

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·克拉羅維學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學翻譯 2A

獲獎生姓名：邵 O O

研修國家：捷克

研修學校：哈拉代茲·克拉羅維

研修期程：一學年

獲獎年度：113 學年

注意事項與說明

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>

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：

1. 緣起/準備

還記得那時候是朋友先提起的，一句「要不要去交換？」為這場探索拉開序幕。

歐美電影中不同的風景、不同的人事物都讓我嚮往不已，想去法國抱著法國麵包走在路上、想親眼看看大笨鐘，因此交換學生也成為我的夢想之一，沒有想過真的會有成真的一天，一切彷彿都很不真實。

經過幾個禮拜的準備、面試，終於在學校的交換生入選表格內看到我的名字，除了期待以外更多的是擔心，怕自己會不適應國外生活，怕自己沒有辦法獨自面對在國外發生的各種事情，現在想想確實有點太擔心了。

而在準備期間，首先需要去辦簽證、良民證、財力證明、捷克當地的保險等...尤其是簽證，有些人說可能會等到兩三個月，所以能越快預約越好，網路上有很多更詳細的準備事項，如果不知道該準備那些資料的話，可以照著網路上的做，一定一定要認真的檢查是否有備齊簽證所需的所有文件，確認護照沒有過期，如果有缺少任何一項是沒有辦法拿到簽證的，除此之外，還需要再重新預約，時間會拖得更久，所以一定要把資料一次交齊，然後準時到捷克在台辦事處繳交文件，接下來就是等簽證通過，一邊整理行李。

交齊學校要求的文件也拿到簽證後，都完成後就可以認真開始準備行李了，行李我是抱持著「這個是我習慣的牌子，必須得帶！」的想法整理行李的，甚至還帶了很多常備藥，胃藥、感冒藥、腹瀉藥、止瀉藥、頭痛藥...基本上我都有帶，就怕自己在國外生病，當然也帶了來一客泡麵，還有我常吃的韓國泡麵，等所有東西都準備完後，拖著兩箱行李箱以及一個手提行李，到了桃園機場，與父母告別後就搭了14個小時的飛機前往捷克。

到了捷克後，下了飛機就與哈拉代茲·克拉羅維 ESN 的學生們會面，一見到我的學伴馬上就迎來一個大大的擁抱，學伴們帶著交換生們一起到學校宿舍，填寫完學校宿舍所要的資料，付了押金跟住宿費後就能入住了，也很感謝我的學伴幫了我很大的忙，幫我一起行李、告訴我很多住宿的事情。

2. 研修學校簡介

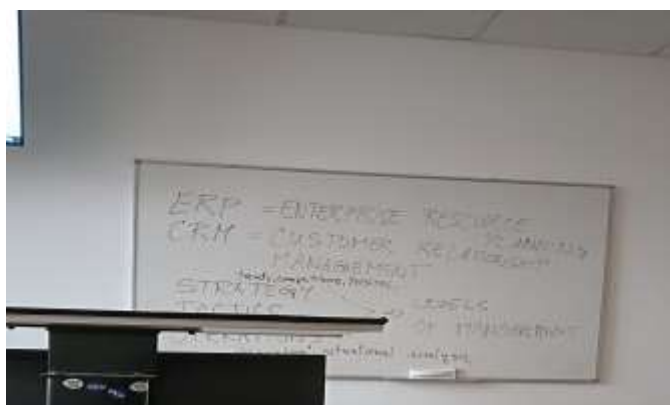
哈拉代茲·克拉羅維大學(University of Hradec Králové)是位於距離布拉格約兩個小時的車程的學校，在開學前會有線上說明會，負責的老師會告訴大家該如何從宿舍到學校，而 ESN 的同學們也有準備簡報，包括可以下載哪些交通 app，一些能更了解捷克的小知識，也教大家如何用捷克文點啤酒。中庭有一座噴水池，校內有三棟樓，而我們主要是在 J 樓上課，校園內乾淨明亮，有能提供學生休息的小空間，小空間備有懶骨頭跟桌椅可以提供給學生休息，也有露臺可以與朋友聊天。而學校也很常舉辦活動，透過這些活動也能夠認識到更多外國交換生。



3. 國外研修之課程學習

在台灣的時候我們就已經先選好第一學期想選的課，我們選了捷克文、德文、行銷、還有每個交換生來基本上都會選的課-滑雪課。

一開始有些害怕自己上課會跟不上進度，但其實老師們都會關心我們的學習狀況，也會複習上一堂課所教的東西，而其中我最喜歡的是德文課的老師，德文老師是一個有趣的老奶奶，一堂課下來都不會教太多東西，很容易在課餘時間自己複習，有時候老師會講他自己的故事，甚至也會帶著我們去附近的公園走走一邊講著故事，這是很特別的經驗，老師也總是笑笑的，對學生很好，是一整個禮拜內最喜歡的課，行銷課的老師也很不錯，雖然一堂課教的東西有一點點多，但老師都會給大家簡報，如果有不清楚地也可以在課餘時間重看簡報。



雖然我們被分配到的是資訊管理的科系，但我們也選了幾個跟自己在台灣的科系有關的語言課程，例如：德文跟捷克文，都是和翻譯有些相關的課程，在台灣的學校也有德文課可以選修，而捷克文則是一門全新的課程，是之前從來沒有接觸過的新事物，但既然都到捷克了，必須也要學習當地的語言，除了日常的你好，Dobrý den、謝謝，Dě kuji，還教了一些簡單的問句，例如：你好嗎、你是哪裡人、你叫什麼名字...之類的，老師也會找捷克文教學影片可以自己在課後學習。

而考試方式也不相同，以我有選的課來說，捷克文課有口試跟筆試，德文課只有對話口試，行銷課則是可以選擇要口試還是筆試。

最有趣的是滑雪課，這是台灣沒有的課程，也有許多交換生參加，是三天兩夜的課程，大家會一起住在小木屋裡，早上中午是滑雪時間，晚上則是團康活動時間，整個過程很有趣，除了能學到滑雪的技巧外，也能認識到更多來自其他國家的交換生，非常推薦大家去，但如果晚上要洗澡的話盡量不要選在人多的時間，可能會沒有熱水。

4. 國外研修之生活學習

在這一年，因為我們的宿舍是兩人一間房，四人一間宿舍，所以總共是一位卡達室友，與我同住了快一年，另外一位則是墨西哥室友，與我同住了半年。

現在想想自己真的遇到了很好很好的室友們，雖然我跟他們只同住了快一年的時間，墨西哥室友甚至只有一個學期，但只要每次大家出門，不管是超市或是出國總會買東西不吝嗇的分享自己買的東西，也會待在一起聊天、分享自己國家的事情，而有時候在廚房相遇時也會聊幾句，到了下學期來了新室友，也就是我說的墨西哥人，她活潑也很樂於分享，跟他也很相處得來，很高興能遇到他們，在這快一年的時間內過得很愉快，也會互相關心，有些遺憾的是沒有跟他們一起出去逛逛，只有一起吃過飯，最後甚至因為走得有點匆忙，沒有一起拍到合照，總覺得很可惜。

5. 國外研修之日常生活

因為宿舍有小廚房的關係，我很常下課就去附近的超市買食材，距離宿舍最近的超市是 albert，雖然是小超市但基本上都可以買到一些蔬菜跟肉類，也相對方便一點，但如果想要有更多選擇可以去 TESCO 跟 BILLA，兩間都比 albert 大，選擇也相對多一點，這三個超市都有 app 可以下載，辦了會員卡後可以省下較多的錢。

在台灣沒有下過那麼多次廚的我，在宿舍的廚房就感覺顯得手忙腳亂一點，但後來漸漸地能煮出一些色香味俱全的晚餐，而除了超市外最喜歡逛的就是 dm 了，每次去總能買點東西，無論是洗浴用品還是保養品。

6. 費用篇

因為宿舍的洗衣機需要收使用費兩個小時 50 克郎，超時也會多收錢，住宿費遲交也會多收錢，所以需要算好時間才不會被多收錢，捷克的花費相對便宜，比起其他歐洲國家，如果是自己下廚的話更能減少更多開銷，超市也會有不定期特價的東西，例如一小盒的優格原價是 20 克郎，但如果有打折的話一盒會變 12 克郎，真的很划算，就連多力多滋原價都要 50 幾克郎，但打折的時候可以打到剩 30 幾塊克郎，所以如果有超市的 app 的話可以上去看看這次有什麼特價的商品，記得要刷會員條碼才會有打折，至於沐浴乳我則是會到前面提到過的 dm 購買，一瓶 300ml 的 dm 自有品牌沐浴乳，只要 17 克郎，比其他品牌的都還要便宜很多，但也不會因為便宜而難用，而且味道很多，也會不定期推出期間限定的味道，每個味道都很不錯，可以找到自己喜歡的。

我覺得很值得一提的是網路跟交通的部分，網路的部分，學校的學生會，也就是前面有提到的 ESN，會給每一位交換生一張 Vodafone 的 SIM 卡，我們當初是選擇吃到飽的方案，以我來說的話一個月差不多都是 600 多克郎，但如果是到其他某些特定國家，會有限制流量，如果用完了電信公司會傳訊息給你，開啟的網路服務就是以一天一天計算的，那個月就會比較貴，記得我總共繳了 1100 多克郎，付款方式可以是網路線上繳費，或是線下到實體店繳費，兩者都可以，但到實體店繳費的話會比網路繳費再貴一點，建議如果可以的話，在網路上直接繳錢會比較省一點，也比較方便，否則還得到走路 20 多分鐘到商場的實體店繳費，論時間或金錢都不太划算。

至於交通，學伴有帶我們去辦交通卡，一張卡差不多一千多塊克郎，可以在一年內無限次使用，會比每次上車一次性付款還要划算一點，但僅限在 Hradec Králové 這座城市使用，到了布拉格或其他城市就無法使用，日常可以用在搭車去上課或是去較遠的地方買東西或是到火車站使用。

也相信大家一定都會想要出國玩，也剛好因為捷克的地理關係有很多國家是可以坐火車或是坐巴士到達的，例如：德國、奧地利、匈牙利...除了時間會比較久以外，錢當然相對的會比較便宜一點，可以查查不同國家使用哪個交通工具到達會最便宜。

7. 此次研修經驗的具體效益

● 視野更開闊了

看到許多著名景點、吃到當地著名的料理，甚至認識了只有到了當地會知道的卡通，在那之前我完全不知道這個，而這也驗證了讀萬卷書，不如行萬里路這句話，親自走過才會知道羅馬競技場有多宏偉，去過才知道原來真的能從義大利走到梵諦岡，許多課本上看到的都一一收進眼底的感覺真的很感動，也圓了當初的夢想。

● 更了解歐洲文化

無論是當地的人文還是地理環境都與台灣有很大的不同，例如歐洲的自來水其實基本上都是可以喝的，比台灣的水還要貴一點點，如果真的要喝的話，買 1.5 公升的會比 0.5 公升的還要划算，但上廁所也是真的要付錢的，通常是 0.5 歐，而在捷克火車站則是 20 克郎，甚至在麥當勞或肯德基，廁所是需要用收據明細上面的密碼才能進去使用的，所以如果要使用速食店的廁所，別把收據丟掉了。

就連學習環境也是，在教室裡老師同樣會找同學問問題，但就算回答得很簡短老師也會給予鼓勵以及肯定，整體上課的感覺很好，總之這趟旅程，無論是什麼事都讓我留下了很深刻的印象，謝謝當初選擇去捷克的自己，也謝謝支持我的家人。這趟交換，真的很值得。

● 跳脫舒適圈，更獨立生活

雖然在台灣也曾住在學校宿舍過，但畢竟在台灣，在自己的舒適圈裡，有什麼問題的話有家人、有朋友，有認識的人可以幫忙，但到了國外很多事情都需要自己解決，自己照顧自己的生活起居，自己處理自己生活中遇到的所有問題，也要自己好好的照顧自己。

8. 感想與建議

經過這次的交換，感覺學到很多，除了課業之外也看到了許多之前只能在課本上看到的建築物，而捷克也是較少人會去交換的國家，因此也給了自己一個機會去探索這個國家，正如我在緣起所說的，其實一開始我很擔心，不僅僅是因為擔心自己無法在國外自己生活，更是因為我即將離開我的舒適圈，前往之前從來沒有探索過的國家，甚至擔心自己的東西會因為自己的大意被偷走，從之前就聽說歐洲很多小偷或扒手，都會在神不知鬼不覺的時候偷走遊客的貴重物品，不過很幸運的是，在這快一年下來，沒有發生這種事，還是跟台灣一樣，自己也能在國外好好的生活，不用太緊張，也不用太擔心，在那邊生活兩三天後發現其實沒有什麼好擔心的。

在學校課堂上老師教的內容不會深奧到聽不懂，治安也比我想像的安全許多，但還是不能掉以輕心，總而言之，不用擔心太多，也不用害怕，到了當地好好的學習，好好的感受與台灣不同的上課氛圍，好好的探索不同國家的文化，接受歷史古蹟的洗禮，感受著歐洲的人文背景就好了。

而我也利用了課餘時間遊了 17 個國家，從位於捷克附近的國家旅遊起，一直到最後的北歐，每次旅遊都會在每個國家停留 3 到 7 天不等，看了許多歷史建築，吃了當地的著名料理，買了一直很想買的東西，還正好趕上梵蒂岡的禧年，當然也沒有忘記我身處的國家-捷克，我們去了布拉格，逛了老城區、去逛了市集，吃了道地的捷克餃子跟煙囪捲，也去了布爾諾、CK 小鎮、溫泉小鎮，最後要離開捷克時還去吃了很有名的豬肘店當作整趟交換生活的句點。



圖片上白色的那三塊就是捷克餃子，雖然說是餃子，但他其實更像饅頭，是捷克很道地的料理，通常旁邊會配有豬肉跟酸菜

回顧這快一年的時間，感覺自己真的在慢慢實現自己之前的夢想，曾經說過的「好想出國讀書」、「好想去英國」、「好想去歐洲走走」...在我 20 歲這年都達成了，很感謝願意踏出自己的舒適圈的我，也感謝支持我的家人們，如果不是他們，我可能會因為不敢踏出那一步而放棄，這次，為了自己勇敢了一次，換到的成果跟經驗，是我一輩子都忘不掉的回憶。



這個就是很多人會去吃的豬肘，店名是 Pork's，總共有兩間，其中一間在查理大橋附近，到了用餐時間會很多人，建議如果要去的話可以先預約，或是提早排隊，價格也很便宜，可以與朋友一起分食。