

111 學年學海飛颺學生出國研修心得報告



原就讀學校:長榮大學

姓名:唐詩媛

系所/年級:國際企業學 4A

研修國家/學校:捷克/赫拉德茨-克拉羅韋大學

目錄

- 一、緣起
- 二、研修學校簡介
- 三、豐富的課程介紹
- 四、國外研修之生活學習
- 五、研修之具體效益
- 六、感想與建議

一、緣起

還記得大一新生訓練時聽著學長姐分享，交換心得與故事，覺得非常精彩，也能勇於跳出生活的舒適圈，所以要成為交換生的這個想法就在我的心底萌生，也以能夠成為交換生為目標去努力，平常也多參與系上活動，即爭取班上幹部，大二那年也在因緣際會下成為國企系系學會財務，一直一來都期許能夠豐富自己的經歷，這樣在申請交換生的書面資料能夠更加突出與獨特，除了這些我也在英文方面下了一些功夫，在大學期間認識了很多國際交換生，課堂中有時也會跟他們聊個天分享生活中有趣的事，以及對於他們國家好奇的事，如果在路上遇到他們也會跟他們聊上兩句，除了練習口說能力，說著說著也能模仿出他們的道地口音，也在大二那一年暑假每天背多益單字，開學前也取得不錯的成績，不過除了自己也很感謝父母的支持跟鼓勵，沒有在我想放棄英文的時候仲容我，才能讓我有不錯的底子，也感謝系上老師給的機會與幫助，有時也會給我一些機會磨練磨練自己，也在我猶豫不決時給我一些建議與方向，每一位都是我生命中的良師，引領著我做決定與改變也支持著我所有的想法。

二、研修學校簡介

University of Hradec Králové 位於捷克赫拉德茨-克拉洛韋州的赫拉德茨-克拉洛韋大學 UHK 是一所綜合型的大學，擁有四個學院，分別是教育學院、資訊與管理學院、科學學院及哲學院。各個學區分別散落在城市的市中心，相聚皆不遠而且大多數的學院都位於 Hradec Králové 古城區內，非常之漂亮，也有很多便宜又好吃的小吃、餐廳與酒吧，很適合第一天到隔天馬上就在城市裡亂走不用特別使用 GOOGLE 地圖

從機場到學校

1. 最便利也是最常使用的交通工具，即便今天是要到其他國家也可以使用機場巴士(AE)，走到第一航廈外面最左邊就能看到一個紅色車站牌寫著(AE)，車票上車跟司機買就好，一張 100 克朗，不用轉車，大約 30 分鐘的車程就能夠抵達布拉格中央車站了，非常方便快速。
2. 抵達中央車站，這時候可以拿出提前下載好的行動 APP 買票，布拉格中央火車站到赫拉德茨-克拉洛韋中央火車站，捷克國鐵 České dráhy (ČD):

Praha hl.n. - Hradec Králové hl.n. 一定要下載 ČD 自己的行動 App - Můj vlak。往後在捷克走跳全靠它了，因為學生票有 50% 的折扣(但學生證每次搭車都要帶，一定!

一定!一定!會有剪票員來查票與學生證 ISIC)。

如果常常忘記，我推薦一個 APP 叫(Alive app)可以自行綁定數位學生證，這樣就不用擔心上車忘記帶學生證，又被罰款，千萬不能有僥倖的心態，因為罰款是好幾倍，到時候得不償失。

3. 赫拉德茨-克拉洛韋中央火車站到學生宿舍 Palachova

Step1 赫拉德茨-克拉洛韋路面巴士: Hradec Králové hl.n. - Palachova 可以搭 Bus 24 和 Trol 4 直達。車票可以在火車站內的超商購買，20CZK(可以多買幾張因為每搭一次車就會用掉一張)，也可以多加利用下載行動 App - IDOS 來查看公車站牌與發車時間(巴士前門打票)。建議提前在超商內購買如果上了公車跟司機購買車票一張是 30 克朗，開學後拿到學生證，也可以用學生證到 Hradec Králové 的老城區有一個服務中心辦理市民公車卡，如果是交換半學期可以買四個月，剩下天數可以購買公車票或是以儲值方式，很划算如果是交換一年則可以購買 10 個月，可以去推算看看哪個方案適合自己比較划算再去辦理市民公車卡，記得攜帶一張大頭照，本人親自辦理嘞!

三、豐富的課程介紹

Czech for Foreigners

這是一堂教授基礎捷克文的課程，班上的學生全數都為國際學生，一半來自歐洲，剩下一半來自台灣、韓國還有俄羅斯。課程從基本的你、我、他到一些基本日常生活時常使用到的單字、片語，老師的重點著重於讓學生能夠了解正確的發音、知道如何使用最基本最常用到的幾句捷克文，例如: Jedno Pivo, prosim. (一杯啤酒，謝謝。)

不過這堂課的老師讓我壓力好大，除了課綱都隨她心情教，考試另一班都考連連看，我們這一班考捷克文翻譯，難度大大的提升，上到一半老師還突然感性起來，有點讓人難以捉摸不定。

English in practice

當初想選這堂課的主要目的是想增進自己的口說能力，增加與外國人練習對話的機會，我很喜歡這堂課的老師，就像美國版的沈玉琳一樣，上知天文下知地理，對台灣的歷史也略知一二，English in practice 的老師每周上課前都會請我們分享一周發生過想分享的故事，用英文來表達，不論是開心還是難過甚至是對於地球上正在發生的事感到好奇都能與老師分享，老師都還會很認真回應每一位同學，上課方式也很輕鬆愉快，有時候分組玩遊戲，有時候對一練習對話，這堂課讓我收穫很多，大大增加我的單字量，也糾正了我的台式英語發音。

Sport class

因為來交換一年，所以我解鎖了冬天滑雪課，與夏天水上課程，這一年內我解鎖了各項運動技能，超開興的！先來說說冬天的滑雪課，出發前我們完全不知道目的地是哪裡，也不知道每天行程是甚麼，只知道集合地點，然後就跟著老師出發，之後的每一天都充滿了驚喜，完全不知道接下來的每一天要做甚麼，也就是因為這樣讓我感覺很像是滑雪度假，沒有所謂的比賽，也沒有強硬的規定，一切以安全以及自由為主，夏天的水上課程我們則是到克羅埃西亞的露營區度假，每天早上 10 點集合，中午 12 點吃午餐午休，下午 3 點繼續玩水，衣服濕了又乾乾了又濕，每一天都好快樂，也認識許多的新朋友，到了晚上相約一起與整片星空相伴飲酒聊天，這堂課我們學了輕艇，SUP，這兩個運動我之前完全沒接觸過，不過很快我就能上手了，看來運動細胞還是很不錯的！

與台灣相比我認為歐洲給的自由相對較多，每六人一個帳篷，自己煮飯自己洗衣服，台灣就不一樣了，出發前有一個行程介紹，要保保險、發手冊、做甚麼都有隊輔在旁邊管著，想去尿個尿都要報備，無法好好享受課程單純的美好，所以到了歐洲我更喜歡參加他們的活動。

運動會

學校舉辦的運動會我很喜歡，不適我們所想的，短跑、跳高、接力賽，而是人人都能參與，有雷射槍戰，乒乓球賽等.....闖關遊戲，不僅認識了許多好友，還能覺得自己也是學校的一份子，非常有參與感。



學校的每個季節都很漂亮



我的宿舍好友們

刺激的滑雪課，我也最喜歡能打雪仗的冬天了



交到最多的是來自墨西哥的好友，這是其中一位，每個人都幽默大方不做作，性格豪爽我喜歡!!!



參與感十足的運動會，擅長與不擅長我都參加了，每個又有趣又好玩



出發水上課程!!!



每天都超充實，一堆活動等著我們解鎖!!



下午跟他家一起打球，其中一天一起走到市區吃晚餐，每天吃飽就能走到海邊看夕陽多幸福啊!!!!

花費

每個人的預算花費都不一樣，不過我列出了以下幾項花費，僅供參考

住宿費單月 31 天住宿金是 3100 克朗約 4482 台幣一年差不多 45000 最多

超市每月平均去三次食材差不多 3000 台幣一個月

滑雪課費用四天三夜 2500 克朗約等於 3600 台幣

水上運動課八天七夜 10000 克朗約等於 150000 台幣

這些就是基本在捷克的日常開銷，剩下就是去其他歐盟地區的旅遊花費，住宿、門票、交通、吃飯、紀念品



六人一房的宿舍，方便交流，以食會友，喝酒聊天的小天地，冬暖夏涼的好地方

四、國外研修之生活學習

旅行

周遊歐洲各國是來歐洲留學必行之路，也是最讓我感到幸福的一件事，歐洲境內飛機票就是一張高鐵票的錢，如果提早規劃甚至比高鐵車票還要便宜，我認為歐洲住宿也沒有台灣貴，算很便宜，當然旅行的收穫不止能讓自己開開眼界，更能品嚐到當地的食物，融入到當地的文化，多多跟當地人交流，永遠都有著不一樣的驚喜等著你，我認為交通可以省吃飯可以省，但千萬不能錯過認識當地文化的機會，有些票應該要買，有些活動一定要去，將來回到台灣都將是人生最珍貴的回憶。

機票

通常不是在聯行官網購買，就是在 Skyscanner 追蹤票價，這個網站最方便，可以同時查看多家航空公司的機票價格，綠色日期代表價格最低，所以也可以依照機票對應的價格去牌出門遊玩時間。

住宿

住宿基本上都在 booking 網站訂，快速又方便，不過要注意的是有時候會額外收取城市稅。

扒手

相信出國前大家有做過功課，對於歐洲會遇到扒手一定有耳聞，我身邊朋友就有好多人被偷，甚至誇張到明目張膽地搶，所以說出門在外不能放鬆警惕，遇到可疑人物要多注意，我自己就遇過三次，但是東西都沒有成功被拿走，因為最外面那層沒麼好偷的，哈哈哈哈哈都是口香糖、墨鏡沒有值錢的東西，還有在人多的地方如果可以建議就把後背包往前背，在布拉格天文鐘前方因為整點都會有敲鐘表演，加上前面超多觀光客，這時候就成為扒手發大財的時機，所以千萬要注意，假如有機會到鄰近國家遊玩搭乘 Flixbus，當司機停車，記得要下去查看行李，因為司機也不知道哪個是你的，也沒再管，很容易整個行李箱就消失不見，到時候叫警察來也沒用，可能警察對於扒手案，也不想管了，每天有這麼多人報案，如國扒手是吉普賽人就更難找到我們的寶貴行李了，無論如何解決最根本問題就是，多聽多看不要一直低頭看手機。

朋友

俗話說在家靠父母，出外靠朋友，出門在外認識新的朋友，有時候還會收穫到我們不知道的訊息，還記得有一次在威尼斯，逛街逛到一半時，就跟店員開始聊天，聊一聊他就跟我們說今晚有一場盛大煙火秀，在每年七月第二個禮拜六，傍晚我們就去了，非常震撼也好漂亮，那種美只能用肉眼欣賞，相機拍不出來的美。



特羅母瑟美麗的夜景，那一晚不知道喝了幾杯熱可可都沒能等到極光，最後再下面才出現





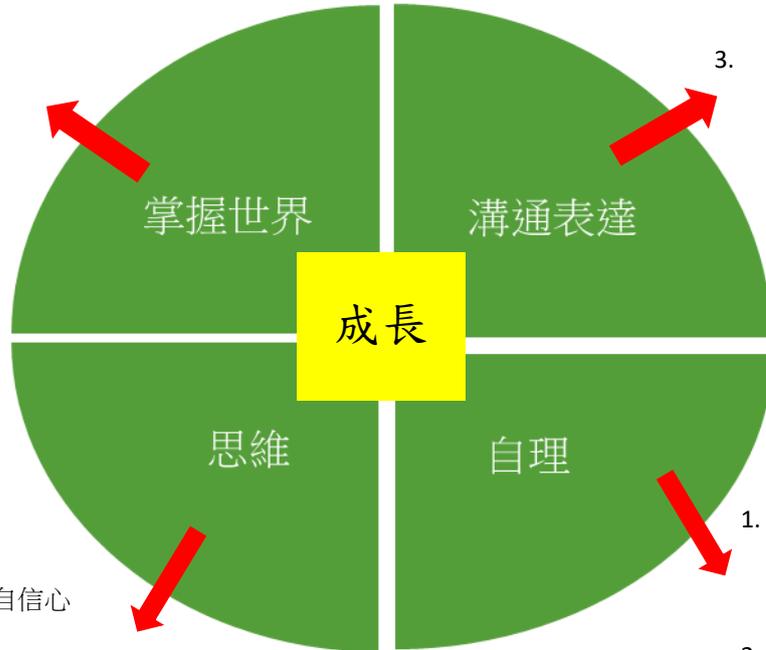
把心留給了極光，每一晚都有極光相伴入眠



這一年走遍 18 個國家，將最後一個留給了義大利之旅

五、研修之具體效益

1. 認識許多來自不同國家的好朋友
2. 了解更多國家不同文化與禁忌
3. 了解更多古建築及歐洲歷史
4. 接納各國與台灣的不同
5. 體驗文化差異並享受這些不同



1. 對自己更加有自信心
2. 思考的模式更多元豐富
3. 做事更加謹慎
4. 解決問題的能力提升
5. 更加勇敢的面對任何挑戰
6. 更願意多點耐心傾聽對方說話

1. 說起英文更加自在
2. 學習到不同國家的基本用語單字
3. 更加擅長表達自己內心想法

1. 從說一口好菜到做一桌美味佳餚
2. 時間/財務/旅行規劃
3. 打理生活上的一切
4. 褲子壞了學會自己縫

六、感想與建議

感謝自己勇於挑戰跨出舒適圈，一個人到陌生環境看看，也感謝父母親一直以來的支持我任何的決定，也感謝學校給我這個機會嘗試不一樣的生活體驗，及增廣了我的視野，現在的自己明顯看事情的角度有所不同，對於人生也更加豁達，也清楚自己內心想要甚麼就要有所行動，不成功變試到成功為止，世界之大，旅行還在繼續，期許著自己在人生下一個階段還能繼續保持初衷，也希望有機會再繼續完成旅行，世界很大，想去的地方很多，這個夢等著我去完成!!!



最後當然是放上布拉格，有機會一定會再親自拜訪