

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/翻譯系/三年級

獲獎生姓名：游 OO

研修國家：捷克

研修學校：捷克哈拉代茲·克拉羅維大學

研修期程：一學年

獲獎年度：

一、緣起/準備

我要成為交換生，這個想法從我高中時就有了，可以說是我的夢想，自己對於歐美文化的嚮往，從小的時候就喜歡聽英文歌曲、看英美劇或是閱讀與其文化相關的書籍，且自己對於英文也較有興趣。目前就讀於長榮大學翻譯系 2A 的我，從大一入學開始，就有在參加學姊的分享和國際處舉辦的赴外交換生說明會，聽完學長姐在國外交換的心得後，更加加深了我要出國交換的決心。在 23 年底時發現校內在徵選赴外交換生，但因為自己的疏忽，導致並不是第一時間知道這個消息，等我知道時第一次校內甄選已經快停止收件了，要準備的資料也很多，覺得自己來不及所以想說等明年在甄選，沒想到第一次甄選完沒多久國際處發出了第二次甄選的消息，於是我就決定把握這次機會，精心撰寫了我的自傳及讀書計畫，同時我也請系上的主任及老師幫我寫推薦信，確保申請所需的所有資料都能準備妥當，不僅是程序上的必要工作，更是我對這次申請的認真投入以及準備，那我也沒有辜負自己，成功的把握住了，我甄選上了，我要去捷克生活一年了。收到姐妹校入學通知的那一刻，心中說不出的感覺，好不真實，因為 9 月中旬就要出發，因此留給我的時間也不多了，因為是要待一年，因此需要辦理長期簽證，準備的東西也很慢繁瑣，所有資料準備齊全後就可以跟捷克辦事處預約時間去辦理簽證，大概一至三個月的時間簽證就會辦理好，就可以再去辦事處領取，但也有人超過三個月才拿到簽證，因此越早辦理越好，像我自己就是辦理的時間太晚，要離開的前一天才拿到簽證，現在想想還是有點後怕。行李的準備，推薦可以多帶一些泡麵或是調理包之之類的，歐洲的飲食跟亞洲真的很不一樣，想家的時候就可以吃，或是和國際友人分享之類的，要有些非必須品，在捷克也可以買得到的我覺得就可以不用帶，像我自己就沒有帶吹風機，因為歐洲插座孔跟台灣的不一樣，因此我認為可以到當地購買，也可以省行李空間。不知不覺就到了要出國的日子，這是我人生第一次出國，完全不曉得自己會遇到什麼樣的困難與挑戰，但這正是我想要的，因為人不可能一輩子都待在自己的舒適圈，晚上 11：30 從桃園飛往布拉格，早上 8 點多落地布拉格，在機場有學校的學伴會來接機，帶我們前往姐妹校所在地。從布拉格機場前往 HK 小鎮大約需要三個小時的時間，先搭公車到布拉格火車站，再搭乘快兩個小時左右的火車到 HK 小鎮，一路上學伴會跟你介紹關於學校的一切，或是有任何問題都可以向他提問。

二、 研修學校簡介

哈拉代茲·克拉羅維大學（University of Hradec Králové）這是一所坐落於捷克共和國哈拉代茲·克拉羅維小鎮的國立大學，這座城市距離捷克首都布拉格大約一個半小時左右的城市，也是我接下來一年的居住地，初來乍到時，覺得這裡像鄉下，剛從繁華熱鬧擁擠的台灣到這邊真的會有一種落差感，非常的不一樣。哈拉代茲·克拉羅維大學（University of Hradec Králové）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，從長榮大學過去交換的學生都會被分配到他們的資管學院(Informatic and management)而我們上課的教室通常都是在 Building J，從宿舍搭乘公車到學校大約 10 分鐘左右。校園內主要用捷克語，但因為普遍國際交換生都不會捷克語，所以學校會幫我們挑選各學院以英文授課為主的課程供我們挑選，這也使得來自世界各地的交換生能夠輕鬆地融入這邊的學術生活，不必太擔心語言障礙，老師及教授們通常也都會英文，也很熱於幫助我們解決問題，所以如果有任何問題就大膽地問吧。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，也加深了我們對捷克文化的理解和尊重。



University of Hradec Králové

三、 國外研修之課程學習

起初我會很擔心自己是否能適應歐洲這邊的教學風格和學習模式，再加上又是全英教學，這讓我非常苦惱，然而隨著時間的推移，我發現教授們的教學節奏都不快，且這邊較注重學生獨立思考的能力，學生在上課時都會主動和老師互動交流，老師也不會一味的只在台上講話，會向學生提問，或是詢問意見之類的。在正式上課之前和長榮大學一樣，也會有加退選的時間，可以先去試聽看看教授們的課，再決定要不要繼續上下去。適應歐洲教育系統的這段時間也成為我人生的一段特別經歷，懂得獨立思考，而不是一味地聽台上教授講話，變得更加適應多樣化的學習環境。既然到了捷克怎麼可以不學一下當地的語言，老師的上課方式非常有趣，學會了許多在日常會用到的招呼用語及詞彙，雖然不能百分百的了解捷克語，但在點餐或是購物的時候能夠使用一點點捷克語和店家溝通對自己來說真的會超級有成就感的。除了捷克語外，另外推薦的是體育課，在冬季學期有開設四天三夜的滑雪課，是在捷克境內的一座高山上，身為在熱帶地區長大的小孩，20年從沒見過雪，所以這堂課對我來說也是很難得的體驗，老師們都非常有耐心，會從如何穿裝備開始一步一步地慢慢教我們，但很不幸的是我在課程開始的前一天摔傷了，兩邊的膝蓋受傷都非常嚴重，導致我在滑雪場摔倒時沒辦法靠膝蓋站起來，且結束第一天的課程回住宿地點休息，我查看傷口時，發現結果非常不理想，怕會越來越嚴重所以接下來的滑雪課程我都沒辦法參加，這是有點可惜的部分。夏季學期所開設的則是在克羅埃西亞為期九天八夜的海上活動課程，費用大約一萬台幣左右，因為費用較高且時間較長，這堂課我就沒有參加，但聽說也是很值得去體驗看看。



滑雪課程

四、 國外研修之日常生活

歐洲跟臺灣很不一樣，這裡沒有路邊小吃或是 24 小時營業的超商，外食非常貴也不好吃，因此最好的選擇就是自己在宿舍煮三餐，我住的宿舍是六人一間套房然後裡面有兩間房間，三人三人一間，公共空間有一起使用的廚房、客廳、衣帽間、冰箱以及共用衛浴，很有趣的是這裡的廁所跟浴室是分開的，跟臺灣不一樣，以宿舍的便利性來說我覺得是非常夠的，只是這裡的隔音效果非常不好。宿舍附近的生活機能也很便利，旁邊走大概 2 分鐘的距離有一間小超市叫 Albert，離宿舍很近如果懶得跑太遠去買菜這間,是最佳選擇，在走一段距離有 Lidl,billa 這兩間超市的選擇會比 Albert 多一些，有點像全聯，在遠一點，差不多距離宿舍走路 10-15 分鐘的地方有一間 mall 叫 futurm 裡面有一間叫 Tesco 的賣場，這裡的選擇又更多了，而且 futurm 本身有點類似百貨公司，裡面也有好幾家服飾店，二樓也有吃飯的地方以及電影院，有時候假日沒事都會和朋友去那邊逛逛，是個不錯的地方。這裡是個純樸的城市，環境生態都很好，隨處可見的野兔及刺蝟，附近也有公園跟森林無聊的時候都可以去走走，很不錯，我最喜歡的是這裡四季分明，春天時路邊春櫻盛開，百花齊放，夏天時蟲鳴鳥叫，各種有趣的活動，偶爾也能和朋友到附近的公園野餐，秋天時，枯黃的樹葉隨風飄落，厚重的衣服開始穿起來了，冬天時白雪皚皚，坐在宿舍裡，和室友們喝著熱可可，愜意的看著窗外的雪景。在閒暇之餘，交換生們最喜歡的事情就是到其他歐洲國家旅遊，尤其是來自亞洲的我們，畢竟來一次不容易，必須給他好好地玩遍了再回去。捷克地處歐洲中心，周圍的國家有德國、波蘭、斯洛伐克、匈牙利等等的國家，坐火車或巴士就可以到達，非常的方便，且只要提前規劃好，將交通及住宿訂好，開銷通常都不會太貴，為了省錢甚至出現斯洛伐克極限一日遊的狀況，但也是一段特別的體驗。在捷克生活的這一年，我在待人處事、文化交流及自信心層面都有所成長，曾經我在與人交際方面有很大的問題，但這一年我收穫了許多好友，不僅來自台灣也來自其他國家，在與他們交流時都是使用英文，一開始因為自己的自卑導致不太敢講，也擔心文法問題之類的，但漸漸的我發現根本沒人在乎你講得對不對，因為大家的母語都不是英文，講得不對又如何，只要能表達出你的意思那就可以了，重要的是自己要敢開口。

在歐洲一切的一切都只能靠自己的應變能力去處理，沒有快速的辦事效率或是有問必答得克服，能靠的就是自己的那張嘴及 google 翻譯，在捷克英文普及率不高的情況下有時候發生事情求助無門得時候真的會很無助，去看醫生，甚至直接叫我自己去藥局買藥，到現在還是覺得很荒謬，也算是我交換生活裡一段非常特別的經驗。

這一年秉持著來都來了，幹嘛不出去看看世界的想法，我去了十一個國家，我從未想過自己有機會能夠在歐洲旅遊及生活，那些曾經只能在課本上看到的歷史，現在卻真實的呈現在我眼前，這對於出生普通家庭的我來說可以說是一件

很奢侈的事情，很謝謝當初勇敢的自己以及在背後無條件願意支持我的家人們。



宿舍外下過雨的彩虹

五、 費用篇

交換期間如何理財是一項重要的課題，一開始因為要置辦的生活物品比較多，所以第一個月的開銷通常會比較大，漸漸的穩定之後，大致就會知道該如何合理的規劃自己的日常開銷。此外，洗衣機及烘乾機都是需要額外付費使用的，超過規定使用的時間將會被收取額外費用，如逾期繳交宿舍租金也會被額外收取費用，因此需非常注重時間管理。在交通方面，可以到該城市的遊客服務中心辦理城市交通卡，因為我是來一年得所以是直接辦理學生方案一年的交通卡，會比單程票來的划算，因為平常上課或是去其他地方時基本上都需要搭乘公共交通，會比較方便。此外，每月還需要支付網路費用，電信公司有兩種吃到飽方案供我們選擇，可以評估自己的情況再做選擇，繳費方式分為轉帳或是門市繳納，但如果是門市繳納會被多收取一筆人工服務費，在歐洲只要牽扯到人工通常都會多收取費用。假如都沒有去其他國家旅行，一個月加上宿舍費用大約一萬五台幣可以解決，但如果會去其他國家旅遊，一個國家的費用大約一至兩萬，有些旅遊勝地可能會消費到3萬以上，但主要還是看個人是如何理財的，因為我自己所採取的是窮遊的模式，有時候只靠超市的麵包果腹，交通也是能省則省，如果有 isic，也就是所謂的國際學生證的話蠻多地方都會有學生票的優惠，在參觀博物館或是教堂之前，都可以於購票窗口問看看有沒有學生票，會便宜很多。

六、 此次研修的具體效益

1. 培養個人獨立生活能力
2. 學會如何隨機應變
3. 懂得合理分配自己的資金及時間
4. 提升自己的廚藝
5. 學會獨旅，學會與自己相處
6. 待人處事方面成長，心智成熟，自信心提升
7. 提升自己的英文能力，不再害怕開口
8. 拓展自己的國際視野，了解他國的文化
9. 對於未來有了規劃

七、 感想與建議

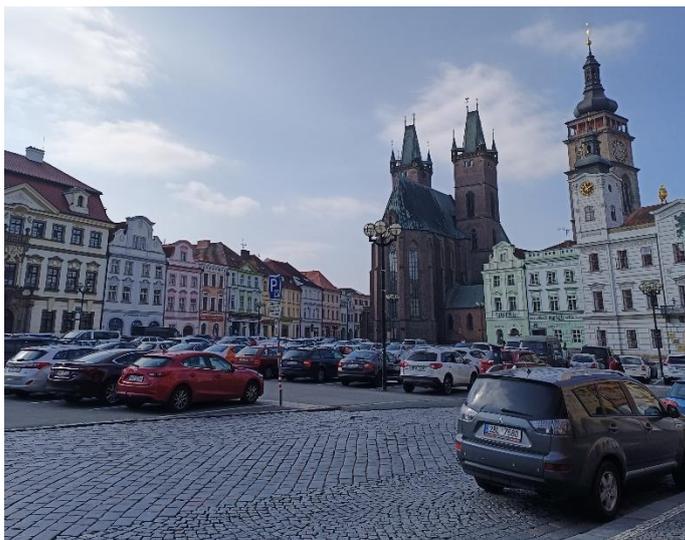
不踏出舒適圈，你永遠不曉得你可以成為怎樣的一個人。人應該在有限的時間裡盡情地享受這個世界的一切，有太多美好的事物在等著你，等著你踏出那一步。回顧自己的 20 歲，我很感謝當年勇敢的自己選擇出來交換，讓我的 20 歲如此精采，捷克這片土地乘載著我這一年來的喜怒哀樂，同時我也深深的愛上了他，我用 298 天踏遍了 11 個國家，17 個城市，大部分的時間都是獨旅，比起一群人，我更喜歡一個人靜靜地去欣賞一座城市，且自己一個人時間的分配也較隨性。在國外生活的這一路上總有不順遂的時候，也只能自己想辦法或是尋求他人協助，但正是這一路得跌跌撞撞促使我更加的成熟，也讓我對於自己未來的人生規劃有了目標。我見證了四季的更迭，春日萬物的復甦、夏日陽光的熱情、秋日的落葉翩翩、冬日的白雪皚皚，更是收獲了一群好友，在宿舍與他們一同歡聲笑語的日子是我最想念的，我們來自不同的地方，因為相同的原因相聚在一起，也正是如此才有機會相識，我何其有幸在 20 歲得到家人及朋友的支持，義無反顧的出國交換，見證這遼闊的世界，拓展自己的視野，更了解到自己是如此的渺小。每次的旅行都是有意義的，出發時總在期待會不會遇到有趣的人事物，添加自己人生的色彩，一路上遇見的困難，及形形色色的人事物，都是我成長的養分，這一年裡無形之中成長了許多，也感受過以往不曾有過的感受。人生很短，應該好好把握住當下的每一分每一秒，只要是還去過的地方，未見過的風景，絕對都值得你去踏出自己的舒適圈，只要踏出了那一步，你就會發現其實你比自己想像中堅強，其實沒有自己想像中那麼困難，沒有自己想像中那麼可怕，學會接受來自這個世界的善意，你會發現這世界美好的一切都在等著你去發掘。人生總有迷茫的時候，沒有人一出生就知道自己未來要幹嘛，我們總是在成長的道路上學習與探索，無盡的探險及找尋存在的意義，一路走走停停，給自己多點耐心及時間，總會得到自己想要的答案，我也

迷茫過，但經過一年的交換生活，我想，我終於找到了答案，對於自己未來的規劃終於有了雛型，所以就勇於踏出自己的舒適圈吧！



台灣人自己辦桌！

與外國友人聚餐！



鎮上的老城廣場