

A. 學校簡介

University of Hradec Králové (以下簡稱 UHK) 位於捷克東北部的 Hradec Králové 市，距離首都布拉格約 100 公里，搭乘火車約 1.5 小時車程，大部分的國際交換生與部分捷克當地學生都住在位於 Palachova 的學生宿舍，從 Hradec Králové 火車站再轉乘 20 分鐘公車可以抵達，宿舍與學校距離 10 分鐘公車車程，整個市區平時皆有多台班次往返，深夜搭車也不成問題。宿舍旁最近的超市 Albert 走路 3 分鐘即可到達，或是走 10-15 分鐘有更大型的 Tesco、Lidl 可以選擇，大型購物商場 Futurum 也在附近，雖然不比大都市的車水馬龍，生活機能都能滿足。

UHK 的歷史可追溯到 1959 年，最初作為教育學院成立，隨著時間推移不斷擴大，目前已發展成一所綜合性大學，包含：資訊與管理學院、教育學院、科學學院、哲學院。UHK 重視國際化發展，提供多種英語授課課程，也積極參與國際交流項目，如：促進歐洲各國合作與文化交流的 Erasmus+ 計畫、舉辦文化交流活動，讓來自世界各地的學生們有更豐富的學習和互動機會。為了提供良好的學術環境，在建築與設備上也非常現代，以我所就讀的資訊與管理學院為例，大樓新穎且明亮寬敞，隨處可見的交流空間，教室配備齊全，在學習品質上能感受到學校的用心。

關於宿舍，每戶中會有兩個房間，如果分配到六人間，單間房間裡會有三個床位，四人間則是單間房間中有兩個床位，衛浴與廚房一戶共享一套，四人間的價錢也會比六人間高一些。廚房使用電磁爐，相較台灣常見的瓦斯爐在加熱上火力不大，常需要等待比較長的時間，弄著弄著一小時就不見也是常有的事，觀察同房的捷克室友們飲食上多以冷盤為主，沙拉、麵包準備起來快速就能解決一餐，習慣蠻不相同。宿舍櫃檯全天候都有人在，但年紀較長的宿舍人員通常不會說英文，當有複雜狀況要溝通時，請當地朋友幫忙會比 google 翻譯方便許多。

B. 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

由 Mr. White 老師教授的 English in Practice 口說課不論在當地學生或交換生中都很受歡迎，開

學前就會收到課務信件詢問是否有意願上這門課與希望的時段，為了增加與外國同學溝通的機會，我特別選擇了沒有其他台灣學生的課堂，第一堂課走入教室只有自己一張亞洲面孔難免有些緊張，但抱持著願意多開口與友善的交流心態，在整學期課程結束後認識了不少外國朋友，也自然的增加練習英文口說的時間。

Mr. White 已經年過 60，有時童心未泯和同學一起對著窗外吹泡泡，有時帶著歲月給的雲淡風輕，不時展現幽默外，還對各種議題都能信手拈來聊上幾句，通常一上課他就會詢問每個人這禮拜有沒有發生值得一提的事情，大家都有開口的機會，他也不會緊抓著文法錯誤，或對你所分享的事物進行批判或導正，非常自然的聊天讓人卸下講英文的壓力。接著進行小組討論，主題由同學決定，如果沒有特別想法他會準備各式各樣的內容，發下紙張給每組自由聊天練口說，最後再和大家一起進行討論。有許多問題牽涉人生觀、價值觀，因為在不同背景文化下長大，同學間對待事物的看法可能很不相同，也是個思考人生的好時機，回顧從小在台灣社會中習以為常的生活，過於在意社會觀感，並在既定的「成功」標準中隨波逐流，從個人發展的角度來看顯得單一旦狹隘，這門課中除了英文練習之外，思考自己的人生方向對我來說別具意義。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這次交換只申請了一個學期，所以半年內規劃了非常多旅程，隨著經驗累積逐漸得心應手，整理出幾項出遊前必做的功課可以讓旅程更加順利，包含：各個國家的交通、熱門旅遊景點、當地特殊規定都需要事先了解，有空的話可以再多爬文看看在地犯罪的慣用伎倆，避免開心出遊卻被當肥羊痛宰還損失財物。提前規劃的好處不只能省下不少機票錢，也不怕到達熱門景點卻買不到票券只能摸摸鼻子在外面踩點拍照。另外，歐洲很多大眾運輸進出站不查票也沒設票口，一但被隨機的查票員查到沒買票、買錯票、打錯票通常沒什麼寬限的餘地，罰單上的金額會再讓人加倍心寒，加上亞洲臉孔有時更容易被反覆檢查，各國規定大不相同，日票、周票、旅遊 Pass 種類繁多又複雜，要

怎麼買對票還要買得划算全靠做功課。偶爾出門獨旅沒有朋友互相照應，會感謝自己事前對路線的研究，帶著一顆謹慎與隨機應變的心，一路上還是會遇到很多好心人和驚喜。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 文化體驗：

在捷克，即使是人來人往的布拉格火車站，整體氛圍依然寧靜，即時廣播聲能清晰的迴盪在車站中，車上不少乘客安靜地拿起書本閱讀，展示出當地人對知識和個人空間的重視。西班牙地鐵中活躍的街頭藝人，營造出歡快的氛圍，用色鮮豔的商品顯現西班牙人熱情開放的性格。因為選修水上體育課的關係，前往克羅埃西亞的露營區，看到家庭旅客們在陽光下靜靜享用自己準備的餐食，曬著太陽翻閱書籍，再到海灘邊活動身體而不依賴手機，這樣悠然自在的生活方式顯得專注且自在。冰島多變的氣候和島民們隨遇而安的性格，也讓我認識到適應環境和保持心態平和的重要性。除了民情之外，歐洲的歷史建築與亞洲常見的工藝方法截然不同，知名的幾項建築都蘊含深厚的歷史和文化意義，仔細了解對視野和審美的提升有許多幫助。

- 語言能力：

出國跟一樣來自台灣同學們玩在一起非常輕鬆，不只溝通上沒問題文化也相近，有許多人會習慣待在舒適圈裡，整趟交換過程中練習語言的機卻因此減少，為了不讓自己錯過人在國外的好機會，下課時間我都會和外國的同學們閒聊、聚會，即使不認識通常從簡單的打招呼開始，自然的開啟一些話題，態度友善、輕鬆大部分都會有一段友好的關係，他們對亞洲也十分好奇。觀察課堂上的表現，許多歐洲學生在英文口語表達上非常流利，即使發音未必精確，有時也會忘記單詞，仍可以自信完整地說出對事情的看法，這時候口語能力不好的話調整心態很重要，不要灰心也不要強求自己語速要多快，在長時間練習後絕對會有所成長。

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？

有一次到巴黎旅行，同行總共三個女生選了一家 Airbnb 住，房子是屬於兩棟平房連在一起，與鄰居共用花園的格局。由於玩得比較晚回到住宿地點已是晚上十點多，我們輪流洗澡各自整理，直到時間接近午夜 12 點，突然大門有人大力敲門，門口還發出男人的說話聲，只有三個女生的我們不敢輕舉妄動，大門上也沒有貓眼，我們堅持不開門一邊觀察，外面的男人見屋內沒反應但燈都亮著就再更急促的按電鈴和敲門，這時我的同行友人已經嚇壞了，發生在半夜真的讓人緊張加倍，因為訂房的人是她我請她快速聯絡房東，可是時間太晚傳訊息和電話房東都毫無反應，她握著手機發抖到不行，字打不好腦袋也無法運轉，剛好我個性比較鎮定一點，就一邊安撫她一邊想辦法，此時外面的人仍持續動作。另外一位比較鎮定的友人把廚房的刀子拿到房間裡，避免最糟的情況下還有機會拖點時間，我查好法國警局的電話，連要報案的內容都在 google 翻譯用法文準備好以便直接按鍵語音播送，移動了房內的櫃子擋在門口，想著等等若真的房子被闖入，我們可以從房間內的玻璃窗門往後院逃跑，所幸再僵持一段時間後男人離開了，帶著不安情緒又舟車勞頓的我們睡了一晚，隔天早上收到了房東道歉的訊息，她說平時這麼晚的時間不太會有人洗澡所以隔壁鄰居以為我們這棟漏水了，想過來查看與提醒，很不好意思驚動到我們，她的丈夫也特別前來當面多次致歉，還在後續開車載我們移動到市區和機場，就這樣結束這場驚魂。結果到巴賽隆納時大半夜的我們又被敲門，那又是另外一個故事了。經過這幾次經驗，到住宿地點可以先了解整體格局、檢查門窗，拉拉櫃子或暗門看有沒有人躲在裡面（出門返回時也可以再次檢查），且歐洲很多 Airbnb 採自助入住，有電子鎖也有把鑰匙藏在數字鎖箱內的作法，不確定那些密碼是否有每天更換，建議不要第一次還卡在門口研究怎麼開門時，為求方便給同行的大家幫忙就直接唸出密碼，會講中文的人比想像中的更多，出門在外還是小心為上。

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？

捷克商店中有一些店員很冷漠臉上常面無表情，問過我的捷克朋友，他們也習以為常，表示店員生無可戀的只想趕快完成工作，不是真的發自內心不客氣，一開始雖然有點受傷，後來就逐漸不當一回事了，反正結完帳就離開別放在心上。當然身為亞洲面孔也會有遇到歧視的時候，在路上被路過的車子搖窗大喊、模仿李小龍的姿勢對你訕笑、用怪異的眼光一直盯著看都發生過。因為沒有造成人身安全上的問題，也沒有被刁難到事情辦不成的情況，勢單力薄人在異鄉我就選擇釋懷，第一次感受到膚色對不同種族的人來說如此不同，由衷希望世界不要再有種族歧視。

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？

習慣了台灣的生活，沒有太多機會長期接觸異國文化，這段經歷讓我在面對陌生環境下，增加了心理上的自信和自主，學會面對各種情況時多一點耐心和接受突發狀況隨時會發生，維持心態穩定問題最終都能有所解決，這種能力也幫助我更能應對生活中的各種挑戰。

隨著年紀增長，周遭的親友多半關心自己的職涯發展、婚姻規劃、想不想買房，每次話題總圍繞在現實層面，職場上的日復一日也容易讓人失去對生活的熱忱，在歐洲的這段時間逐漸長回血肉，交換時光不論精神和體力都充實且飽滿，想記住這樣的感覺，把這些回憶當作生活的燃料。

H. 感想與建議

通過海外生活，對各種文化有更深入的理解和尊重，世界上的價值觀很多元這件事變得更具象，有些在台灣未必受到推崇的價值在國外可能是很棒的特質。例如台灣還是常可見到媒體形塑對女性美麗的定義是可愛、甜、懂得撒嬌，在歐洲可以發現更多人重視一個人如何思考，是否能獨立自主把生活打理的有聲有色，美麗是很多面向的。

此外，有了更多的留白時間進行自我反思和內省，重新審視自己的價值觀、人生目標和未來方向，意識到什麼是所想追求的生活方式，這種成長不僅在思想上讓我變得更成熟，也增強了自我認

知，讓未來遇到選擇時有更明確的標準。懂得珍惜當下的每一個時刻，重視內心的滿足和幸福感，多給自己肯定與鼓勵，當自己最好的朋友，海外生活帶來的不僅是豐富的經歷和見聞，更是一次難得的心靈洗禮。

I. 英文心得

1. University Introduction:

The University of Hradec Králové (hereinafter referred to as UHK) is located in the city of Hradec Králové in northeastern Czech Republic, approximately 100 kilometers from the capital city of Prague, about 1.5 hours by train. Most international exchange students and some local Czech students live in the student dormitories at Palachova. From the Hradec Králové train station, it takes about 20 minutes by bus to reach the dormitory, and a 10-minute bus ride from the dormitory to the university. The city has frequent bus services, and even late-night transportation is not an issue. The nearest supermarket, Albert, is just a 3-minute walk from the dormitory. Alternatively, there are larger supermarkets like Tesco and Lidl within a 10-15 minute walk. The large shopping mall Futurum is also nearby. While the city is not as bustling as a major metropolis, it meets all basic living needs.

2. Course Learning:

The "English in Practice" speaking course taught by Mr. White is very popular among both local and exchange students. Before the semester starts, students receive emails inquiring about their interest in taking the course and their preferred time slots. To increase opportunities for communication with foreign classmates, I specifically chose a class without other Taiwanese students. Walking into the first class and being the only Asian face was inevitably a bit nerve-wracking, but by maintaining a friendly and open attitude, I made many foreign friends and naturally increased the amount of time I spent practicing English speaking.

3. Life Learning:

Since I only applied for one semester of exchange, I planned many trips within the six months. With accumulated experience, I became more adept and compiled a list of essential pre-trip preparations to make the journeys smoother. These include understanding each country's transportation systems, popular tourist attractions, and any unique local regulations. Additionally, if possible, it's beneficial to research common scams in the area to avoid becoming a victim and suffering financial losses while trying to enjoy a

trip.

4. Specific Benefits:

1. **Cultural Experience:** This exchange journey allowed me to experience the diverse landscapes and cultures of various European countries. It provided ample time for me to reflect on and internalize these attitudes towards life, especially in terms of better balancing work and life, cherishing the present, and enjoying simple and beautiful moments. These insights will significantly impact my future development and planning.
2. **Language Skills:** If your speaking ability is not strong, adjusting your mindset is crucial. Don't get discouraged or pressure yourself to speak quickly. With long-term practice, you will definitely see improvement.

5. Reflections and Thoughts:

Through overseas living, I gained a deeper understanding and respect for various cultures. The concept that the world holds a multitude of diverse values became more tangible. The extra free time allowed me to engage in self-reflection and introspection, reassessing my values, life goals, and future direction. Overseas living brought not only rich experiences and knowledge but also a rare spiritual enlightenment.