

學校簡介

【學校位置/簡介】

學校位於捷克首都布拉格以東100分鐘火車車程的小鎮 - Hradec Kralove. 校名也以小鎮為名，稱為 University of Hradec Kralove，簡稱UHK。

學校分成許多學院，有Faculty of Information Management(FIM), Education, Philosophy等等每間學院散落在小鎮的不同地方，但都接近鎮中心，以我的學院來說，走路約10分鐘就到鎮中心了。

我所交換的學院為Faculty of Information Management, 簡稱FIM. 學院內的課程以商管類型為主；例如：Marketing, Cooperate Communication, International Trade等等。但由於都是大學部課程，內容較為簡單，難度也相對容易。而最大的困難點應該是以英文撰寫報告與英文Presentation. 不過這同時也是最好的機會，可以練習台風與英文簡報。

FIM上課的校區為Building J，距離學生宿舍搭公車10分鐘(走路30分鐘/腳踏車10-15分鐘)。校區內設有飲水機(歐洲幾乎沒有飲水機)、休息區(Relax Zone)與校內咖啡吧，有販售簡單的早餐和咖啡，每份早餐加咖啡大約80克朗(約100台幣)，所以不必擔心沒早餐吃的問題。

Building J 隔壁就是圖書館，館藏幾乎都是捷克文。如果要找英文書籍可能要到靠近主要道路的另一個圖書館，那是一間鎮立圖書館。

學校餐廳走過主要馬路就到了，由於該餐廳專門煮給該鎮所有學生，包含國高中生、大學學生與教職員，需要拿著學生證與申請表到櫃台註冊。註冊過後就能以學生價享用早、午、晚餐；每餐價格約60-70克朗(確切價格忘記了)，以台灣人的味蕾來說不太好吃，但不至於無法下嚥，相當經濟實惠又節省時間。

【宿舍機能】

宿舍附近有3間超市：Lidl(走路10分鐘；21:00結束營業), Albert(走路3-5分鐘；20:00結束營業), BILLA(走路5-10分鐘；21:00結束營業)；走路15分鐘就能到Futurum購物中心，裡面有更大的生鮮超市TESCO,所以購買生活用品、酒水的部分相當便利。

但以販售物品的多樣性來說，TESCO > Lidl > Billa = Albert, 生活用品、生鮮基本上都能在TESCO買到，而Lidl是很受捷克年輕人喜愛，生鮮的多樣性甚至比TESCO還高，但生活日用品的部分就輸給TESCO了。至於Billa, Albert，購買基本的生鮮、酒水是綽綽有餘，所以基本上光顧的頻率是最高的。

宿舍的洗衣機原本只有4台，後來新購置4台，所以現在(2023/01)應該至少有8台。這裡並非投幣式，而是必須到宿舍櫃台(Reception)租借「洗衣室」的鑰匙，而洗衣室裡面則擺放洗衣機以及烘乾機。宿舍似乎也有曬衣間，但我本身有帶曬衣繩，所以都在宿舍內曬衣服，沒有使用過。

宿舍地下室、以及走路10分鐘以內的路程，總共有4間健身房；走路5分鐘有一間學生酒吧，裡面的酒水很便宜，一杯調酒大約50-100克朗。

交通的部分，如果要搭廉航到處玩耍的話，必須先搭火車到布拉格，再由布拉格搭機場快捷抵達機場。這確實是交換期間較不方便的事情。因為從宿舍到布拉格機場一趟，就至少花2個小時。而往返鎮火車站 - 宿舍的公車相當多，也開得很晚，最晚的一班應該有到凌晨1點，加上計程車比台灣便宜很多，鎮上回宿舍大約200克朗，4個人分下來才50克朗(約70台幣)，所以可以到鎮上的酒吧玩到很晚沒問題。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

次滑雪的同學也是各個摔得四腳朝天，相當好玩。

而滑雪是捷克的國民運動，這裡的小孩還不會走路就要先學會如何在雪地上打滾。幾乎每個捷克人冬天都會去滑雪。

國外研修之生活學習（課外）

【廚藝】

在我們的小鎮，雖然餐廳也不少，但外食並非是頻繁的事情。所以大部分時間是要自己料理早午晚餐的，偶爾才會和朋友們出去吃一頓美滋滋的餐廳。所以這也訓練我們的開伙技能。

交換計劃開始以前，除了和女朋友偶爾會開伙以外，基本上都是外食，所以如果沒有女朋友的協助，我基本上不會自己煮，會的料理也相當少。大概只有泡麵、炒蛋、煮飯、炒菜等。但到了捷克，吃的東西必須自己來，而且台灣的朋友們也會交換彼此煮的東西，為了別那麼丟臉，只好強迫自己精進廚藝，不斷嘗試新料理。

在四個月的洗禮下，從原本只會炒培根、蛋的廚房白癡，到後來會煎牛排、三杯雞、蘿蔔排骨湯、綠咖哩、清炒海鮮義大利麵、白醬義大利麵、肉燥飯，這個成長幅度堪比近年來AI發展的速度。我猜看到這邊有人會問：食材都買的到嗎？基本上TESCO都買的到，例如：醬油、香油、薑、蒜頭、白胡椒都買的到，它們在某個亞洲櫃位；白蘿蔔則是要碰運氣，進貨量相當少；而且捷克的白蘿蔔沒有台灣的肥，也沒有台灣的甜，但豬排骨卻是真的香。

【旅遊行程規劃】

這四年間，我拜訪11個國家，總共28座城市。自助旅遊的籌備工作大致分成以下步驟：

1. 從宿舍前往該城市的交通工具：如果在捷克境內，或是捷克周圍的國家or城市；如：CK小鎮、布達佩斯、奧地利、德勒斯登等等，使用火車或是Flixbus(類似統聯，經營範圍遍及整個歐洲，不只國內路線，也有國際路線)就綽綽有餘了。但距離較遠的地方就必須使用廉航。而廉航的價格是浮動的，越早訂越便宜，所以較遠的國家最好提前至少1.5個月開始籌備。
2. 旅遊城市內的交通：每個國家，甚至是每座城市，經營交通系統的公司都不一樣，有些仰賴地鐵；有些沒有地鐵的城市則使用巴士或Tram。像在義大利境內，我們共走訪6座城市，其中經營威尼斯城市交通的公司為Actv, 米蘭、那不勒斯則可以搭乘地鐵，不過兩個城市的地鐵是由不同公司經營，買票流程也不同。除此之外，每個城市提供的交通套票優惠也不近相同，在出發前必須詳讀網路上的遊記，並到交通公司官網詳閱購票規則。
3. 旅遊的國家順序：布拉格沒有直達冰島的飛機，都是需要轉機的。但從英國飛冰島的飛機相當便宜，所以我們其中一趟旅程就是先到英國旅遊，再到冰島。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

以下是我列舉在捷克交換期間所學習到的事情：

1. 增進語言能力：在歐洲遊歷，主要的溝通語言仍然是英語，所以4個月期間內，可能說得不好，但歐洲人都是抱持著"能溝通就好"的心態講英文，讓我放心不少，也有勇氣練習英文口說，即便口音與用詞仍相當不自然。
2. 拓展國際視野：透過與歐洲本地學生和其他國際交換學生交流，可以了解不同的文化背景和觀點，拓展自己的國際視野。
3. 學習不同的學術體系：歐洲的教育體系和學術研究方式與台灣有所不同，交換學生可以學習到不同的學術體系，拓展自己的知識面。
4. 提升自我管理與獨立生活能力：在歐洲交換，需要自己處理住宿、交通、生活費等事務，可以提升自己的管理和獨立生活能力。

5. 增加自信與自我價值感：克服語言和文化障礙，學會在異地生活和學習，可以增加自信和自我價值感。
6. 增加就業競爭力：在歐洲交換學習，可以擁有國際化的學習經驗，提高自己在就業市場的競爭力。
7. 擴大社交網絡：在歐洲與本地學生和其他國際交換學生建立友誼，可以擴大自己的社交網絡，為未來發展建立人際關係。
8. 瞭解不同文化與生活方式：在歐洲交換，可以體驗當地的文化和生活方式，學習不同的價值觀，並學會尊重不同的文化和生活方式。

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?

沒特別遇到棘手的困境。對我來說解決方法肯定是比困境還要多。很多人會遇到旅伴的價值觀不同，但我很幸運的是一大群10個人的團體，旅行觀念都很相近，當省則省，不到必要不吃餐廳。

最困難的事情因該是大團旅行時，有些人想去某個行程，但某些人不想去的爭議吧。這種結果不外乎就是要引導成兩個結局：

1. 分開行動
2. 說服所有人一起行動

如果無法10個人一起行動(如一起吃餐廳、逛博物館等等)，那就分開行動，並找時間集合。旅遊到後來我已經對這件事情相當嫻熟。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

【小費文化】

很多國家的餐廳會有小費文化，而且各自的小費方式都不同；譬如：在捷克餐廳，當結帳金額是185克朗時，可以直接給整數200克朗，就算是給小費了；而在比利時與荷蘭，餐廳點一杯飲料就是給小費的方式，因為飲料的毛利率相當高。法國則沒有小費文化。而多數國家還是直接在帳單上加10%~20%的服務費。所以出國旅遊前請詳查網路資訊，或詢問曾旅遊過的親朋好友們，避免到時候發生爭吵，或讓傷害了自己的荷包。

【餐廳所有東西/所有服務都要錢】

在捷克吃餐廳，所有東西都要錢：吃不完的東西打包的餐盒要錢、喝完熱茶後Refill的熱水也要錢、餐廳要水喝也要錢、廁所要錢。以理論來說，餐廳的這些東西都是成本，如果對這些東西收費其實是合理的。只是在台灣，這些東西都是免費，所以遇到這些狀況時，感到震驚也是正常的。

此外，如果吃飯時的要求很多，像是請服務生記住自己餐點的客製化項目：不加什麼、多加什麼；或請他多拿幾組餐具等等，服務生是會期待服務費的。到時候沒給他們可會佰臭臉給你看。所以來這裡交換前，最好先做心理準備。

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?

對於自己的意見更有自信，也更能與其他人溝通。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

【獎學金帶來的助益】

如果沒有獎學金可能會面臨的以下的困難：

1. 財務壓力：獎學金可以幫助支付交換生活的費用，缺乏獎學金將使得財務壓力增加。這可能會影響到學生的日常生活和學習，導致交換計畫無法順利進行。
2. 學術上的限制：獎學金通常會提供更多的學術機會和資源，如實驗室設施、圖書館資源、研究資金等，缺乏獎學金可能會限制交換生在學術上的發展和成長。
3. 住宿困難：缺乏獎學金可能會導致住宿方面的困難，當地的租金和生活費用通常較高，可能會超出交換生的負擔能力。
4. 簽證和申請程序的問題：獎學金可以幫助學生處理簽證和申請程序，缺乏獎學金可能會使得這些程序變得更加繁瑣和困難。

總之，缺乏獎學金可能會使得交換計畫的財務壓力增加、學術上的發展受限、住宿困難以及簽證和申請程序變得更加困難，這些問題可能會對交換計畫的順利進行帶來困難。而正好有獎學金計畫，讓我免除了上述的經濟壓力。

【如果沒有獎學金？】

先撇開獎學金的事情，如果到歐洲交換會有以下的幫助：

語言能力：交換計畫可以讓學生學習到當地的語言，進而提高自己的語言能力。這不僅有助於交流，也有助於增強自信和獨立性。

文化體驗：交換計畫可以讓學生體驗到當地的文化和生活方式，進而開拓自己的視野和增強自己的文化理解能力。

學術發展：交換計畫可以讓學生接觸到不同的學術環境和教學方法，進而提高自己的學術水平和能力。

個人成長：交換計畫可以讓學生獨立生活和學習，學會解決問題和應對挑戰，進而增強自己的成熟度和自信心。

人際關係：交換計畫可以讓學生認識當地的人士和其他交換學生，進而建立起國際化的人際關係網絡。

總之，台灣人到歐洲交換後可能會在語言能力、文化體驗、學術發展、個人成長和人際關係等方面得到成長。

所以即便沒有獎學金，我仍然會申請交換計畫。

感言及心得感想

很感謝一年前的自己下定決心申請交換計畫。經過這四個月多幾天的歷練，透過不斷克服生活、旅遊的種種困難，現在的我更加有自信。以前的自己會過度顧慮其他人的感受而畏畏縮縮，但現在則比較敢於發表意見、和其他人討論想法，以及主動尋求幫助。

此外也見識到世界之大，不能只待在台灣這個小地方。台灣很棒，但人生走一回必須盡可能的淨利更多的事情，這對於拓展視野有相當大的幫助。以前就很習慣看國際新聞，交換回來後，看國際新聞更有種看當地新聞的感覺，可以體會到各個國家整體的情緒與氛圍。

還有一個最大的效益是：我對於旅行這件事情不再感到距離感。以前總覺得出國旅遊就是一筆大開銷，也有很多事情必須花大筆時煎研究，但其實有很多可以省錢的廉航、城市交通票等可供選擇，花費未必如想像中的大；研究自助旅行也是駕輕就熟了。

另外，每個國家和地區都有其獨特的文化和習俗。適應新的文化可能需要一定的時間和努力，以下是一些可能有用的方法來面對和適應文化衝擊：

1. 學習和了解當地文化：通過閱讀書籍、觀看電影、參加當地文化活動、與當地人交流等方式，了解和學習當地的文化和習俗，進一步了解當地人的價值觀和生活方式。
2. 尊重當地文化：當人們到一個新的國家或地區時，尊重當地文化和習俗是非常重要的，例如遵守當地的禮儀、文化規範和法律，這可以幫助人們適應當地的生活方式。
3. 建立社交網絡：和當地人建立良好的關係，加入社團和俱樂部，參加活動，可以讓人們更好地融入當地社區，更快地適應當地文化和生活方式。
4. 保持開放和包容的態度：在適應新的文化時，保持開放和包容的態度非常重要，願意接受和學習新的觀念和經驗，這可以幫助人們更好地融入當地社區和文化。

總之，當人們面臨文化衝擊時，學習和了解當地文化、尊重當地習俗、建立社交網絡和保持開放和包容的態度都是幫助人們適應新的文化的有效方法。也會讓自己視野拓展不少！

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

I am very grateful to myself who made up my mind to apply for the exchange program a year ago. After these four months and more than a few days of experience, and through constantly overcoming various difficulties in life and travel, I am now more confident. My former self would be overly concerned about other people's feelings and shrink back, but now I am more daring to express my opinions, discuss ideas with others, and ask for help.

In addition, I also learned that the world is so big that I cannot just stay in a small place like Taiwan. Taiwan is great, but once in your life, you must try to get as many things as possible, which is of great help in broadening your horizons. I was very used to watching international news before. After the exchange, watching international news is more like watching local news, and I can feel the overall mood and atmosphere of each country.

There is another biggest benefit: I no longer feel a sense of distance when traveling. I used to think that traveling abroad is a big expense, and there are many things that need to be spent a lot of time on research, but in fact, there are many cheap airlines, city transportation tickets, etc. that can save money, and the cost may not be as large as imagined; research on self-help Traveling is also a breeze.

In addition, each country and region has its unique culture and customs. Adjusting to a new culture can take some time and effort, and here are some ways that may help you deal with and adapt to culture shock:

1. Learn and understand local culture: By reading books, watching movies, participating in local cultural activities, communicating with local people, etc., understand and learn local culture and customs, and further understand the values and lifestyle of local people.
2. Respect local culture: When people go to a new country or region, it is very important to respect local culture and customs, such as following local etiquette, cultural norms and laws, which can help people adapt to the local way of life.
3. Establish a social network: Establishing a good relationship with local people, joining associations and clubs, and participating in activities can help people better integrate into the local community and adapt to local culture and lifestyle faster.
4. Maintain an open and inclusive attitude: When adapting to a new culture, it is very important to maintain an open and inclusive attitude, willing to accept and learn new concepts and experiences, which can help people better integrate into the local community and culture.

In conclusion, when people face culture shock, learning and understanding local culture, respecting local customs, building social networks and maintaining an open and tolerant attitude are all effective ways to help people adapt to the new culture. It will also expand your horizons a lot!