

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學成果報告書

捷克哈拉帶茲·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/翻譯係/三年級
獲獎生姓名：林 0 0
研修國家：捷克
研修學校：捷克哈拉帶茲·克拉羅維大學
研修期程：一學年
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：台南市歸仁區長大路1號；電話：06-2785123#1022；信箱：
pims@mail.cjcu.edu.tw

1. 緣起/準備

出國讀書這個想法是真的從很小就有了但我的夢想不只限於交換生，是想要真正的留學，但是一直沒有機會，雖然我覺得碩士是我最後的機會，但是因緣機會下透過學校發現這個一學年的交換生機會，就覺得在碩士之前先去體驗一下增加一點經驗也不錯，加上從搭一開始聽過以前學姐學長的分享讓我更加心動了，所以我決定不管是長期或短期我一定都要參加，剛好有這個一學年比較長期的機會，可以更深入了不同國家，去探索更多地方真的是很好的機會，所以當我看到校內徵選機會我就邀約身邊朋友一起報名了，要準的資料很多而且擔心捷克沒有選上所以還報名了不只一間學校，需要寫自己的自傳和讀書計劃，讀書計劃這邊我還分了前期, 中期, 後期，還有係上老師的推薦信，一定要確保自己該準備的資料都齊全了，幸好結果是好的順利通過了面試，剩下就是準備簽證辦理保險等等，這個真的超級麻煩，尤其是簽證真的要辦蠻久的建議儘早處理，然後資料一定帶齊全呀，像是我的保險有辦並且保險人員也跟我說確定這個保險適用於留學生申請簽證，結果到了捷克在台辦事處發現這個保險用不了要從辦，所以當場定了一間飯店從新再辦一個保險，而且捷克在台辦事處是需要傳訊息預約的所以很感謝那邊的人員讓我不用預約隔天再來，行李準備方面我覺得真的衣服不要帶太多，因為那邊衣服很便宜而且從台灣帶的衣服不一定適合國外，一定要帶的就是一套發熱衣和發熱褲就好，食物調味料也不用，因為亞超都買得到（捷克亞超是我去過的國家中評價最低的，建議去旁邊的德國），就算買不到又怎樣一年而已忍就好這也是一種體驗，如果你真的覺得沒吃到這個調味料會死那你也可以用寄的，但我覺得入鄉隨俗不用帶，如果是喜歡韓國泡麵的有福了歐洲很多地方都有賣韓國泡麵和中國牌子的泡麵，台灣牌子真的沒有，可以買台灣泡麵送給接待你的捷克人他們超愛，至於鳳梨酥等等機場買就可以，推薦機場芋頭酥，個人藥品記得帶，至於止痛藥等等基本上這邊藥局都有賣，要用再買即可不用浪費，像是我帶了很多但是基本沒用多少，最後為了減少行李空間把藥全丟了，如果是女生行李箱最後有空位請把他塞滿生理用品，這裡的衛生棉不好用，隱形眼鏡可以買到透明的不用醫生處方簽，但是習慣帶有顏色請從台灣多帶，因為這邊沒有，然後轉接頭可以多帶幾個因為在旅途中這個很常弄丟當地買也行，吹風機不用帶到當地買一個很便宜，我是晚上11:30的飛機到布拉格早上8點多落地，會有學伴在機場接你去學校宿舍，要坐公車轉火車在坐公車大概3小時左右，

加上你剛搭玩一趟長程的飛機還要帶著兩個超重行李廂你會很累，不過如果可以稍微注意一下路線，因為你以後會去別國也是同樣路線，一路上學伴會跟你介紹關於學校的東西，像我的學伴就教我下載一些在當地生活需要的一些 app，都很實用，或是你有問題都可以向他詢問，每個人都很熱情，最後推薦能最早去就早去，選最晚時間來不然一年時間根本不夠玩。

哈拉代茲·克拉羅維大學 (University of Hradec Králové)



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，其實有點鄉下畢竟布拉格太繁華了，單是宿舍附近的生活機能真的很不錯，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，我是被分配到他們的資管學院，宿舍到學校大概10分鐘，如果學伴問你要不要辦類似台灣 t pass 的卡千萬不要辦，因為不划算坐公車刷卡是最划算的，本地學生教學都是用捷克文，但是交換生的課程都是英文，老師跟學生基本上都會說英文但是可能口音會有點重習慣就行，老師通長都很熱於幫助學生所以有問題就直接問吧，學校也會在各個節日舉辦很多活動真的可以認識很多從世界各地來的人，活動也很有趣，可能會需要一些參加費用但是都不會太高，很值得去，

三、 國外研修之課程學習

一開始我會擔心我英文不好會聽不懂老師上課沒有聽到重點而忽略功課等等，很害怕老師上課點到我，但經過一段時間得適應就覺得沒有那麼恐懼了，不過上課到是習慣了，講課到一半會問同學問題，或是問不同國家來的學生當地人才知道的問題，讓我們個了解不同國家的真實分享，基本上來到捷克的交換生都會選修捷克文，我覺得這是我選的課程中最難的，但是馬上學久可以馬上在生活中應用蠻不錯的，如果沒有選修這個課那也要學基本的謝謝之類的，因為我覺得捷克老人還是挺排外的，雖然出國被歧視是難免，但是能避免就避免畢竟莫名其妙被罵有時候有是挺錯愕的，多學一點被罵至少聽得懂，如果猶豫不知道要上什麼課也是有加退選時間可以都去聽聽看



之前來台交換的朋友在捷克再次相遇一起吃飯敘舊

四、 國外研修之課程學習與本科專業之關聯性

如果說我自己的科系和在國外研修的課程有什麼關係那我只能說是息息相關，翻譯係本身對語言的要求本來就很高所以在語言銜接方面大致沒什麼問題，經過老師口譯的訓練在聽課時讓我更容易截取重點了解老師在說什麼。

五、國外研修之生活學習

在冬季學期的時候有滑雪課可以去體驗看看，畢竟在台灣看到雪幾乎不可能，我還有參加一個爬山行程那個也是超累，而且爬山是一個跟外國人很好交流的機會因為是一個三天兩夜的活動在最後一天晚上還有一個類似營火晚會的活動很特別，那個氛圍真的很棒，而且深深體會到外國人真的很愛運動，當我已經累到不行的時候我發現山上有那種2.3歲的小孩已經爬得比我高了，我真的

破防，爬山我建議平常有運動習慣的在參加不然存在一定危險性，如果出國前有確定會參加一些戶外運動推薦可以買一雙防水登山鞋和一件比較好的衝鋒衣，像是走雪路經常打滑就適合登山鞋，衝鋒衣更是好用，夏天也有衝浪的活動可以選真的可以體驗看看超級棒的體驗。

六、國外研修之日常生活

宿舍附近生活機能不錯很方便有三間超市，兩間大型商場，郵局，健身房也都有，這裡不像台灣一樣方便沒有很多便利商店，所以超市變得很重要，大型商場有亞洲料理價錢其實跟台灣差不多有一些甚至便宜，但我基本上都自己煮因為我在減肥，其實如果沒有要減肥我更推薦外食，因為個人覺得自己煮並沒有便宜多少還要備料洗碗，這邊有賣小電鍋所以不用從台灣帶雖然不如台灣好用但是堪用，我自己是住四人房，兩個人一間，有一個公共廚房和公共衛浴，另外一間房是不同國家的人都很友善我們經常分享食物，都還算衛生，宿舍附近環境的很好經常看到成群的野兔和刺蝟，捷克的生活日化用品真的超便宜有一個 DM 的超市超級好逛回台灣會想念的那種，裡面什麼都賣大推，還有這裡的天氣很乾我和三個同行友人剛到的時候臉都大脫皮建議帶一罐超保濕的乳霜，還有歐洲水質比較硬，到第二個月的時候開始瘋狂掉髮，建議你們可以帶過濾的蓮蓬頭，記得帶多一點濾芯，因為我的濾芯大概兩個禮拜就很髒了，然後洗髮精換成咖啡因洗髮露，搭配生髮水，像我自己還有搭配每天兩顆長頭髮的藥和魚油，除了這些既然好不容易來到歐洲就一定要去很多地方玩，捷克在歐洲中心去哪裡都挺方便的，有些甚至坐火車或巴士就能到，非常方便，因為我們通常都四個人一起出發會一起分工有些人負責交通一些負責住宿所以還蠻簡單的，在世界各地遊走的時候其實根本就不會在意文法了只要對方能聽懂能了解你的意思即可，因為對方也不見得英文好，所以學習語言最快的方法就是敢講這很重要，而且他們也知道英文不是我們的母語所以基本上都會有耐心聽你表達完畢，捷克老人大多數不會英文所以真的有需要溝通的事就還是只能依靠手機翻譯，我還蠻幸運的在捷克沒有生大病需要看醫生那種，而且如果真的要歐洲辦一些文件請你一定要提早，並且要去一直去催進度，因為他們工作效率比較低，在這10個月裡我去了21個國家，那些在我地理課本上的圖片終於能親自看到，有一些世界遺產是看到真的會覺得很震撼很壯觀，尤其是冰島我推薦來歐洲就一定要去太美了！如果你去北歐四國或是瑞

士你查很多攻略都會推薦你自駕但是我非常不推薦，出門在外安全最重要，在不熟的地方開車真的很危險，每年在冰島自駕遊死亡的人就很多因為那便天氣跟地形除了當地人對其他人來說很為危險，包括汽車碰撞要賠很多錢而且停車也要錢，租車一天費用也不便宜所以能坐大眾交通就座。

七、費用篇

出國交換無疑金錢是個大問題，我覺得我比較幸運我的家庭可以提供我比較無慮的生活但是即使這樣，理財也是相當重要，很多人都是第一個月開銷比較大但我反而是後面幾個月開銷比較大，所以我覺得費用的部分問別人根本不準，省有省得過法，每個人選擇不同罷了，但大致上開銷比較大的幾項就是學費，住宿費，但是住宿費每學期可以申請補祝大概3000~5000台幣，這個錢的多寡跟你住宿的天數有關所以每個人不一定，剩下一些每個月的支出有洗衣機和烘乾機，烘乾機不建議用因為根本烘不乾浪費錢，交通卡不用辦不划算，一張好像1300台幣左右，但是左公車刷卡紀錄都是1塊台幣，你要一年搭1300次公車才划算所以根本不用辦，還有每個月的網路費用，是吃到飽但是不知道為什麼我每一期都比身邊朋友貴很多有時候一個月會到2000多，這樣算的話其實我每個月買 esim 還比較划算，而且你買 esim 到其他國家還不會有限制，如果你連假要去比較多天有可能還要多花錢去買流量，而且電信公司還不是每個地方都能用，像是瑞士就不包跨在內，所以這個要自己注意一下兒也還能省去辦理的麻煩，記得在回國言給月打電話給電信公司取消不然會多收一個月的錢喔，建議在網路繳費如果在門市繳會被多收一筆人工費，如果一個月不出國不包括住宿大概25000台幣能搞定但是你都到歐洲了基本上不會哪裡都不去，如果有出國的話那就真的不一定了，有時候5~6萬能解決有時候卡會爆掉，所以在這邊建議製手有兩張卡因為我自己就爆了兩次，但是因為台灣跟歐洲有時差你不可能馬上打電話解決，而且也在歐洲你不能打免費客服，有一次我打去不到一分鐘收我400多台幣很誇張，然後就是建議可以辦一張 visa 的再辦一張 mastercard 如果可以在一張簽帳金融卡遮樣是最保險的，再來一定要在台灣就辦法網路銀行，開通網路轉帳功能，到了當地你可以辦一張 revolut 這張卡要用台灣的金融卡轉錢進去會需要手續費，但是轉進去後再刷卡是不用手續費的，而且他可以內建換成很多幣別，只是要注意回

國前把裡面的錢花完因為到了一定時間他的帳號會自動註銷裡面的錢是轉不回來的，再來就是我推薦大家可去逛博物館因為 isic 卡真的很好用，搭大眾運輸和博物館都有優惠而且蠻多的，建議大家多利用。



之前來台灣交換的學生邀請我們去吃他媽媽煮的當地料理



當地料理捷克餃子

八、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. 運用在國外的見識應運在工作上
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. 對於未來有了更具體的規劃

九、感想與建議

經過一年多的磨練，我真的覺得歐洲太美好了，儘管遇到很多歧視遇到過困難，但通通都迎刃而解，我盡情享受著全世界讓我大飽眼福，踏出舒適圈發現是更大的舒適圈，回顧我的20歲，美好到我覺得是曇花一現，常常覺得不可思議，但更多的事感恩的心，出國一趟我感覺到我更珍惜了更懂事了，說實在出國這一段時間我花了不少錢，但是我爸媽從不過問，還鼓勵我去更多國家，我真的心懷感恩我何德何能，我好像從小到大都沒做什麼讓他們很驕傲的事，但是他們對我的付出總是不求回報，而也更加理解什麼叫打開眼界，很多事情真的要去過要做過才知道，像是一回台灣就把我在歐洲看到的事運用在工作上，而且因為去過很多國家就會讓你想更認真更努力的工作，我希望有天能帶我爸媽走我走過的路。這趟旅程真的給我太多太多，我建議只要有機會就去參加，但是我覺得盡量參加長期的才能更深入體驗當地。



在瑞士體驗滑翔傘



跟學伴一起玩當地桌遊



學校附近的街道再特別節日會有攤位可以逛



跟室友一起出門吃飯