

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

捷克哈拉代茲·克拉羅維大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯學系/三年

獲獎生姓名：藍

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲·克拉羅維大學

研修期程：112學年度

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

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：台南市歸仁區長江路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：

1.緣起/準備

在準備出國交換前，我的緣起始於本身從小對於歐美文化有著濃厚的興趣，從小就會自己找很多和歐美文化相關書籍及影視閱讀及觀賞。參加學姊的分享和國際處舉辦的赴外交換生說明會。這些活動不僅豐富了我的知識，也深深激發了我對跨文化體驗的渴望和對新環境的探索欲望。透過學姊的經驗分享，我更清楚了解到交換生活的挑戰與機會，這促使我下定決心申請赴外交換生計畫。

為了準備申請資料，我精心撰寫了個人自傳及讀書心得，展示出我為何適合參與該交換計畫以及我希望從中獲得什麼。除此之外，我也請教了老師幫我撰寫推薦信，確保申請過程中的各項文件都能完善齊備。這些準備工作不僅是程序上的必要步驟，更是我對這段特別經歷的認真投入和準備。

成功通過申請後，接下來的一大挑戰是辦理簽證。我需與捷克辦事處預約簽證申請的具體日期，並按照他們的指示準備所有必要的文件和表格。這個過程需要細心和耐心，確保每個細節都不被忽略，以免延誤整個計畫的實施



抵達捷克後，我們受到學校安排的 ESN 成員的熱情接待。他們不僅在布拉格接機，還親自帶領我們前往哈拉代茲·克拉羅維，並協助我們迅速適應新的宿舍生活和周邊環境。這種周到的服務讓我感受到自己在異國他鄉並不孤單，而是有一群為我提供支持和指導的朋友。

2.研修學校簡介

哈拉代茲·克拉羅維大學（University of Hradec Králové）位於捷克共和國的哈拉代茲·克拉羅維市，是一所以提供高質量教育而聞名的大學。該大學擁有六個學院，包括教育學院、資訊與管理學院、藝術學院、科學學院以及社會工作學院，每個學院都提供多樣化的學術課程和研究領域，為學生提供了廣泛的學術選擇。

校園內部環境主要使用捷克文，但針對國際交換生的課程通常以英文授課。這使得來自世界各地的交換生能夠輕鬆地融入學術生活，不必擔心語言障礙。大部分的教職員工和學生都具備良好的英語溝通能力，這不僅有助於課堂上的交流，也促進了跨文化交流和理解。

除了語言的便利，哈拉代茲·克拉羅維大學也注重提供豐富的校園生活和學術支持服務給予國際學生。學校的國際辦公室（International Office）和學生服務中心（Student Services Center）提供全面的支援，包括住宿安排、健康保險事宜、文化活動推薦等，這些都有助於交換生在留學期間的舒適和安心。



在社交和文化層面，學校也積極促進國際學生之間及與本地學生的交流。例如，學校定期舉辦國際文化節、學術講座和社交活動，這些活動不僅擴展了學生的視野，也加深了他們對捷克文化的理解和尊重。

3. 國外研修之課程學習

在我出國留學的初期，我最初對能否跟上教授和同學們的步伐感到擔心。我也擔心自己能否適應歐洲的教學風格和學習方式。然而，隨著時間的推移，我發現教授們對學生不同的理解程度非常注重。他們會調整講授的節奏，並經常複習之前學過的內容，確保學生能夠理解和

牢固掌握。

課堂上最令人安心的是教授們採取的實用方法。他們常常使用真實生活中的例子來說明複雜的概念，使得學習材料更加易於理解和引人入勝。這種方法不僅促進了更好的學習理解，還鼓勵了批判性思維和知識應用能力。此外，教授們鼓勵學生在課堂討論和小組活動中發表自己的觀點，營造了一個支持性的環境，讓我感到自在地表達自己的想法。

課堂的互動氛圍以積極參與和合作學習為特點。小組討論是課程的常規部分，為我提供了豐富的機會，與來自不同背景的同學交流思想和觀點。這種合作方式不僅增進了我對學科的理解，還通過與國際同學的互動，擴展了我的文化視野。

此外，我很感激教授們在討論中及時糾正任何誤解或錯誤。這種建設性的反饋對我深化理解和提高學業表現起到了重要作用。這也增強了我在課堂討論和演講中的自信心，知道錯誤被視為學習和成長的機會。



適應歐洲的教育系統最終成為了一段豐富的經歷。重視批判性思維、知識應用和互動學習的教學方式豐富了我的學術旅程。我學會了欣賞不同的教學方法，並變得更加適應多樣化的學習環境。

4. 國外研修之生活學習

透過這一年的留學經驗，我不僅在學業上有所成長，更在人生和文化交流的層面上獲得了深刻的體驗和收穫。



首先，與來自不同國家和文化背景的同學們共同生活是一段寶貴的經歷。在宿舍和課堂上，我與來自歐洲及其他地區的同學們成為了好朋友，我們一起上課、討論學術問題，甚至一起出去玩。這樣的交流不僅豐富了我的

生活，還讓我更深入地了解到了各國家的文化和生活方式。這些交流不僅僅是語言上的交流，更是文化價值觀的交流，這讓我對於世界的多樣性和豐富性有了更深刻的認識。



在歐洲旅行的經歷更是讓我受益良多。我有機會參觀許多著名的歷史建築和藝術作品，這些在課本上看到的名稱和圖片，現在真實地呈現在我的眼前。例如，看到巴黎的埃菲爾鐵塔、羅馬的斗兽场、巴塞隆納的高迪建築等，這些不僅是建築的壯觀，更背後蘊含著

深厚的歷史和文化背景。我不僅僅是遊客，更是能夠理解和欣賞這些建築背後故事的人。同樣地，欣賞名畫時，我會深入了解其創作背景和作者的想法，這些讓我對歷史和藝術有了更深入的理解和欣賞。

這些經歷讓我不僅在學術和專業上成長，更在個人層面上豐富了我的人生經驗。我學會了如何適應不同的文化環境，如何與來自不同背景的人建立聯繫和友誼。這不僅擴展了我的世界觀，也增強了我的自信心和社交能力。在學校的 ESN 組織提供的各種活動中，我們有機會

參與文化交流、社會活動和遊覽等，這些活動不僅讓我們更好地了解當地的文化，還拉近了交換生們之間的感情，形成了深厚的友誼和回憶。

這一年的留學經歷對我來說是一段珍貴和難忘的時光。我不僅在學業上有了新的進步，更在生活和文化交流中成長和豐富了自己。這段經歷不僅讓我更加成熟和自信，也為我未來的職業生涯和個人發展打下了堅實的基礎。我將永遠珍惜這段寶貴的回憶和所學到的一切，並期待著將來能再次踏上這樣充滿機遇和挑戰的留學之旅。

5. 國外研修之日常生活

在我出國留學的這一年裡，住在宿舍的生活豐富多彩，不僅讓我學會了許多獨立生活的技巧，也讓我在生活中感受到了許多不同的文化魅力。



首先要提到的是宿舍的設施。宿舍裡設有小廚房，這讓我和室友們可以自己動手做飯。這對於我來說是一個很大的挑戰，因為我出國前幾乎是個廚房小白。但是隨著時間的推移，我學會了很多烹飪的技巧，現在能夠自信地煮出一桌美味的菜餚。宿舍裡還有小飯廳，我們常常在這裡

聚在一起，分享生活中的點滴，這讓我感受到了宿舍生活的溫馨和共同生活的樂趣。

宿舍的位置也非常便利。學校附近有許多公車站，可以輕鬆地搭乘到各個地方。許多同學也選擇租借腳踏車，這是一種更加自由和健康的交通方式，也讓我們可以更方便地探索周圍的環境和城市風情。此外，宿舍附近有多家超市，供應各種日常用品和新鮮食材，方便我們的

日常生活。如果需要更多的購物選擇，也可以搭乘公車到遠一點的大型商場，那裡有各種品牌的店鋪和娛樂設施，滿足不同需求。

在生活的點滴中，我逐漸適應了當地的生活方式和文化。例如，在公車站附近的小攤販可以買到各種小吃和點心，這些是當地特有的美食，但相對於我習慣的價格，略顯昂貴。因此，我更喜歡在宿舍的廚房裡自己動手做飯。這不僅有趣，還讓我有機會學習和嘗試新的菜式，體驗到不同文化背景下的飲食風味。



這一年的留學生活不僅在學術上豐富了我的知識，也在日常生活中培養了我的獨立性和解決問題的能力。我學會了如何有效地管理時間、財務和生活上的各種挑戰。與此同時，我還與來自世界各地的同

學建立了深厚的友誼，這些友誼將伴隨我一生。

回顧這段留學經歷，我感到無比幸運和感激。這一年不僅讓我在學業上有了新的突破和收穫，還開拓了我的視野，讓我更加開放和包容。這段時間不僅是我的學術旅程，更是我人生中寶貴的一部分，我將會永遠珍惜和回憶這段美好的時光。

6.費用篇

在留學期間，管理生活費用是一個重要的課題，我必須每個月準時支付宿舍的住宿費用，避免遲交以免被多收費用。此外，使用洗衣機和烘衣機時也需要額外支付費用，這些支出都需要我在預算中考慮進去。

在交通方面，我必須購買當地的交通卡或使用金融卡或現金購買公車票，以便在學校和市區

之間便捷移動。每個月還需要支付電話和網路費用，這些費用我通常會在網站上或直接到門市進行繳交。

至於日常生活，我會每週固定購買食材，並利用超市提供的學生折扣來節省開支。這些折扣對我來說非常實用，讓我在飲食上有更多的選擇和靈活性，同時也有助於控制每月的食品支出。

我覺得有效管理生活費用是在留學期間不可或缺的一部分。通過精打細算和適時的花費，我能夠保持財政狀況穩定，同時享受到留學生活的豐富和挑戰。

7.此次研修經驗的具體效益

- 1.對於歐洲國家有更進一步的認識:**學習歐洲不同國家的地理位置、文化背景及歷史演變，例如德國的工業發展、法國的藝術與文學、義大利的文化遺產等等。探索歐洲的多元語言，如何學習與應用常見的歐洲語言如英語、法語、德語、西班牙語等，以便更深入地了解各國文化和溝通。
- 2.讓自己的生活自理能力更加進步:**提升日常生活技能，如烹飪、清潔與家居維護，使自己更能獨立處理生活中的各種挑戰。學習財務管理與理財技能，包括預算管理、理解投資基本原則，以及如何建立個人財務目標和計畫。加強時間管理能力，設定和達成個人和職業生涯的短期與長期目標，並有效分配時間以實現這些目標。
- 3.對於未來生涯有更多方面的去抉擇:**進一步探索未來不同的人生規劃，了解未來全球的需求、發展趨勢和職業發展機會。想多參與實習或志願工作，積累實際工作經驗。學習如何建立人際網絡和職業聯繫。

4.文化體驗與語言能力提升： 生活在歐洲讓我深入體驗了當地的文化和生活方式，包括飲食、節日慶祝、日常傳統等。這種文化體驗不僅擴展了我的視野，還增強了我對多元文化的理解和包容性。同時，與當地人的交流和學習也提高了我的語言能力，使我能夠更流利地使用英語或其他歐洲語言進行溝通。

5.專業和學術發展： 在歐洲的學習環境中，我接觸到了國際化的教學方式和最新的學術研究動態。這不僅拓展了我的學術視野，還提升了我的專業技能和知識面，為未來的學術和職業生涯打下了堅實的基礎。

6.跨文化交流與人際網絡擴展： 與來自世界各地的同學和教授學習和生活，讓我建立了豐富的國際人際網絡。這些跨文化的交流和合作經驗不僅豐富了我的人生，還有助於未來在全球化職場上的競爭力和適應能力。

8.感想與建議

參與了交換學校的課程後讓我發現歐洲的上課 參與了交換學校的課程後讓我發現歐洲的上課模式和台灣的有很大的不同。課堂上老師會希望你每次上課的時候都發言或者說表達自己的意見，在課堂上就算不太會表達老師也會等你說出來並且給出下次可以改善的進步空間。自己也可以透過老師每一次的糾正及教導發現自己還有需要進步的空間。我也在這些課程裡學到了很多與自己在台灣的大學所學的相關知識並可以與其結合，在回到台灣就讀的大學的課程後也可以把在交換學校學到的知識運用在其中。在上課的過程中我也學習到了很多捷克當地的人文特色，以及體驗捷克當地的風俗民情，透過了解這些相關資訊後我也更加融入當地的學習氛圍和模式中，也更能理解老師的教學模式並且同時能補充更多相關的延伸知識。在交換學校裡我也學習到了很多有關商業的知識，和在台灣學習到的專業知識也很大的區別，透過學習交換學校的課程可以更了解歐洲的未來商業發展潛力和現況。我也學習了捷克當地的語言，發現和其他很多歐洲語言有一點點不同，但學習起來很有意思。也對捷克語以及歐洲其他語言有更大的興趣想學習，希望透過學習捷克語以及在學校學習其他歐洲語言如法文和德文能運用在未來與更多歐洲人溝通上。除了一般

的靜態課程外，我也報名參加了學校的滑雪運動課，這是我第一次學習及接觸滑雪這項運動。第一次穿上滑雪板後很難控制自己的速度和方向，跌倒後也很難靠自己的力量再爬起來，常常摔到身體瘀青。但是透過老師細心地教導後就漸漸比較會控制滑雪板和試著靠自己站起來。在台灣不會有滑雪課相關的運動課程，透過這次交換的機會和其他交換生以及其他捷克學生一起參與滑雪運動真的是一次很難得很珍貴的回憶，希望下次還有機會可以再滑雪一次。

這次交換的課程真的非常有趣及精彩，透過這半年的學習真的讓我開了很多眼界，並且讓我對於自己未來的規劃有更進一步的認識。接下來剩下最後一個學期，希望透過接下來半年的學習可以透過更多課程更充實自己以及補充更多自己缺少的知識。希望透過這一年完整在捷克交換學習的課程可以讓自己學習到更多在台灣學不到的知識及體驗很多不一樣的課堂學習模式，讓自己有一段難忘和精彩的回憶。

備註：

1. 電子檔容量限制：8MB
2. 請由本人書寫，勿呈現個人基本資料（身份證字號、出生年月日、電話、住址等）
3. 檔案會公開於學海計畫網站（請於返國 14 天內上傳），以及本校赴外交換生網站。