

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

University of Hradec Králové
留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學 翻譯系 四年級

獲獎生姓名：余 0 0

研修國家：捷克共和國

研修學校：University of Hradec Králové

研修期程：2024/09 - 2025/08

獲獎年度：113年度

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

緣起

交換動機

國中時，我在 YouTube 上看到留學生分享他們在國外的日常生活。那種自由開放的學習氛圍，以及在陌生環境中獨立生活的挑戰，深深吸引了我。從那時起，出國交換便成為我人生的目標之一。

大一時，因緣際會參加了一場剛從捷克交換回來的學姊的心得分享，才驚覺捷克原來如此迷人，也意識到人生有這麼多種可能。在父母的支持下，我決定將捷克作為交換目的地。雖然捷克是我過去較少接觸的國家，但正因如此，我更希望能在交換期間深入體驗這個擁有豐富歷史與文化底蘊的國家。此外，捷克位於歐洲中心，生活成本相對合理，這也讓我以更可行的方式探索歐洲多元的文化與生活方式。

準備

出國前的準備工作主要包括辦理簽證、良民證、財力證明等相關文件。一旦得知自己通過面試，我便立即著手進行各項申請，以確保能在期限內完成。這些文件的辦理通常需要較長時間，因此務必要提早準備，避免拖延影響行程安排。



在出國前的暑假，我參加了資設院舉辦的 Summer School，並擔任捷克學生的學伴。透過這段經驗，我不僅提升了英文口說能力，也藉此認識了捷克當地的學生，對捷克的生活方式與文化背景有了初步認識，為即將展開的交換生活做好心理與文化上的準備。

（在捷克與 Summer School 認識的朋友相聚）

約在出發前一個月左右，UHK 會舉辦線上說明會，協助交換生了解行前需準備的事項。此外，學校的國際學生組織 ESN 也會開放交換生申請 Buddy，以及申請機場接送服務。在交換期間，除了學校資源外，Buddy 也會盡力協助解決各類生活問題，例如選課、交通與日常生活等，讓適應變

得更加順利。若有申請機場接送服務，抵達當地後，ESN 的學伴會從機場陪同搭乘火車回宿舍，並協助完成入住手續等事項。需要特別一提的是，這些服務都是學伴自願提供且無酬的，因此一定要心懷感謝，珍惜他們的幫助。

研修學校簡介

我此次前往交換的學校是位於捷克東北部小鎮的 University of Hradec Králové (UHK)。UHK 設有四個學院，分別為藝術學院 (Faculty of Arts)、資訊與管理學院 (Faculty of Informatics and Management)、教育學院 (Faculty of Education) 以及自然科學學院 (Faculty of Science)。我就讀於資訊與管理學院。藍色為資管院的代表色，因此每年都會舉辦盛大的 Blue Party 來慶祝院慶，不僅有蛋糕，還會安排各種趣味活動，邀請師生一同參與。



學校對交換生相當友善，設有專門的辦公室協助處理各項行政與生活事務。雖然主要授課語言為捷克文，但也提供多門英文課程，方便交換生選修。

UHK 的國際學生組織 ESN (Erasmus Student Network) 也在交換生活中扮演重要角色，他們定期舉辦各式活動，例如迎新派對、沙灘野餐、啤酒品嚐會，以及前往附近小鎮的一日遊等。這些活動不僅能幫助交換生快速熟悉當地環境，也提供機會與來自世界各地的學生建立友誼，讓大家更快融入當地生活。

ESN UHK 的 Instagram 會經常更新最新活動與資訊，有興趣的同學可以參考：

https://www.instagram.com/esn_hk?igsh=dWJ0cDE0cDdrYng0

國外研修之課程學習

Winter Semester

Czech language for foreigners 1

第一學期在交換計畫負責老師的建議下，我選修了捷克文課程。課程採小班制進行，每位學生在課堂上都有充足的機會練習口說。剛開始學習捷克文時，複雜的發音與文法讓我感到困難，但在課堂反覆練習以及課外與同學互動後，我逐漸能在日常生活中使用簡單句子溝通。第一次用捷克文點餐並被店員理解時，獲得的成就感遠超過分數本身。



(與捷克文老師的合照)

German language for foreigners

德文一直是我想嘗試的語言。課程進度不快，老師採用循序漸進的方式引導學生練習，讓初學者也能逐步建立基礎。

上課方式與傳統在教室聽課不同，有時遇到好天氣，老師會安排戶外課程，將語言學習與當地文化相結合，帶來相當特別的體驗。課堂中，老師也常分享捷克相關的歷史故事，或將生活周遭的事物與德文結合，讓我們能更自然、更快速地吸收語言知識。



(戶外課程)

Marketing

這是我第一次修習行銷課程，班上有捷克當地學生與來自多國的交換生，課堂討論氣氛十分活躍。老師經常拋出問題，引導學生表達意見，與台灣以講授為主的課堂風格截然不同。課程中，每週都有小組作業，期末則可選擇口試或筆試作為評量方式。雖然整體感覺壓力較大，但過程中

我培養了跨文化溝通與團隊協作的的能力，不僅收穫豐富，也讓我對行銷領域產生了濃厚興趣。

Sports - Skiing

滑雪是我認為在捷克交換期間必做的體驗之一。課程為期四天三夜，除了白天的滑雪教學，晚上還安排多樣的交流活動，讓大家在運動之餘增進彼此感情。由於名額有限，需要在開學初期儘早報名。



(滑雪課大合照)

課程中共有三位老師分成兩組帶領教學，這樣能更細心照顧到每位學生，讓大家更快掌握技巧。

第三天，老師帶領全體學生前往另一處滑雪場地，首次體驗 ski lift。老師們從頭到尾都十分有耐心，讓學生能夠在短時間內學會自行滑雪並熟練搭乘纜車。這段課程不僅讓我掌握了一項新運動，也加深了與同學之間的情誼，成為交換期間難忘的回憶之一。



(與滑雪老師之合照)



(雪天使初體驗)



(晚間夜遊活動)



(堆雪人體驗)



(穿上雪靴準備滑雪)



(滑雪前準備)



(當地風景)

Summer Semester

Czech language for foreigners 2

在上完第一學期後，我能用捷克文和超市店員進行簡單對話，於是選擇進階課程挑戰自己。課程難度較高，老師不同於上學期，但仍以鼓勵學生開口為主。透過這堂課，我能理解更多日常對話，也更自在地融入當地生活。

Sales and Advertising

這門課由與 Marketing 相同的老師授課，內容更深入，並加入完整的商業專案規劃。我們以小組合作的方式創立一間虛擬公司，從產品設定、行銷策略、目標市場到品牌設計都需自行規劃。我選擇以專案報告代替期末考，並自學 Coursera 的 Google 行銷課程，不僅完成作業還取得三張相關證照。這門課也讓我開始思考如何將行銷概念應用在未來的工作上。



(與老師之合照)

English in Practice 2

課程主要目的是培養學生用英文表達的能力，每週主題不同，並安排討論和意見交換。班上除了台灣學生，也有來自各國的同學，在互動中我了解到不同文化的思考方式與生活習慣。課程氛圍輕鬆，讓我在不知不覺中更有自信地用英文溝通。

國外研修之課程學習與本科專業之關聯性

我在台灣就讀翻譯系，主修中英翻譯；而在捷克的交換學校則隸屬於資訊與管理學院。選讀與本科背景不同的科系，對我而言既是挑戰，也是難得的學習機會。在這一年中，我修習了過去從未接觸過的課程，例如 Marketing 與 Sales and Advertising。由於缺乏相關背景，我在課後需要花費比其他同學更多的時間複習、準備報告。雖然過程辛苦，但透過一年的學習，我不僅對行銷領域有了更深入的理解，也意外對其產生濃厚興趣。雖然這些課程與我在台灣的本科專業並無直

接關聯，但我仍非常慶幸自己能在資管院修讀這些課程，拓展了知識面與未來可能性。

國外研修之生活學習

日常休閒活動：森林步道健行與野餐

春夏的捷克氣候宜人，我和室友經常會前往宿舍附近一條鮮為人知的森林步道健行。這個景點大多是當地人造訪，公園範圍廣闊且維護得非常乾淨。園內設有烤肉區，夏天時常有人在此烤肉聚會。除了健行，我最喜歡的休閒活動之一是野餐。我們常帶著一些小零食，到宿舍後方的大公園野餐。那裡同樣清幽少人，很適合靜下來放鬆心情。



文化交流：拜訪捷克朋友的家

交換期間，我曾兩次受邀前往捷克朋友的家鄉作客，分別是 Hranice 與 Poděbrady。這些地方並非熱門旅遊城市，但正因如此，我得以看見真實而悠閒的捷克小鎮日常。朋友的父母還親手準備傳統捷克料理款待我們。雖然是同一道菜，但不同家庭都有自己的做法，這讓我對捷克家庭文化有了更深刻的體會。



(受邀前往兩個不同的家庭品嚐捷克傳統佳餚)

美食交流：國際室友的食物交換體驗

由於我交換一整年，兩個學期分別和不同國家的室友同住，包括來自墨西哥、馬來西亞與亞美尼亞的朋友。大家都喜歡下廚，因此我們舉辦過「食物交換日」，各自準備家鄉料理互相分享。這不僅是一場味蕾饗宴，更是一次文化交流的機會。透過美食，我們彼此更了解對方的文化與歷史。



(與室友一同下廚)



(與兩學期的室友之合照以及聖誕節交換禮物)

當地節慶體驗：捷克聖誕市集

由於交換長達一年，我有幸親身參加了捷克的聖誕市集。每年 11 月底開始，城市中便瀰漫著濃厚的節日氛圍，廣場上擺滿燈飾與小木屋攤販，販售熱飲、甜點與手作禮品。其實不只捷克，整個歐洲多數國家在冬季都會舉辦聖誕市集，每個城市都有自己獨特的風格與特色。冷冷的冬夜

裡，與朋友在聖誕樹下喝熱可可與熱紅酒，耳邊響著聖誕音樂，眼前是閃爍的燈光，這份溫馨的節日氣氛至今仍讓我覺得幸福而難忘。



(HK 以及布拉格的聖誕市集)

國外研修之日常生活

住宿

住宿的部分我選擇的是住在學校提供的學生宿舍，宿舍周邊有三間超市、郵局、速食店，整體相對方便，距離學校也僅需要搭公車15分鐘左右即可！我住的是E棟的四人房，與六人房比起相對較小，但整體裝潢很新，四個人住綽綽有餘。宿舍內設有基本的廚房設備以及冰箱，地下室則有洗衣房，整體相當方便！



(宿舍內部)

交通

在 Hradec Králové 的交通主要以公車為主，建議大家可以購買一年份的 city card 約2800台幣，這樣就可以在這一年內無限搭乘！另外可以下載 IDOS 以方便查詢公車班次等等，整體而言方便好上手！注意每次搭公車都一定要記得帶 city card 因為在公車上經常會要驗票，若無法出示 city card 則需要繳交罰款。至於去其他捷克城市我建議大家一定要下載 Můj Vlak 方便查詢火車班次以及購票，若有 ISIC card 也可以購買學生票，這樣一來在交通方面會省下非常多的錢！

電信

在捷克我選擇了 ESN 推薦的電信公司 Vodafone，使用的方案為 5G 吃到飽，每月費用約新台幣 800 元。繳費方式可透過手機 Apple Pay，也可前往合作的 ATM 或 Vodafone 門市付款，不過在門市付款會額外收取約 100 CZK 的手續費。店員大多能以英文溝通，因此在辦理過程中不需擔心語言問題。整體來說，Vodafone 的服務穩定、操作簡單，是交換期間相當方便的選擇。

超市

離宿舍最近的三間超市分別是 Albert、Billa 和 Lidl，稍遠一些則有 Tesco。建議下載各大超市的 App 並加入會員，不僅能享有折扣，還能累積點數兌換商品。Lidl 偶爾會推出亞洲週，並販售一些亞洲食材，想念家鄉味時不妨去尋寶看看。Tesco 則提供每週一次的 10% 學生折扣券，只要持有 ISIC 學生證即可申請。

對於亞洲胃的我來說，亞洲超市也相當重要。Hradec Králové 的亞洲超市選擇較少，因此我偶爾會搭火車前往布拉格採買。布拉格的亞洲超市與韓國超市選擇更多，價格也相對合理。

分享幾個我在布拉格比較常去的亞洲超市：

Susu Asian Shop

https://maps.app.goo.gl/orWi7fiXfAmFkA9s8?g_st=ipc

K Food

https://maps.app.goo.gl/cq7MAkZbVL2E7TUd6?g_st=ipc



(在亞洲超市大豐收)

飲食

在飲食方面，我通常與室友（同時也是我的好朋友）一起煮飯，因此伙食費能節省不少。即便不擅長料理，現在在抖音、小紅書、Instagram 等社群平台上，都有許多簡單的料理教學，甚至還有專為留學生設計的煮飯食譜，能幫助新手快速上手。



雖然自己煮是日常，但偶爾我們也會外出用餐。以下推薦幾家我個人喜歡的餐廳：

Hradec Králové

CUPBAB - 韓式料理

https://maps.app.goo.gl/vedJTESABbASLW3h8?g_st=ipc

Pasta cook&look - 義大利麵

https://maps.app.goo.gl/tYFkA4bPGf3592V6A?g_st=ipc

HK 最好吃的 Kebab

https://maps.app.goo.gl/7oyBeH9vdf8QjwVKA?g_st=ipc

Bageterie Boulevard - 捷克本地的速食連鎖品牌

https://maps.app.goo.gl/hnrNw4WkAAESVu837?g_st=ipc

Prague

Pocha - 韓式烤肉&料理

https://maps.app.goo.gl/fVyhWnrBjhT8HPy77?g_st=ipc

Mr. Gelato - 意式冰淇淋

https://maps.app.goo.gl/GoTWEB2ZeegTjDDJA?g_st=ipc

Pork' s - 布拉格最有名的豬腳店

https://maps.app.goo.gl/DFmAqMLLxDIs4WH76?g_st=ipc

旅遊

捷克地處歐洲中心，無論前往哪個國家都非常便利。在為期一年的交換計畫中，我共造訪了近 16 個國家，而且全程皆為自由行。這些旅程不僅讓我增廣見聞，也大幅提升了英文口說能力，同時培養了活動規劃與時間管理的技巧。每一次旅程都充滿挑戰與驚喜，也讓我變得更加獨立並具備靈活應變的能力。

旅途中，我最常利用火車、廉價航空，以及 FlixBus 或 RegioJet 巴士（RJ Bus），也因此熟悉了各種歐洲交通方式與轉乘規則。印象最深刻的一次是遇到航班取消——這在歐洲其實並不罕見，但第一次碰到仍會有些緊張。後來我發現，只要前往航空公司櫃檯，就能協助更改航班，甚至申請當晚的住宿補償。不過需要特別提醒的是，許多人會透過第三方平台如 Omio 購票，建議還是直接在航空公司官網購票，這樣一來遇到航班取消或變動時，權益更有保障。

費用篇

房租 每月約6000台幣左右

電信費 每月約800台幣左右

伙食費 每月約2000台幣左右

旅遊 一年約25萬左右

此次研修經驗的具體效益

1. 提升英語口說能力，培養跨文化溝通技巧
2. 建立自信心，勇於面對各種挑戰
3. 增進獨立自主能力與生活管理技能
4. 修習跨領域課程，拓展專業知識與競爭力
5. 培養行程規劃與時間管理能力
6. 深度體驗多元文化，增進國際視野與包容力

感想與建議

大三一整年在國外旅居，是我人生上做過最正確的決定之一。從申請到返台的最後一刻，我都非常感謝父母始終給予我支持與鼓勵。

在國外生活最大的挑戰莫過於語言隔閡。Hradec Králové 的許多長輩不會講英文，因此在超市、車站等場合，掌握一些簡單的捷克文在遇到問題時能派上很大用場。捷克雖稱不上高度發達，但生活十分便利，大多數日常用品都能在當地買到。因此我認為只需攜帶必要衣物、常備藥品、具台灣特色的伴手禮，以及自己喜歡的台灣零食泡麵即可。

在捷克的日子裡，我結交了來自世界各地的朋友，也因此更深入了解不同國家的歷史與文化。交換期間，我參加了其他台灣交換生舉辦的 Taiwan Day，讓外國朋友體驗台灣傳統美食並認識這座美麗的島嶼。我認為這是一段十分難得又美好的經歷。在課堂中，我也曾分享自己國家的故事；每當看到同學對台灣充滿興趣，甚至有些人曾經造訪過台灣時，都令我感到十分開心與感謝。

這是我人生第一次獨自前往遙遠的國家，也是第一次離家這麼久。獨自在外，許多事情都需要自行處理，並學會為自己負責。從生活大小事到各地旅行，全都親力親為。透過這一年的歷練，我逐漸成為能獨當一面的人，對未來的方向也更加清晰。雖然剛開始曾因為無法適應捷克的生活方式與飲食習慣而想趕快回台灣，但隨著時間推移，我逐漸愛上了這個愜意悠然的國家。無論是氣候、生活步調，還是人文氛圍，捷克都是我願意再次造訪、甚至長期生活的地方。

我衷心感謝大二申請前父母對我的鼓勵，以及當時勇敢踏出這一步的自己。若沒有當初申請交換生資格，就不會有今天這樣成長的我。同時，我也非常感謝學海飛颺獎學金，讓我大幅減輕了家庭負擔。

對於正在猶豫是否要去交換的同學，我的建議是：一定要去！這是一段極其珍貴的體驗，也是我生命中最寶貴的回憶。在國外生活的感覺，我相信在年長之後再去是很難再有同樣的體會。多年後，那些與朋友在宿舍煮飯、深夜參加派對、在山丘野餐的片刻，都將是我永遠留在心底、不願忘卻的畫面。這段交換旅程，不僅讓我看見了世界，也讓我看見了一個更勇敢、更獨立的自己。



（芬蘭旅遊照）



（瑞典風景照）



（波蘭礦工體驗）



（威尼斯風景照）



（義大利比薩斜塔）



（瑞士旅遊照）



（瑞士馬特洪峰）



（巴黎旅遊照）