫助你解決問題。

在捷克學校這邊會有一個叫 ESN (Erasmus Student Network) 的組織，這個非營利組織是由歐洲交換學生計畫 Erasmus 所衍生的學生組織，在歐洲各國、各大城市大部分由當地學生籌辦活動，讓各過的交換學生一起參與，學期初也會舉辦 Welcome party 可以趁這個活動多認識一些外國朋友，也有機會到其他城市或是國家玩。這邊蠻推薦可以買 ESN 卡的，一張 300 克朗，有了這張卡可以用優惠一點的價格參加他們舉辦的活動，最重要的是這張卡有 Ryanair 的優惠方案，Ryanair 是歐洲最大的廉價航空，要飛到其他國家有很大機率會坐到這間航空公司，這個優惠方案是有 4 次機會可以使用 85 折購買機票並且附送 20kg 的托運行李，所以基本上有使用一次就回本了。



(可愛的德文老師)





(English in practice 的老師 James)



(學校舉辦類似運動的活動，大家一起玩雷射槍)



(到克羅埃西亞上的水上活動課程)

#### 4. 國外研修之日常生活

先從我們每天都會接觸到的宿舍來說明，宿舍不是位於在校園內，距離學校搭公車大概 10 分鐘，公車站走到宿舍約 3 分鐘。住宿費會在抵達的第一天就需要繳交再加上 2000 克朗的訂金，住宿費的支付方式是按月繳費，必須要在每個月的十五號以前繳費，否則會被罰錢，金額的多寡則是會按照被分配到的房型而有所不同，而我被分配到的宿舍位在 F 棟，我們的寢室總共是 6 個人一間，但會有兩個房間，各 3 個人一間，然後大家就是一起共用廚房、餐桌、衛浴還有一個衣帽間，房間裡沒有洗衣機，所以洗衣服需要到 Reception 借鑰匙，再到 C 棟或 G 棟的洗衣房使用，是付費使用的，一次 2 小時/50 克朗，如果要使用烘衣機又要再另外借用跟計費，所以在洗衣服這方面，算是有點小小不方便。每兩個禮拜可以換一次床單，詳細時間都可以到 Reception 查看。

在交通方面，如果要從這個小鎮要到布拉格可以選擇坐火車或是巴士，兩個都差不多是 2 個小時內可以抵達。如果是要在這個小鎮內移動，大多數靠的

都是公車，公車的班次很多，所以不用擔心會不方便。抵達小鎮後，可以去城鎮的市中心辦公車卡，這樣做一趟公車只要 14 克朗，算是相當划算。

在宿舍附近共有 3 間超市，最近的走路約 3 分鐘就可以到，裡面大多數的食材都可以買得到，如果想要有更多的選擇，走路約 15 分鐘有一間大型的量販店，這邊的奶製品和肉類跟台灣比起來算是蠻便宜的，建議大家在台灣可以先學幾道平常愛吃的料理，捷克這邊的料理跟臺灣的口味差異蠻多的，所以大家比較少外食，大多數會選擇自己在宿舍下廚。

旅遊方面，大家都來到歐洲了，肯定會迫不及待的想去其他國家旅遊，前面有提到說因為捷克的位置在歐洲的中間，所以到周邊很多的國家都可以利用火車和巴士就可以抵達，如果已經安排好要到哪些國家旅遊，就可以趕快訂交通以及住宿，不論交通或是住宿過一天可能價差就會變很多，也一定要善用 ISIC 卡，歐洲很多的博物館和觀光景點都是有學生優惠的，如果沒有標示出來，也可以開口問問，這樣能省下來的費用也是挺可觀的。



（宿舍外觀）





(宿舍內部)

## 5. 費用篇

住宿費一個月約 3720 克朗 (約台幣 5490)

伙食費一個月約 5000 克朗 (約 7300 台幣)

手機網路費一個月約 600 克朗 (約台幣 866 台幣)

滑雪課程四天三夜約 2500 克朗 (約 3700 台幣)

水上活動課程九天八夜 10000 克朗 (約 15000 台幣)

旅遊的部分因為每個人著重的部分不一樣，這裡就不細列，但每個國家會至少要抓個 10000 台幣。

## 6. 此次研修經驗的具體效益

- 更具有獨自做決定的能力
- 隨機應變的能力更加提升
- 英文口說及聽力能力進步
- 學著以不同的角度看待人事物
- 拓展自己的國際視野
- 接受來自不一樣國家的文化

- 更懂得互相的道理
- 廚藝上的進步

## 7. 感想與建議

在大學生涯中，能有這樣的資源與機會到國外走走看看，真的覺得自己很幸運也很勇敢，從一開始只是在腦海中裡的想法，到實際去實現的那一天，都要感謝自己願意踏出的第一步。一年的時間不長也不短，從申請交換生到已經在整裡行李準備要出國了，其實光在這些過程裡就有好多可以學習的東西，到了國外更知道自己是多麼的渺小，還記得剛到捷克時半夜都會突然想起台灣的食物，真的很想吃也只能上網找食譜，去超市買材料，想辦法變料理出來，雖然味道不見得美味，但能吃到一口家鄉味就已滿足。人在異鄉，有很多人事物都是要重新適應的，心態也要調整，都來到別的國家生活了，就要讓自己能夠融入當地，接受當地的文化，其實真的也是時間一長，很多事情也就漸漸成為習慣了。捷克的生活環境與生活品質比起臺灣就優質許多，但方便程度當然是臺灣更勝一籌。一開始到小鎮也會覺得這裡的人都好嚴肅，臉上都不怎麼微笑，但其實這就是他們的日常，像在超市有問題要找他們幫忙時，還是會很熱心的幫我們解決問題。這堂來歐洲也去許多地方旅行，旅行的途中也會遇上在餐廳或排隊時遇到聊個幾句話的陌生人，或許這些人未來都不會再見面，但從簡單的幾句話中，就可以得到好多的見解與想法，在要從捷克回來的前幾天，我問了問自己，在這一年當中，我學習到了什麼，我領悟到了一些答案，這一年來學到的東西或許不是學術上的知識，而是未來人生裡能帶給我更多想法上的改變，學著用不同的角度看事情，用更開闊的心胸來面對發生的事，任何發生在人生道路上的事、出現的人都能帶給我們啟發。可能成長就是這樣，沒辦法有個具體的故事可以闡述出來，但當我遇到困難時，我會更懂得傾聽自己心中的聲音，更確定自己想要什麼。人生就這麼一次，勇敢的去追求自己想要的人生！！