

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 克拉羅維大學學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 國際會議與展覽管理學士學位學程 4 A

獲獎生姓名：劉

研修國家：捷克

研修學校：Hradec Králové

研修期程：2023.09-2024.06

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：台南市歸仁區長大路1號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

1.緣起/準備

來國外留學是我從小到大的夢想，也是我為自己設定好的目標。但我其實一直都沒有勇氣去踏出第一步，除了必須獨立跳脫舒適圈增廣國際視野之外，也深怕自己選擇出國留學會造成家裡的負擔，畢竟歐洲的物價相比台灣來說真的是貴太多了！即便家人非常全力支持，但也還是會不太相信自己。但得知教育部有補助獎學金之後，我就打算要努力爭取這次的機會，期間不斷地增強自己的外語能力，甚至會運用課餘時間去打工，賺一些生活費。我是去大品牌做銷售，時常也需要接待外國客人，在這過程中也讓我漸漸開始接觸到外國人並學習與他們互動，我也越來越期待之後交換的生活。

在得知自己面試申請上捷克的學校之後，就開始著手準備簽證跟保險。對於交換學生來說，辦理簽證是最重要的事情，也是最基本的功課！在出國前，這是交換生會遇到的第一個關卡，我開始翻閱學長姐的一些文章、網路，其實他們的經驗都寫的非常清楚，尤其是自己實踐一次過後真的會覺得好像也沒有這麼難！

最最最重要的事情：當得知交換學生面試徵選上的時候，就請開始準備良民證認證了！！絕對不要等到收到國外大學的入學通知才去開始申請良民證，真的會有很大的機率會來不及！！！（超超超重要！）



2.研修學校簡介

UHK在捷克首都布拉格東北方的一個城市，學校各方面對於交換生都非常友好，有專門解決交換生問題的窗口，有任何問題都可以不吝詢問他。在出發前往交換前，也有提前線上說明會簡單介紹學校、附近地圖、學校宿舍、還有一些選課大概以及學生會！我覺得UHK整體的氛圍都非常舒服開心，大家都非常積極主動與各國的學生交流，甚至多到一下子沒辦法記住所有人的名字。

學校也時常舉辦許多活動，有募款馬拉松、大家能在草坪上邊喝酒邊欣賞音樂會、各學院的週年P

arty（我就讀的學院是藍色，所以是Blue Party）、還有很多ESN舉辦的活動！

3.國外研修之課程學習

學校會提前幫交換生選課，讓我們盡量都能選到想修的課，就算沒有選上，也能去找交換學校窗口，她會直接幫我們打電話詢問開課教授，可否增加名額！由於我的學分課程在台灣已經修滿學分了，再者我對於語言有挺大的興趣，所以我選擇了德文課、捷克文課程，還有English in practice，多多練習我的英文口說。也有修習我的專業英文，對於進口出口貿易的基本知識增加更深刻的記憶。在上課過程中，教授上課方式都非常清晰明瞭，基本上有認真聽課都能懂得了八成！

4.國外研修之生活學習

在剛開始交還的時候，非常推薦可以多參加學校ESN舉辦的小活動，多半是認識附近城市的校外教學，以及與交換生的交流。

5.國外研修之日常生活



UHK的學生宿舍真的是很好很好的宿舍！浴室與廁所是分開的；每一間dorm都有各自的冰箱與廚房，思鄉留子也能自己下廚變出家鄉味；洗衣房非常乾淨；公共遊戲室能借來跟朋友聊天、聚餐；甚至還有鋼琴房可以借！Reception的管理員也都非常親切。交通也非常方便，下載App“IDOS”程式輸入起點終點就可以知道公車時間，跟台灣一模一樣好上手！（交換一年的學生推薦去辦一年的city card，可以於期限內無限坐）

6.費用篇

每個月會花費的固定費用無非就是宿舍費與電信費，我每個月份都有紀錄。如下圖：

Dormitory 💰	Vodafone 📶
Oct 3875 kc	Deposits 2000kc
Nov 3750 kc	2023 Oct. 345kc
Dec 3975 kc	2023 Nov. 847kc
Jan 4135 kc	2023 Dec. 648kc
Feb 3683 kc	2024 Jan. 648kc
Mar 3937 kc	2024 Feb. 648kc
April 3810 kc	2024 Mar. 648kc
May 3937 kc	2024 April 653kc
June 3556 kc	2024 May 650kc
	2024 June 648kc

(剩餘的就是自己出國玩、飲食習慣，每個人的消費都不一樣)

7.此次研修經驗的具體效益

- 大環境加持下，更能開口說英文交流，英文能力進步許多。
- 獨自在陌生環境生活，跳脫舒適圈，變更獨立。
- 在台灣學習過的專業課程，又再一次加深印象，能中英並用。
- 深刻體驗各國文化。

8.感想與建議

相對來說來捷克留學是少數人能擁有的機會，大多數人到歐洲留學都選擇去英國、法國，但我想把握機會，選擇一個特別的地方。捷克應該是少數人到歐洲留學會選擇的地點，捷克位於歐洲內陸，也就是歐洲的核心地帶，物價也相對來說比歐元區低很多！對於留學生來說特別友好！捷克沒有什麼特別出名的標的物，最著名的地標為布拉格廣場，是非常有特色的地方，周杰倫也曾經在布拉格的查理大橋周邊拍MV，之前做功課的時候看到的。我相信布拉格絕對也是在捷克交換的留學生的後花園，大家常常在課後空閒時間到布拉格走走！

這一年的留學期間，也利用空閒時間到歐洲各國體驗不同的異國風情，由於捷克位於歐洲中心，所以不管去任何國家都非常方便。

首先到德國參加從小耳聞到大的德國啤酒節，德國啤酒節是慕尼黑一年中最盛大的活動，從成年以來，皆不碰酒精的我，也忍不住地參與其中，在歐洲，人手一杯啤酒，是隨處可見的現象，甚至他們的啤酒比礦泉水還要便宜！在活動中還有供應一些特色料理，像是德國白腸和扭結麵包都非常好吃！是一年一度值得體驗的活動！

除了德國外，以歐洲捷克為中心點，基本上周圍的國家都趁課餘時間安排體驗過了一遍。克羅埃西亞十六湖的湖光倒影；擁有超震撼美景的瑞士，像童話故事裡一樣的雪

山及綠色山坡，令人流連忘返；大英帝國體驗聖誕節的氣氛；浪漫的法國巴黎，在凱旋門頂樓欣賞艾菲爾鐵塔的美景。

還有冰島的極光！安排日程前，看了網路爬文很多人去了冰島，但氣候因素導致沒看到極光，因此做了很多功課，怕的是白跑一趟。能看見極光應該是很多人心中的夢想吧！我也是！在冰島自駕開極光是我從小到大的夢想，這是我第一次想靠自己的力量用自己的雙眼親眼看到極光，之前上網看到在冰島必須得租車自駕玩，因為冰島的景點很多都是在荒郊野外，當地也很少大眾交通，可能就是市區有一兩班巴士。為了完成夢想，在出國交換的前兩個月，這輩子連腳踏車都不會的我，鼓起勇氣去報考了汽車駕訓班，在我苦練了一個月之後，也順利的拿到我的第一張駕照！立馬也去換了國際駕照，希望能有機會可以用到！果真！我成功完成了我從小到大的夢想，我在冰島開車啦！！！！我很以我自己為傲！在冰島的每天晚上，我們都會把握每天的夜晚時光打開極光APP 車上播著歐若拉去沒有光害的地方追極光，前面幾天都是小小的綠色極光稍縱即逝。但其中有一天我非常印象深刻，當天晚上天暗了，我們正開著車趕路要到當晚的民宿，雲層非常厚，即便我們唱了整路的歐若拉，雲也是蓋的扎扎实實，就在我們已經沒有抱持任何希望的時候，雲開了一個洞，接著就是極光大爆發！我們立馬找了個大空地停下車，看到了粉色、紫色、綠色會跳舞的極光，此刻我真的覺得我是世界上最幸運的人。



由於在冰島看過了一次極光，就一直對極光念念不忘，所以4個月過後我又安排一趟旅程，到北極圈裡的一個位於挪威的城市叫特羅姆瑟，又被大家稱作極光城市的地方追尋我人生中的第二場極光。說到這個城市，由於它是在北極圈裡面，3月底了也還是下著暴風雪，抵達的第一天剛下飛機我們就被暴風雪吹的東倒西歪，可想而知，這

樣的天氣連極光的影子都看不到。但是！除了第一天，後面的三、四晚，天天都可以在民宿陽台看到各種形狀的極光，我也非常的享受也滿足了。



但是！！！沒想到回捷克後，在2024年5月中旬遇到了21年來地球最強磁暴，許多國家都罕見的出現了極光，就連捷克也不例外！我交換的城市於緯度50多度左

右，竟然讓我看到人生第三場極光！還是在交換學校的宿舍！歐洲人生活了21年還沒遇得到的地球磁暴、極光大爆發，我只是來捷克留學了一年，就遇到了！當下的心情真的是難以形容的興奮、雀躍，我在陽台又叫又跳。我有朋友那時剛好到冰島旅遊，但由於夏季來臨，冰島或是北歐地區都是處於永晝的狀態，一整天沒有黑夜，所以冰島看不到極光。到這時我才知道，我的運氣

真的在歐洲爆發了！跟極光爆發一樣，我這輩子值了！

在交換的這一年裡，我也陸陸續續把歐洲所有國家走過一遍了。在歐洲的最後一個月，我安排去找同校在西班牙交換的朋友！我們是在出國前的英文課上認識的，我們也因此安排了長達二十天的西班牙行程，前五天去Lanzarote，原本計劃要和去冰島一樣，租車跑景點，殊不知駕照持有未滿兩年，租車公司不給租車，只好和朋友搭計程車到住宿地點，搭了七分鐘計程車，花了570台幣，當時緊張到不行，假如這五天只能搭計程車玩的話，這次行程的開銷一定是一筆可觀的支出，對於還是學生的我們來說，是非常大的負擔。但我們真的很幸運，在抵達住宿地點後，朋友問了住宿櫃檯的管理員奶奶，有沒有合作的計程車公司，因為我們租不了車。結果奶奶介紹我們跟團，替我們省下了不少開銷，每天早上會有專車到住宿地點外接送，再陸續接其他報團的遊客，最後前往各個景點，雖然一直很期待可以租車自駕遊，但想了想，覺得這樣其實也不錯，在車上還能休息。這趟行程最幸運的是遇到管理員奶奶！要不是有遇到她，不然這趟行程我們應該沒有心情繼續玩了。這趟西班牙之旅，花費在交通上

的時間也不少，因為朋友住在距離馬德里搭車5個小時的城市莫夕亞，光從捷克出發到馬德里就花了3小時，再搭5小時的巴士到朋友家，休息一下又再搭5小時的巴士回馬德里機場，搭飛機去其他地方玩。很謝謝朋友的安排，讓我在20天西葡之旅就把西班牙從南到北玩了一圈，除了西班牙最大觀光勝地巴塞隆納參觀高第三大建築之外，我們還去了塞哥維亞看水道橋，當時還遇到了韓國旅行社，因為我有自學韓文並考過韓文檢定，所以有跟他們聊了一會天，這也是我很喜歡旅遊的原因，因為在旅遊的途中，除了能學會安排行程以外，還能遇到來自世界各地的人，聽他們分享故事，也分享自己的故事。再來是西班牙北部的城市希洪，我們去希洪國家公園看超漂亮的湖泊，感嘆大自然的奧妙！在玩了一圈歐洲之後，我也發現自己非常喜愛自然景觀。過後我們還去了葡萄牙的里斯本，吃到全世界第一家蛋撻店的蛋撻！由於葡萄牙的地形特殊，吃蛋撻前還必須爬一段好漢坡，在葡萄牙因為語言不通的問題，在這次出遊也吃了不少苦頭，像是交通搭乘交通工具，因為不懂語言而且機器有問題，讓我付了錢結果沒有拿到票，不過最後還是順利買完票了！在車上雖然車程時間不短，應該可以稍微休息一下的，但完全不敢睡，就怕一個不注意又坐過頭，多花了很多時間在交通上。

這一年還有一件讓我最自豪的事，就是爸媽特地排出將近一個月的時間來捷克找我，因此我也花了不少時間安排這長達20天的行程。聽了父母許願想去的國家之後，我安排了瑞士、匈牙利、奧地利的旅程。最讓我印象深刻的是在瑞士的時候，爸爸的錢包被扒手偷了。當時有一個陌生人很好心的要幫忙我們搬行李上火車，我們也接受人家的幫助，直到我們做定位之後，爸爸才發現他的錢包不見了，我很著急，因為我想著如果在歐洲生活過大半年的我有一直提醒爸爸注意包包，是不是就不會被偷了。但後來幸運的是，爸爸看到了他的皮夾在行李架上，雖然看了錢包發現裡面錢都不見了，但幸好證件及卡片都還在。後來媽媽自己回想了一下，跟我們說她覺得那個好心人是扒手，在歐洲真的不管在哪個國家都不能大意，原以為瑞士是歐洲相對來說比較安全的城市，也因此比較沒有戒心，沒想到會在自己身上發生這種事。在歐洲隨身物品真的要自己保管好，幸好最後還是開心的帶爸媽玩完這趟自己安排的行程，雖然過程中很累，因為所有行程規劃、交通、溝通都要靠自己。平常跟朋友一起出門玩可能還會大家幫忙分擔工作，但因為這次是自己要帶著父母玩，所以一聽到爸爸說他錢包不

見，其實心裡非常自責，為什麼漏掉這個部分！後來的行程也因為這次的體驗，在搭車大眾交通運輸工具時完全不敢睡覺，深怕一不小心自己的貴重物品也不見了。

在歐洲生活的這一年中，也讓自己更獨立了，會因為想節省日常開銷，時不時需要到超市採買，回家自己下廚，在歐洲吃外食對交換生來說真的太奢侈啦，常常一餐一不小心就五六百塊，因此在這一年中除了學習學校知識外，還練就了一身廚藝，中秋節大家一起去公園烤肉；冬至大家一起戳湯圓；時不時在宿舍煮桌菜聚餐；一起煮珍珠奶茶；過年一起吃火鍋圍爐！

在國外除了日常開銷，還要擔心自己會不會感冒生病，大家都知道在國外生病不像台灣有健保給付，因此看醫生是一項龐大的支出，在出國前，整理行李時也準備了一些藥物，希望自己在歐洲不要生病，接下來靠的就是自己強大的抵抗力，以及衣物，即便穿的再多，也不讓自己有感冒的機會。

一年的時間說長不長，說短不短，就這樣即將結束了，也讓我認識了很多不同國家的朋友，在歐洲生活一年英文也進步了不少。雖然捷克有捷克文，但是學校充滿了各國的留學生，大家都用英文溝通交流，甚至還發現自己的中文變弱了！我非常推薦我交換的學校，出發前就有線上說明會能緩解自己的焦慮，抵達之後也有當地學生pick up，根本不用擔心會迷路或是看不懂路標，然後學校也時常會有學生會的活動，有welcome party、會一起爬山、一起品酒、一起吃早餐，根本不用擔心在學校會無聊，因為在這裡真的每天都很有趣，四季分明，光是坐在學校咖啡廳看著窗外，每天的景色也都不一樣！

在這一年去了很多國家，也做了很多功課，利用這機會真的學了不少英文，用英文來安排行程，是一件非常不簡單的事，也很謝謝在國外這段期間遇到的老師，除了上課以外，他希望我們能趁這段一年的時間，到各個地方走走，歐洲很多特別的地方，而有些地方還有著特別的活動，以往只能在社會課本上看到的我，終於能趁這時候親自去體驗看看。沒有來過歐洲，我不會相信上公共廁所是需要付費的，但他們的公共廁所和台灣比起來真的整潔度有明顯的對比，也許就像跟付清潔費的感覺；也不會相信，歐洲礦泉水很貴因此他們都喝Tap water 居然是真的。這一年的時間，讓我成長了不少，在社交上，發現了不同年齡層的人，想法的差距，年齡較大的，對於每件事情都有仔細安排，包括突發狀況怎麼解決、在想法上也比較顧全大局；年紀小的，想法可能就不會有這麼多，對於大局也比較設想不足，常常會發生只顧慮到自己，卻忘

記他人感受，這一課我相信不只有我學到，在這一年有和朋友一起到其他地方玩的，應該也是有相同感受，只能說在社會歷練過、沒有社會經驗的，還是有所差距的。

人生有多少次機會可以這樣整整在國外生活一年，我已經非常幸運了。畢業後即將迎接的是開始要準備進入社會、工作，一旦開始工作了，就很少有這種能放長假出國的機會。換成是其他人，能有機會到國外留學，但不見得每個人都能有勇氣，畢竟出了國，朋友、語言、生活等問題，都需要重新來過，重新學習，假如時間重新來過，問我想不想出國留學，我還是會選擇出國留學，到其他國家體驗他們的生活，讓自己學會獨立思考，讓自己學會社交。