

長榮大學選送優秀學生至海外學校擔任交換生
之成果報告書

捷克哈拉代茲． 克拉羅維大學 留學心得

就讀科系/年級：航管4A

學生姓名：洪

研修國家：捷克

研修學校：University of Hradec Kralove

研修期程：一學年

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

自從高中有機會參與日本姊妹校的交流活動後，我就對自己萌生出了出國當交換學生的想法，上大學後也以能夠成為交換生為目標去努力，在大學時，我參與了國際學伴組織(ISBU)，協助在學校裡的國際生適應學校的環境並參與舉辦活動，從中，除了落實語言的學習，也讓我更加深出國交換的想法。也要感謝家人的支持，讓我有機會實現一直在心中的夢想。而在大三著手準備交換資料前，很榮幸有機會赴日參加櫻美林大學公共交通運輸主題研習，使我的交換資料更豐富一些。

在確定申請上捷克的大學後，除了要開始著手準備申請捷克長期學生簽證所需的各項文件之外，還需要通過一門英文課，這門課分口語和寫作有2學分而且一定要通過這門課才有出國資格。所申請簽證需要的文件有財力證明(18萬新台幣)、刑事紀錄書(所謂的良民證)、申辦信用卡或 visa 金融、良民證的捷克文譯本和捷克學校的入學許可通知單。

而良民證申請與公證的順序是:

- 1.先到內政部警政署警察刑事紀錄證明書頁面 辦理線上填寫申請
- 2.將辦理好的良民證直接拿到民間公證人事務所或地方法院公證
- 3.將公證完的良民證拿到外交部領事事務局驗證。
4. 翻譯文件(可以去找外面找翻譯社，或是參考捷克辦事處提供的捷克文翻譯機構)

比較需要注意的是申請良民證的時候，名字要跟護照上的英文名字一樣(包括逗號和標點符號)以免到外交部認證的時候不給過，然後全部重跑一趟得不償失。如果都順利完成後，就可以寄 email(英文)給捷克台北辦事處作預約，我當時是7/19到捷克辦事處申請，9/8號才拿到簽證(我9/9號飛)。所以如果條件允許的話，最晚7月前一定要去申請，以免造成人已經出國但簽證還沒拿到的情況。

還在台灣的時候可以先上學校的學生組織 ESN 上申請學伴，因此一到布拉格機場學伴便會在出口等待，從機場到宿舍差不多需要3個小時，說個題外話因為捷克大多地方都是石子路，帶著行李真的超級超級難拖，所以當時從機場到學校真的花了一點時間跟力氣。

2. 研修學校簡介

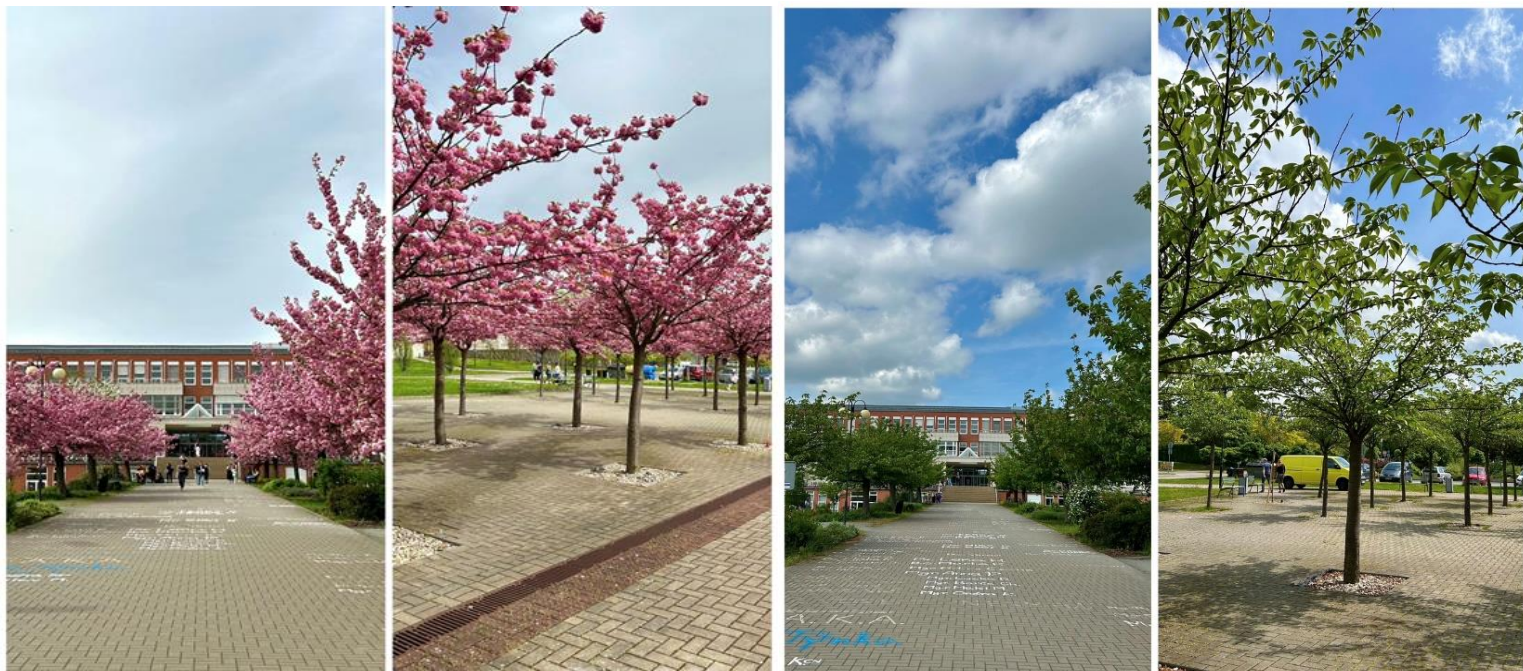
University of Hradec Králové(UHK)



學校外觀

這一次來捷克交換的大學名稱為 University of Hradec Králové，是位於捷克東北方的 Hradec Králové 小鎮(離首都布拉格約150公里，搭火車要1個半小時左右)。而這所大學設有四個院所，分別是 藝術學院(Faculty of Arts)、資訊管理學院(Faculty of Informatics and Management)、教育學院(Faculty of Education)及自然科學學院 (Faculty of Natural Science)。從長榮大學過去的交流生會被分配在資訊管理學院(Faculty of Informatics and Management)，而每個學院都有自己所代表的顏色，而藍色是我們資管系所代表的顏色。而我們其所在的建築為 **Building J**，設有學校餐廳及圖書館，幾本上課的教室都會在 **Building J**，除非你有去選其他院所的課

程。



校園的四季景色



3.國外研修之課程學習

去交換的這一年裡，我總共修了22學分，共六門課。而長榮大學規定交換生一個學期至少要修3門課或等同本校9學分(不包含體育課)，而選課方面在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。而我所選的課程有:Czech Language for Foreigners、English in Practice I、Management II、Academic Writing、Business English II、Psychology I、Ski course、Water sport。

-Czech language for foreigners:專門為外國人開設的捷克語課程，老師個性非常開朗，而課程會先從基本的問候打招呼開始，由於老師對於教學非常有熱忱，每次課堂上都會補充非常多單字，並且會在每堂課隨機抽點同學回答，讓本來就對語言學習不擅長的我，雖然常常成為老師點名的對象，不過也是因為這樣的練習，讓我拉近了與捷克人的距離。



與捷克文老師的合影

-English in Practice I:我相信大家對於這門課應該都不陌生，因為只要來 UHK 交換的學生基本上都會選這門課，這堂課的老師是一位叫 James White 的美國人，課堂上會著重與學生的互動討論。通常會在課程開始前詢問每位學生最近有沒有什麼值得分享和有趣的故事，有時候還會叫我們分享個笑話來聽聽，而每堂課都會隨機分組討論每堂課的主題，有時候還會全班一起來一個團康小活動，所以基本上每次上課都會與不同國家的人互動，最重要的是每堂課都一定會開口說英文! 而這門課上下學期都有開課，如果上學期沒搶到課的話下學期還

有機會與這位有趣的老師一起互動!



與 James White 老師的合影

-**Management II:** 這門課就跟名字一樣「管理」，但是除了學基本的管理學之外，這堂課最特別的就是會分組做一個 Project，而 Project 的內容就是要與組員創立一個公司，然後要賣產品，總部要設立在哪裡，產品價格、產量、員工薪水等都要與組員討論規劃。班上有些人做火鍋店，有些人做醫療品買賣，而我們這組做的是防身武器結合化妝品(Makeup Self-Defence)。雖然在台灣也有修過管理相關的課程，但是在這堂課做 Project 的過程讓我對於管理這方面有更加深的了解。

-**Academic Writing:**這門課很特別的部分是一整個學期只有6門課，因為課程時間較短的關係所以每堂課老師都只講重點中的重點，比如說告訴我們如果之後做研究要拿別人的論文參考用 Google 找其實找不太到，老師會讓我們了解和如何使用 Scopus、Web of science、Copilot 這類搜尋引擎。

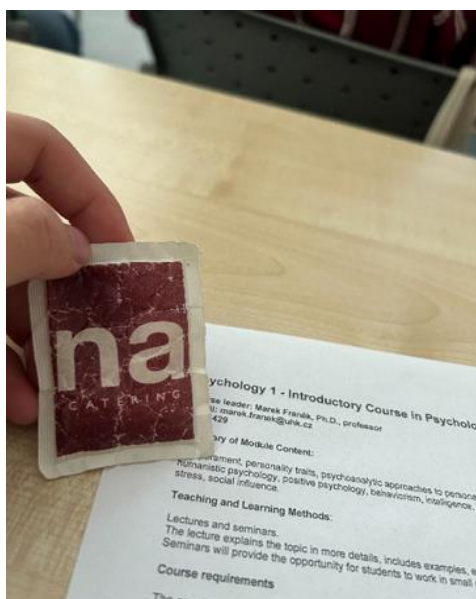
- **Business English II:** 這門課也是很多交換生會修的英文課，老師雖然是捷克人，但是教

學的方法卻非常的亞洲，上課方式是讀講義然後記住重點單字，之後上課抽考與平時小考，雖然這堂課跟其他課程比較起來會比較無趣一些，但也是亞洲交換生們熟悉的上課模式。



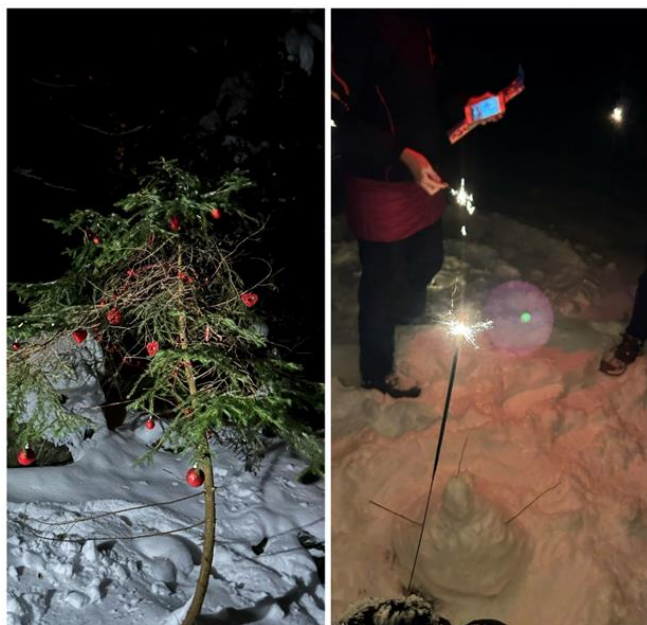
Business English 最後一堂課的大合照和與老師的合照

- Psychology I: 會修這門課是因為之前沒有機會上到心理學相關的課程，老師是捷克人，英文口音非常之重，所以有時候只能靠老師的 PPT 理解意思，不過有趣的是只要上課有回答問題老師就會給你一包糖，然後下課後拿這包拿糖跟老師加分。



心理學老師的加分糖果

- **Ski course:**這門課為上學期的體育課，會去捷克北邊的 Liberec 待四天三夜，由於之前在日本有滑過一次雪，所以對我來說可以比較容易就上手，不過老師們還是很有耐心的從基本動作開始教起，由於大部分學生都是第一次滑雪，所以我們滑的雪板也是短版的，比較不會卡到腳。而住宿的部分是住小木屋旅館，早餐跟晚餐都有提供，而除了白天滑雪之外，晚上老師們也有準備活動給我們，像是在晚上的時候讓我們在雪地裡探險，找出老師設計的關卡，結束後讓大家圍著椅子坐成一圈，玩捷克版的團康活動，並且讓不同國家的交換生準備自己國家的舞蹈，老師也讓大家體驗捷克傳統的舞蹈，真的很有趣!



滑雪課大家的合影以及晚上的探險活動



- **Water sport course:**這門課為下學期的體育課，會去南歐的克羅埃西亞待9天8夜，而交通工具是會乘坐巴士，不過40個人搭乘同一輛巴士乘坐12個小時的感覺真的不是那麼舒服，而我們抵達的地點為克羅埃西亞北邊的 Vrsar，而活動的地點會在一個度假村裡面，住宿的部分大部分的人都是住帳棚，不過由於人數問題我跟另外兩個捷克人住到了小木屋裡，而這9天的食物都要自己準備(帳棚跟小木屋都有提供電磁爐)，而附近走10分鐘會有幾間超市可以購買食材，我相信對於交換生們要如何餵飽自己的肚子應該也是相當得心應手了!而白天就是玩水的時間!老師們有提供 SUP、獨木舟給我們練習，從最基本的平衡，立槳該怎麼拿，被海浪拍翻該如何自救，而熟悉動作後老師們也會帶我們滑到其他的小島。而每位下水的交換生老師都會提供救生衣，讓我這個快10年沒下水的人也可以在水裡體驗浮淺的樂趣。而除了水上活動，老師們也有準備定向越野活動，也有帶我們到附近的地方走走!然而由於是夏令時間，通常到晚上9點才會天黑，所以在外面玩了一天，回到小木屋洗個澡、吃個飯之後，還有時間跑到海邊坐在躺椅上欣賞南歐的夕陽。



Water sport course 大家的合照





定向越野活動的地圖

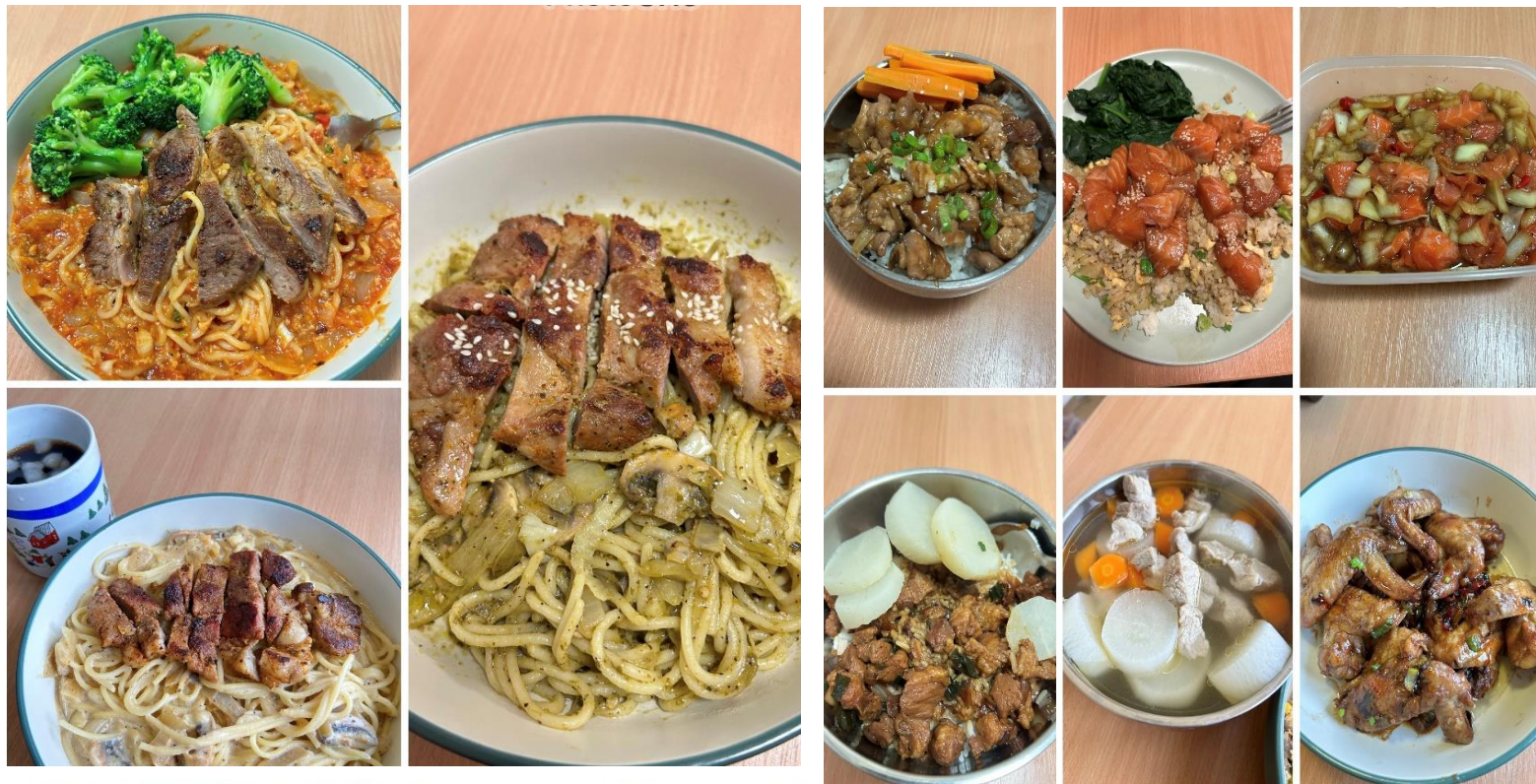


克羅埃西亞六月晚上8點半的夕陽

4. 國外研修之生活學習

在歐洲生活當然不會像在台灣一樣，有隨處可見的小吃攤和夜市、24小時營業的便利商店、路邊琳瑯滿目的飲料店，有時候要吃喝還要想一下要選什麼，但是在宿舍通常你只有一

種選擇:自己做。不過很幸運的我遇到了很會煮飯的泰國室友，讓我從原本只會把東西用熱，到會自己會煮炒飯、白紅青醬義大利麵、泰式生醃生魚片、可樂雞翅、蘿蔔排骨湯、炒高麗菜、咖哩飯、滷肉飯等等，學會如何調味，老抽、生抽、魚露、蠔油的使用，這些在台灣看似不起眼的技能，卻能讓我在捷克的生活變得如魚得水。能在短時間做出好吃的食物真的很重要!除了能讓自己節省時間(平均一天會花差不多3~4個小時在煮飯)讓自己心情好之外，也可以與不同國家的室友分享自己家鄉熟悉的味道!



在捷克常煮的料理

而這10個月在歐洲大部分遇到的問題困難通常都只能自己解決，從宿舍洗衣機壞掉讓 600名交換生搶一台洗衣機所以大家只能自己手洗衣服到因為出去玩遇到罷工因此錯過飛機，火車末班車走了所以只能睡車站等早上的火車，有時候在路邊也會遇見一些奇怪的人，有時候難免會覺得怎麼自己運氣那麼不好，但是每天在歐洲的日子依然充滿了挑戰和驚喜。當旅行到了一個陌生的環境時，每天都充滿了新的發現和學習的機會。從在不同國家的超市裡購物，到了解當地的交通系統，再到適應不同的文化和語言，這些經歷都讓我成長了很多，也發現了自己比想像中更有彈性和適應能力。

5.國外研修之日常生活

學校的宿舍不是在校園裡面，而是在離學校車程約15分鐘的 Palachova，宿舍分 A~H 棟，每間寢室總共會有六個人，三個人一間房間，然後房間外面會有公共空間，有廁所、浴室、廚房(兩台電磁爐跟一台電冰箱)、公共的餐桌椅，還有儲物間、衣帽間。除非上個學期還有人住，不然所有的東西(包括鍋子刀子煮菜的用品)都要各個寢室自己去買，而學校宿舍會提供枕頭被子跟床單，並且每個月可以更換一次床單、枕頭套和被套(日期會 Mail 通知或是去宿舍的管理室詢問)。而宿舍有提供洗衣機跟烘衣機，需要拿學生證跟50克朗去宿舍管理室借鑰匙，洗衣跟烘衣各是50克朗，所以洗衣加烘衣是100克朗(約140台幣)，而每借一次限時兩個小時，如果超過時間會被罰25克朗。



宿舍的洗衣間以及宿舍房間一覽(D棟)

而宿舍旁邊有三間超市，分別為 Albert、Billa 以及 Lidl，這三間我最喜歡逛的是 Albert，除了離宿舍最近之外，東西也比較便宜，也很常會有打折的活動(Albert 是每個禮拜四進貨，所以星期三去逛基本上肉類菜類都會打折)，並且在每天的打烊前一個小時，麵包類都會打5折，所以有時候可以買到7塊台幣一顆的可頌!不過 Albert 每天只開到晚上8點，如果8點後想出去採買東西的話，Lidl 會是一個好選擇(營業到晚上十點)。而離宿舍走路約15分鐘會有一個大賣場 Futurum，Futurum 有點像台灣的家樂福，裡面除了有一些吃的如麥當勞肯德基星巴克之外，也有賣衣服如 H&M、NewYorker，德國藥妝店 dm，還有一間我很愛逛的大型超市 Tesco，到了捷克後可以去下載 Tesco 的 APP，註冊完之後每次消費都會有會員價格，並且登入 ISIC 卡號每個禮拜都享有結帳9折優惠。

Albert 打烊前7塊台幣的可頌

而在 Hradec Králové 小鎮公車是大部分交換生主要的交通工具，可以去下載 IDOS，這個 APP 為捷克境內的公車 APP，算蠻準時的，如果去一些捷克小城市也可以用此 APP 買票，會建議待一整學年的學弟妹們去買一年份的 City Card，價格約是1480czk，持有 City card 平時上車可不用特別刷卡，有查票人員再出示卡片

即可。但需要留意平日晚上19:00過後和假日司機通常只開前門，且會看著你刷卡上車，而如果出門忘記帶卡逃票又被抓到就是罰500克朗，不過我這一年也只遇過一次查票員而已，不過還是請學弟妹們不要保持僥倖的心態，因為通常你認為不會被查票的時候，就是會被查票。而除了公車，腳踏車也是一種選擇，在歐洲很多地方都會有 NextBike，NextBike 就有點像台灣的 YouBike，只要下載 APP 並儲值50克朗的押金後，就可以享有每次前10分鐘免費騎的服務，這樣去 Futurum 購物就會方便很多。

而火車的話會推薦下載 Muj vlak 和 RegioJet



-Muj vlak：為捷克國鐵 APP，有從 Prague 直達到 Hradec Králové 的班次，學生票價格為77克朗到87克朗，非常便宜，而時間約為1.5個小時，跨國火車也可以用這個 APP 搜尋。

-RegioJet：為捷克的私鐵 APP，跨國陸路交通的好選擇之一，不過 RegioJet 的火車沒有停 Hradec Králové，需要先搭火車到旁邊的城市 Pardubice 轉車，而 RegioJet 不只有火車服務他們的巴士服務也跑遍整個歐洲(有點像台灣的統聯) 而且火車上有便宜好吃的餐點!

而其他常用到的 APP 有: Booking.com、Flixbus、pid litacka、skyscanner、Bolt、Ryanair、Kiwi.com。

-Booking.com: 旅遊時我常用的訂房網站。

-Flixbus: 跨國陸路交通的另一個選擇，而且透過 ESN 卡可以享有一次 85 折優惠和12 次 9 折優惠，可以使用一個優惠碼在同一訂單內多人訂票，時不時也有機會收到75 折優惠。

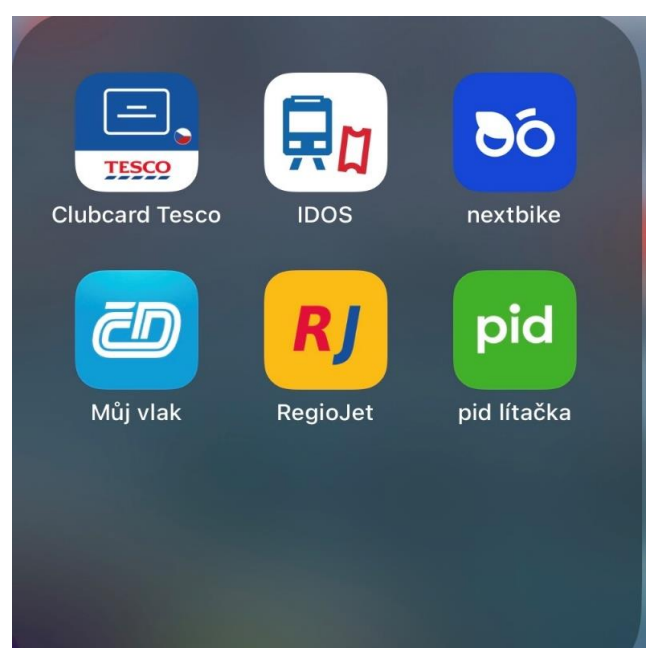
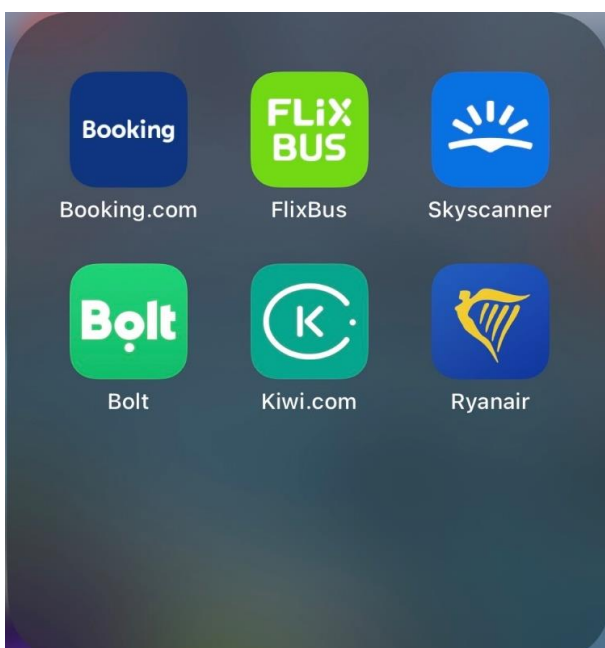
-pid litacka: 布拉格城區電子票證，輸入 ISIC 學生卡資料，月票會變得超級便宜，城區內可以搭任何的交通工具。

-skyscanner: 機票比價的好幫手。

-Kiwi.com: 常用的訂機票網站。

-Bolt: 歐洲各國計程車的 APP，可以避免路邊攔車被高價勒索車費

-Ryanair: 我最常搭的廉價航空，價格非常便宜，但廉航的上機包尺寸規定都很嚴格，要多加注意，登入 ESN 卡可以享有機票9折優惠和5次免費20公斤托運行李。



6.費用篇

宿舍的費用每個月都不一樣，可以選擇每個月繳一次，或是在學期初的時候一次繳清，然後期末的時候多退少補，而平均這9個月下來平均每個月須要繳3900克朗(約5500台幣)。

每次超市購買食材差不多都400~700克朗(差不多560台幣~1000台幣)，不過每個人的飲食習慣都不一樣，我就抓個大概。

電信的部分我選的是 Vodafone 的吃到飽+每個月有80GB 的漫遊，所以其實出去其他國家旅遊都不會怕沒有網路的問題，我的是每個月485克朗(約680台幣)，如果你想要網路更快一點的也可以選擇每個月648克朗的方案，不過我本身覺得485的網速就已經夠用了!不過要注意的是，第一次去辦 Vodafone 的時候會被收取保證金2000克朗，然後過了三個月後每個月的電話費可以直接從裡面扣款，或是最後要結束合約的時候會匯回你所提供的帳戶，而繳費方式有轉帳跟門市繳納兩種選擇，但門市繳納會多收取一筆處理費。

旅行費用的話也是見仁見智，因為每個人的消費習慣不一樣，有些人可以接受窮遊有些人喜歡精緻遊，不過平均每趟旅行要抓個10000台幣會比較有彈性，如果有 ISIC(國際學生證)，很多有名的景點都有優惠，比如法國的凱旋門和羅浮宮都可以免費進場，希臘的衛城門票半價等，所以在準備參觀景點買票之前，都可以先查查看網路上的資訊或是直接問售票人員，一年下來真的可以省下不少錢。

而上學期的滑雪課程四天三夜約 2500 克朗(約 3500 台幣)，下學期克羅埃西亞的水上活動課程九天八夜 10000 克朗(約 14000 台幣)。

7.此次研修經驗的具體效益(請條列式列舉)

- 1.培養獨立生活的能力
- 2.學會如何隨機應變
- 3.懂得跟自己相處和更了解自己

4. 提升自己的廚藝
5. 提升英文能力，與人對話方面提升不少
6. 視野心胸變的更開闊
7. 學會如何包容且尊重與自己不同的文化
8. 拓展自己的國際視野，提升國際觀
9. 對於未來更有規劃，更有自己的想法
10. 學會獨旅

8. 感想與建議

很高興自己能在大學期間有足夠的資源和機會完成出國交換的夢想，想當初只是一時的想法，到後來實現的那天，都要感謝自己的勇敢、努力和堅持，即使到了捷克發現，所有的一切都跟台灣不一樣，所有的事情都要重新適應與學習，即使發現自己跟捷克的文化有點格格不入，但其實只要時間一長，很多事情也就漸漸成為習慣。

離開了舒適圈才會更了解自己是甚麼樣子的人，原本以為自己出國後會變得跟在台灣不一樣，但後來才慢慢感覺到，其實我還是我，還是那個面對太多人說話會緊張的我，也是那個偶爾情緒會卡住的我，然而，因為在這樣的環境中，讓我學會了如何在陌生的環境中找到自己的位置，如何在挑戰中成長，如何在困難中找到解決方案。每次克服困難，都是一次自我成長的機會。從適應新文化到學習新語言，這些挑戰讓我逐漸成為一個更開放、更包容、更有同理心的人。

在這308天的旅程裡，我走過了20個國家、46座城市，每座城市都乘載著我不同的心境，每次踏上一片新的土地，心中都會充滿了期待和好奇。不同的城市、不同的風景、不同的人們，讓我看見了世界的多樣性，也讓我對生活有了更深的體



會。旅行讓我明白，無論我們來自哪裡，心中對美好生活的追求是相同的。

這趟旅程的結束讓我知道，這只是我探索世界的開始，就像4年前從日本教育旅行回來的路上告訴自己未來要出國當交換生一樣，當初也是在學校的網站上參考學長姐們的經驗分享。如今也輪到我撰寫交換心得，很感謝家人和身邊朋友的支持，讓我能在22歲時出國看一看這遼闊的世界，也謝謝看到這邊的學弟妹們，如果你們跟我一樣有想要在大學出去交換的想法，那麼恭喜你們已經成功一半了！把握青春，善用學校的資源，人生就那麼一次，勇敢去追求自己想要的人生！

