

學校簡介

我所在的交換校 Univerzita Hradec Králové(以下簡稱 UHK)位於 Hradec Králové，距離首都布拉格約需 100 分鐘的火車車程，與繁華熱鬧的布拉格比起來，是一個寧靜可愛的小鎮，環境清幽充滿愜意感。UHK 每年的交換學生數量不少，我們這一學期約 200 位交換生，其中以台灣人佔據大多數，打聽到大約 5-60 位左右，連逛個超市或走在路上都會遇到台灣人！學校一共有五個學院，教育學院、資訊與管理學院、藝術學院、理學院與社會科學院。每個學院都有各自代表的符號，我所在的資訊管理學院以”#”代表。學校有名為 Buddy System 的學生自治組織，專門舉辦各類型大小活動，如：Welcome Party、International Dinner、Trip to Prague 和 Survival Weekend 等等，Welcome Package 會有詳細的活動表單，不會讓你無聊到！

食的方面。學校對面有個社區餐廳，可以在填表單申請在餐廳吃飯，每餐 64 克朗，申請後費用加值在學生證裡面，是大家上課前聚餐的好所在，不用自己煮飯帶便當，如果到學期末沒有使用完畢還可以退款。宿舍附近有三間超市與一個大型商場 Futurm，距離最近的 Albert 甚至走路只要 3 分鐘就到了，平常大家都會在宿舍自己煮，方便又省錢，時不時還來個宿舍聚餐，溫馨又歡樂，超市大部分的生鮮商品與日用品價格都跟台灣差不多，但乳製品特別便宜，牛奶一公升才台幣 20 幾塊，逛超市是在小鎮最常做的事，每個人都趁這個時候訓練自己的廚藝。

衣的方面。車站旁的商場 au park 或大型商場 Futurm 裡面有各式各樣的服飾店，大家所熟悉的 H&M 也在其中，衣服帶不夠的同學可以前往採購，價格也跟台灣差不多，買起來不心疼。

住的方面。宿舍 Palachova 距離學校大約 20 分鐘的公車車程，每 5 至 6 人會分配到一間 flat，一間 flat 有兩間房間，每間房間住 2 至 3 人，共用一間廁所、一間儲藏室、一間浴室與一個廚房，宿舍定期會有清潔阿姨進來打掃，每個月都可以換床單和枕頭套，房間與廚房都配有暖氣，平時還能短褲短袖到處走，住起來十分舒適。

行的方面。剛到小鎮可以結伴去申辦公車卡，3 個月 600 克朗，可以無限次搭乘，平常原價是搭一次要 30 克朗，小鎮的公車非常方便，可以下載 IDOS app，查站牌和時間非常好用而且很準時，不只在 HK 小鎮，整個捷克都可以使用。火車的部分，可以下載 Můj vlak 查詢火車時刻表，捷克火車滿常誤點，要自己抓時間提早到火車站。

國外研修之課程學習（課內）

在這學期我總共修了 4 門課。

English in Practice 英文練習課

這堂課的人氣很高，在台灣就聽友人的捷克同學提起，老師 James White 是位美國人，這堂課其實上起來很輕鬆，顧名思義就是要學生練習說英文，每周會問每個人有什麼有趣的事情分享給大家聽，或是做一些英文練習小活動，學生與老師的互動還滿頻繁，聊天聊一聊一堂課就過去了，老師本人非常幽默隨和，期末打分數順便點名，給每個人自己決定要打幾分，完成後又繼續大家繼續聊天，整體而言是個輕鬆無壓力的課，如果跟我一樣沒學分壓力可以選它！

Czech Language in for Foreigner 捷克文

都來到捷克了，學習捷克文正好能應用於日常，資訊管理學院的捷克文老師有 3 位，這是開放給交換生選的，我選的老師 Dita Golková 不但十分溫柔還很幽默，老師會從最基本的名詞、打招呼、點餐到自我介紹等等開始教起，每周會問大家想學什麼生活用語，可以回去現學現賣。捷克文雖然很難，發音對台灣人來說也不容易，但老師會很耐心的鼓勵的大家，跟著念一句就會稱讚一句，稱讚到每個人都講得洋洋得意，學期末會有口試和筆試，口試可以拿著稿念，筆試考的都是教材有的，教材老師會印給大家，整體而言推薦給想學捷克文的同學。

跨文化商業溝通

這堂課是我唯一與商管相關的課程，課程內容在於介紹各國商業文化與面談溝通禁忌，歐洲國家、亞洲國家與美洲國家，不同的人文風情對於商業上有很多必須注意的小細節，老師講英文非常清晰沒有口音，每次上完課都有種充實感，學期末有個報告，按照自己的國家為一組，分享自己國家的商業文化，聽其他國家和自己國家報告很有趣，是一門值得推薦的課程，想長知識又輕鬆學習得可以選它。

滑雪課

這堂課超級熱門，建議剛開學就要寄信跟老師約時間卡位，因為名額有限，分給交換生和捷克學生，有搶到的話這學期的歐洲滑雪就能圓夢了。若有場地有下雪可以順利舉行滑雪課程，老師會帶著學生們前往捷克的滑雪場，進行四天三夜的小木屋滑雪之旅。不但有老師細心教學的滑三天的滑雪課，晚上小木屋裡還有團康遊戲，甚至還有老師安排的夜遊活動，而且費用很划算，包吃包住才 1800 克朗左右，非常推薦！

國外研修之生活學習（課外）、感想與建議

135 天，14 個國家，踏遍無數城市。身處於「歐洲心臟」的中歐捷克，地理位置占盡優勢，到鄰近各國旅遊的時間花費相對較少，不但交通便捷，就連物價都和台灣相近，在消費上有更多的選擇，也有更多的預算能夠運用在旅遊上，個人認為到捷克交換是個 CP 值相當高的選擇。學校的 Buddy System 組織雖然有學伴，但人數不多，並不是每個交換生都配有學伴，但遇到任何問題，他們都非常樂意而且熱情的為大家處理，是大家剛到學校最親近的捷克夥伴。此外，Buddy System 組織也會舉辦各式活動，其中令我印象最深刻的活動是 Survival Weekend，有參與過大學宿營應該不陌生，它就是聯合其他在捷克學校的大型宿營活動，三天兩夜的主題活動中，不但在森林夜遊可以看滿天星星，還有營火晚會喝酒烤香腸，甚至在闖關活動中，必須吃炸過的麵包蟲，其實吃起來很像洋芋片，香香脆脆的滿好吃，既有趣有刺激，若有機會參與，可以多多敞開心扉和同小隊的各國同學多多互動，讓自己從碩班又重回大學的青春活力。另外，剛開學舉辦的喝酒玩樂的 Welcome Party，準備各自國家的特色料理端上桌的 International Dinner，上台報告自己國家讓大家認識的 Country Presentation，都是可以開拓交友圈認識更多人的場合，大家可以把握機會參與這些有趣活動！

除了上述 Buddy System 舉辦的各式活動外，我們也撥空自行前往捷克其他知名的小鎮旅遊，像是亞洲人比歐洲人多的最美 Český Krumlov 小鎮(CK 小鎮)，或是溫泉小鎮 Karlovy Vary，都是閒暇時間值得去的地方。平常的宿舍生活平凡且恬靜，我們所在的城市沒有布拉格的熱鬧喧囂，平時最常做的活動就是逛超市買食材，或是去旁邊的健身房辦證運動，一個月 550 克朗，三個月 1500 克朗，是個運動的好選擇，在捷克生活這麼久，發現在布拉格比較能通英文，HK 小鎮除了年輕人和學生之外，大部分長輩都不太能通，但學會幾句捷克文的你好、謝謝或再見，可以和他們拉近點距離，我遇到的捷克人都還算滿親切的，

在超市看不懂還會有阿姨阿伯主動來協助，當下心情頗溫暖。剛到 HK 小鎮時，會覺得跟布拉格差異有些大，相對來說有些鄉下，休閒娛樂與夜生活消遣也沒這麼多，平時大家比較會去宿舍附近的 Maty' s 酒吧聚會，但長久生活下來，會發現治安相對比布拉格好，不用太擔心扒手問題，這邊的居民生活還滿純樸，平時不是在遛狗就是推嬰兒車牽著小孩散步，有種養老社區的氛圍，反而是在布拉格聽到不少扒手的消息，雖然講到要出國，大部分搭飛機或巴士都必須得到布拉格的機場，交通方面來說確實不比首都，去一趟布拉格就要耗費數個小時提早出門準備，回程捷克機場時，又必須再疊加數個小時從布拉格回到 HK 小鎮，時間上的成本會高了些，但整體來說，HK 小鎮環境還不錯，清幽自然，民風純樸，物價又相對布拉格在更便宜一些些，首都與小鎮各有好處，往返兩地讓我的交換生生活更加充實。

在這 135 天的交換生生活，到訪 14 個國家，無數的城市，練就一雙走遍歐洲大陸的雙腿，懂得在昂貴國家尋找各種優惠折扣代碼、方便的 APP 或是物美價廉的餐廳，在經費預算有限的情況下搜遍便宜的機票或巴士車票，在距離與價格的權衡下，選擇最適合觀光的青旅或飯店，精打細算的功力大幅提升，臨機應變的危機處理能力培養更加成熟，在捷克當地、校園或是宿舍，以及各個國家遇到的人，除了提升交際與訓練表達溝通能力外，歐洲人的價值觀念與處事方法，更讓我覺得值得深思之處，平時除了與為數眾多的台灣人一起行動外，與外國同學的相處聚會，了解亞洲國家與歐洲國家文化差異並聊天同樂的時光十分有趣，在這四個多月的時光，深深的體會到，先前網路心得所說，正要習慣歐洲生活的時候，卻已經要離開的話，這段期間結交許多好朋友並擁有最懷念的宿舍生活，但說實在的，實際到過歐洲生活，台灣的美好其實遠超我們想像，方便的交通、熱情友善的人民、安全無虞的治安與物美價廉的美食，更是值得我們珍視的資產，回到台灣，也意味著回歸現實，過去的歐洲生活固然充滿值得留戀的回憶，但反過來想台灣的美麗，更促使著我努力向現實邁進，非常謝謝我的家人與學校給予我這個機會，讓我去歐洲拓展視野，提升內在軟實力，也謝謝在歐洲的各位台灣與宿舍的好朋友們，一起創造歡樂時光，很慶幸我做了出國的這個決定，是我人生當中值得被提起的精采回憶。

英文心得

During this time, I' ve been to 14 countries and many cities. Each country is worth to visiting. Nordic countries and Western Europe countries are high price but people there are good at speaking English. Southern Europe countries, Central Europe countries and Eastern Europe countries are low price and people there are passionate. Through the trip I have ever had, I knew the culture difference between Taiwan and Europe countries. That' s really interesting. Not only the culture difference but also the way of education is also different. Moreover, everything is new to me, such as the scene, the weather, the food and even the life style. I' m foreigner here, I have to learn to do many thing I haven' t done before. In class, cooperating with the foreign classmates is necessary. Because I should speak English during the discussion, it will help me improve my communication skill and capable in coordination. Learning to chat with foreigner is challenging but interesting to me. In dormitory, I should learn to cook and preparing everything necessary by myself. Arranging a trip is hard for me at first. I should check when I can book the cheapest flight ticket, the most suitable hostel and the worthiest route of travel. It will take me a lot of time, if I do it by myself. Luckily, my travel companion and I will do it together, so it won' t be too hard to finish. Good memories are created in my daily life.

The most unforgettable memory is the life in dormitory. I made some friends from other countries

there, such as Japan, Malaysia and South Korea. We really had a good time with our Taiwanese friends at that time. Sometimes we prepared and had dinner together. Moreover, we even celebrated my birthday! This is first time that I had a birthday party in other countries. I was so touching and I really appreciated everything they did for me. Besides, traveling with them is always a good time, and it' s helpful to take care of each other. I stayed in Europe around 135 days. I really thank my family for supporting me to be an exchange student. I also thank my university for the chance to go abroad. The time there make me become better and better. I think I will miss everything there. However, Taiwan is still my love in my life.

交換/研修之具體效益

1. 拓展國際視野
2. 培養多元思考模式
3. 拓展人脈與訓練社交能力
4. 增進外語表達與溝通能力
5. 訓練危機處理與臨機應變能力
6. 理解歐亞文化與教育體制差異

相片分享



Country Presentation 台灣交換生大合照



International Dinner 台日交換生共同準備道地料理



滑雪課一起打雪仗與堆雪人



精彩充實的滑雪課



與日本朋友同遊 HK 小鎮



晴朗天氣與小河倒影