

A. 學校簡介

哈拉代茲克拉羅維大學 (UHK) 是捷克的一間公立大學 。它位在一個離布拉格大約一個半小時車程的小城市 Hradec Králové，跟那種觀光客爆炸的大都市比起來，這裡更有那種寧靜、道地的捷克生活感 。我唸的資訊管理學院 (FIM) 大樓很現代化，裡面的硬體設備都很新 。校園裡到處都有設計得很舒服的角落可以讀書或放空，整體氛圍非常悠閒，完全不會有擁擠的感覺，在這邊學習真的身心舒暢 。如果你想遠離城市的喧囂，體驗最純粹的捷克生活，UHK 絕對是一個超棒的選擇 。

B. 國外研修之課程學習，推薦受益最多/最喜歡的課程

在 UHK 交換這半年，對我影響最深的課程絕對是 Project Management。這門課由非常有親和力且學識淵博的 Professor Josef Hynek 授課，他最厲害的地方在於能把那些很硬、很複雜的專案框架變得簡單易學，對我未來的職涯或生活規劃都超級實用。這門課對我來說，最震撼也讓我學到最多的其實是強迫自己跨出舒適圈。在台灣上課，我們習慣當個認真聽講、勤做筆記的學生就好，但在這裡的教學風氣完全不同，課堂參與討論和發表意見的比重佔得超級重。

剛開始要在大家面前針對案例講出自己的見解，真的稍嫌緊張，因為這不只考驗英文口說，更是在磨練心臟強度。但也就是因為在這種「不開口就沒辦法融入」的環境下，我才練就了快速整理邏輯的功力，也更有膽識在這種跨文化的環境下，自信地跟外國教授和同學對話。這種從原本習慣安靜聽課，到後來主動爭取發言的轉變，我覺得比學到專業知識還要珍貴。

C. 國外研修之生活學習

在捷克生活的這段時間，是我人生中非常難忘的體驗。我的宿舍雖然位在校外，每天搭公車到學校大約需要 20 分鐘左右，但整體來說交通非常方便，位置選得很好。宿舍周邊的生活機能完全超出

我的預期，附近就有大型超市、各式餐廳和購物賣場，不管是平常要採買生活用品，還是週末想跟朋友出去聚餐都非常便利。雖然宿舍離校區有一小段距離，但換來的是非常清幽、悠閒的居住環境，附近還有公園可以散步，住起來品質真的很不錯。

在飲食方面，一開始確實花了一段時間去適應當地的生活。捷克的主食大多是麵包，跟台灣習慣吃米飯的文化差很多，剛開始幾天真的有點不習慣。不過好在當地的超市非常發達，我也能買到米或其他食材，所以後來我大都選擇回宿舍自己下廚。除了自己煮之外，如果真的很想念家鄉味，市中心其實也有一些亞洲菜餐廳可以選擇。雖然不能說跟台灣的味道一模一樣，但偶爾去吃一下解解饞，對心情還是很有幫助的。這半年的海外生活，不僅解決了口味不合的問題，也讓我學會了如何在預算內打理自己的三餐，對我來說是一場很不一樣的生活磨練。

此外，捷克的行政效率和生活節奏跟台灣截然不同。雖然有時候會遇到辦事比較隨興的情況，但這也讓我學會慢下心來，去感受當地那種悠哉的生活步調。這半年的海外生活，讓我學會了如何在完全陌生的環境中自理，並在不同文化中找到最舒服的生存方式。

D. 交換/研修之具體效益

- 英文更敢講也變流利：因為在 UHK 課堂上不開口真的不行，加上日常生活各種溝通，現在對英文口說非常有自信。
- 學會主動思考與發言：從原本在台灣習慣安靜聽課，轉變成會主動參與討論，還學會了怎麼從大局觀去規劃專案。
- 跨文化適應力大進步：學會跟「臉臭但沒惡意」的捷克人相處，也交到了不同國家的朋友，深入體驗中歐的生活節奏。
- 變得很獨立且會解決問題：獨自處理了簽證、保險還有大約 43 萬台幣的預算規劃，現在遇到

歐洲火車大誤點也能冷靜應對。

- 國際視野徹底打開：利用捷克在歐洲中心的優勢，一口氣跑了奧地利、德國、法國、義大利、芬蘭等多個國家，親身體驗很多風土民情也看到很多壯麗的風景和建築。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在交換期間，因為捷克剛好在歐洲的正中心，去哪裡都很方便。不管是搭火車還是坐飛機去鄰近國家，其實都不算太遠。所以我課餘時間真的跑了不少地方，像是奧地利、德國、法國、義大利、梵蒂岡、匈牙利、波蘭，甚至還去了芬蘭。這趟旅程雖然看了很多壯麗的風景，但也真的遇到不少讓人傻眼的小問題。

我遇到最大的困境，就是歐洲大眾運輸那種隨興到不行的不確定性。在台灣，我們習慣了火車、高鐵要準時，但在歐洲，火車延遲個一、兩小時根本是家常便飯。我也曾看過同學的班次在出發前才臨時被取消，這種突發狀況對於已經訂好後面住宿的人來說，真的會讓人當場崩潰。

面對這些狀況，我學到最重要的一課就是「彈性規劃」。我不再把行程排得死死的，而是會在轉乘或 Check-in 之間多留一些緩衝時間。我也學會了隨時盯著交通 App 的即時資訊，並在心裡先準備好 Plan B。

這段經歷給我的啟發是：計畫永遠趕不上變化。這種解決問題的過程，雖然當下很心累，但也磨練了我的臨場反應跟耐心。現在遇到突發狀況，我能更冷靜地去想怎麼處理，而不是在那邊盲目地焦慮。這種心理素質的提升，是我覺得這趟交換過程中很棒的收穫。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

說到在捷克的文化衝擊，最明顯的絕對是當地人的「表情」。剛到的時候，真的會覺得捷克人大

多臉都很臭，走在路上或在超市買東西，很少看到親切的笑容，一開始心裡壓力蠻大的，總覺得是不是自己做錯了什麼，或者對方不歡迎外國人。

後來待久了才發現，這其實就是他們的民族性，臉臭真的不代表有惡意。事實上，我在那邊生活半年，完全沒有遇到任何歧視的狀況。我發現只要肯先拿出禮貌、主動開口打招呼或詢問，大部分的捷克人其實都很願意幫忙。

這種「外冷內熱」的文化讓我學會了不要只看表面就下定論。我後來適應的方式就是保持自己的禮貌，遇到問題就大方請教，久了也就習慣了這種直接、不虛偽的相處模式。這段經驗讓我知道，在不同的文化背景下，理解對方的溝通習慣比單方面的猜測還要重要得多。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

在個人特質上，我最大的轉變是從「被動」轉向「主動」。以前在台灣習慣當個安靜聽課的好學生，但在 UHK 那種極度看重課堂參與的環境下，我強迫自己跨出舒適圈，現在更有膽識在跨文化的環境中，自信地跟外國教授或同學對話，不再害怕開口。同時，我也練就了超強的「心理韌性」與彈性。面對歐洲火車動不動就延遲一、兩個小時，或是遇到捷克行政體系那種隨興到不行的辦事風格，我學會了冷靜應對而不是盲目焦慮。

這段歷練也讓我學會不以貌取人，變得更有包容力。原本覺得捷克人臉很臭、很有距離感，但實際相處後發現他們只是民族性比較內斂，其實只要有禮貌地主動開口，大家都很願意幫忙。這讓我學會不要只看表面就下定論，而是去理解背後的文化差異。我覺得最大的成長是「學會跟不確定性共存」。無論是旅遊時班次被突然取消，還是在課堂上要即時發表見解，這些磨練都讓我具備了很強的臨場反應和耐心。這種特質上的轉變，讓我對未來不論是在工作還是生活上的各種挑戰，都更有信心去面對。

H. 感想與建議

這 4.5 個月在捷克哈拉代茲克拉羅維大學 (UHK) 的交換生活，對我來說真的是一次徹底的心態大洗牌。這段歷練讓我學到的不只是課本上的新知識，更多的是如何適應國外完全不同的學習環境。從一開始要獨自處理繁瑣的簽證、保險，到管理這段期間的各項預算規劃，這些挑戰都讓我發現，自己其實很有能力搞定各種生活瑣事，變得比以前更獨立也更有自信。

在歐洲生活讓我學到最重要的一課，就是學會「放開心胸」並勇於嘗試。不論是在課堂上強迫自己跨出舒適圈去發表意見，還是在旅途中面對火車延誤或班次突然被取消的狀況，我都練就了更強的心理韌性與應變能力。我真心建議未來的學弟妹，出國交換時真的不要怕丟臉，反正海外沒什麼人認識你，少了在國內的那種羈絆與包袱，更應該大膽地去體驗各種文化衝擊。

最後，雖然捷克的行政效率有時候真的會讓人心累，辦事風格比較隨興，但換個角度想，這也是磨練臨場反應跟耐心的好機會。如果你想遠離大城市的喧囂，在一個設施現代化、氛圍又悠閒清淨的地方體驗最純粹的捷克生活，UHK 絕對是一個能让你收穫滿滿的超棒選擇。最後的最後，感謝讓這趟交換經驗成真的學校和家人的支持。

I. 英文心得

My time at the University of Hradec Králové (UHK) in the Czech Republic was way more than just a semester abroad—it was a four and a half month "reset button" for my entire mindset. Living in a peaceful city about 1.5 hours from the chaos of Prague gave me a chance to experience the "real" Czech Republic. I spent my days at the Faculty of Informatics and Management (FIM), which is super modern and full of quiet spots to just hang out or study. The highlight was definitely Professor Josef Hynek's Project Management class. He has this amazing way of making really complex frameworks feel logical and easy to use, which I know will be a lifesaver in my future career.

But the real challenge wasn't the course material; it was the culture shock of the classroom. Back in Taiwan, I was used to just listening and taking notes, but at UHK, if you don't speak up, you're

basically invisible. It was terrifying at first but forcing myself to jump into those discussions gave me a level of confidence in my English and my own logic that I never thought I'd have.

Being on my own also meant growing up fast. I had to handle everything from messy visa paperwork to managing the whole budget. My dorm was about 20 minutes by bus, it was in a great spot with parks and grocery stores nearby. I'll admit, I struggled with the bread-heavy diet at first, so I spent a lot of time in the kitchen cooking rice or hunting down Asian spots in the city center when I got homesick. I also had to get used to the local "poker face". At first, I thought everyone was being rude, but I eventually realized it's just how they are—once you're polite and reach out, they're incredibly helpful. It taught me to stop judging people by their first impression and try to understand where they're coming from.

One of the best benefits was being right in the heart of Europe. I managed to travel to eight different countries, including places like Finland, France, and Italy. But traveling there is a lesson in patience; European trains and planes are notoriously unpredictable. I dealt with so many one-to-two-hour delays and even some friends met last minute cancellations that I became a pro at "Plan B". It was stressful, but it taught me that you can't control everything, and staying calm is the only way to get through it. If I could give one piece of advice to anyone heading to Europe, it's this: just let go. Don't worry about looking silly or "losing face"—no one knows you there anyway! Use that freedom to be brave, try everything, and lean into the chaos. If you want a modern place to study that feels authentic and chill, UHK is exactly where you need to be. Finally, I really appreciate having the financial support and opportunity from NSYSU and my family to have such a special experience.