

中文報告

A: 學校簡介

University of Hradec Kralove (簡稱 UHK) 位於 Prague 近郊的小城市 Hradec Kralove，距離捷克首都 Prague 搭火車約 100 分鐘，從宿舍到火車站約需 25 分鐘車程。Hradec Kralove 在捷克文中意思為女王的城堡，廣場中心的 Bílá věž 是城市標誌性的塔樓。城鎮中充滿綠地、小河、各種小動物，是個非常愜意的城鎮。我交換的學院是位於 Building J 的資訊學院 (Faculty of information)，學校的建築與設備很新，學院內有舒適的公共空間能休息、討論功課。

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

這學期我修習的課程包含 Academic Writing, Czech language 和 Skiing。

Academic Writing 的課程內容為論文寫作的基本概念，課程中包含文獻引用的格式、同義詞替換，重組句型的練習。推薦給論文未完成的同學，教授為 Blanka Klímová。

Czech language 是由 Kateřina Provazníková 教授上課，老師教學非常用心，常會自備小道具與設計遊戲，讓同學能輕鬆學習捷克文，每周也會有簡單的回家練習與作業，舉例來說，這周的主題為食物，作業可能就是回家查 3 個喜歡吃的食物，下周跟大家分享。老師教學有系統且有趣，推薦想要學捷克文的同學來修 Kateřina Provazníková 教授的課。

Skiing 則是最特別的滑雪課，一共是四天三夜的課程，會坐火車到 XXX 滑雪。滑雪的部分則是教了簡單的煞車(Pizza)、前進(Spaghetti)跟轉彎。最後一天會到滑雪場滑雪，會搭小纜車上山坡，再滑下來。除了白天滑雪外，晚上也有一些闖關活動，像是森林探險。還有與各國文化交流活動，會由各國輪流介紹自己國家的特色(舞蹈、遊戲、歌曲都可以)。這趟旅程中，我們也體驗了堆雪人，打雪仗，滾雪球等雪上活動，是非常難忘的回憶。

C: 國外研修之生活學習（課外）

【商家介紹】

Albert: 宿舍走路 3min 的超市

Billa: 宿舍走路 5min 的超市

Lidl: 宿舍走路 10min 的超市，有賣冷凍蔬菜

Futurum: 宿舍附近的 shopping mall，裡面有換匯所、美食街、衣服店、電器用品、大型商場 Tesco、電信商 Vodafone

Aupark: 火車站旁的 shopping mall，跟 Futurum 蠻像的

DM: 外國版康是美

DATART: 外國版燦坤，有吹風機

【網路】

Vodafone、O2、T-mobile 是捷克三大電信商，我使用的是 Vodafone。需先繳 2000 czk 押金，準時繳交 3 個月電信費後可退回。Vodafone 在 Futurum, Aupark 都有門市。但方案不包含瑞士，去瑞士時要注意，以免像我一樣繳交高額漫遊費用。

【衣服】

Futurum, Aupark 裡有 H&M, New Yorker, C&A 等連鎖品牌。

迪卡農：離宿舍車程約 50 分鐘，可買雪褲、登山鞋、禦寒衣物。

Textile: 捷克的二手服飾店，多為女生服飾。也有賣滑雪褲，上滑雪課的同學可以去看看。

Primark: 捷克版 Net，布拉格有店面，衣服種類多且便宜。

【食物】

Crosscafe: 連鎖咖啡店，在市中心與 UHK 圖書館旁有店，用餐環境舒適，可以在裡面辦公、聊天。

Bageterie Boulevard: 捷克才有的速食店，推薦 Brussels 口味。

【交通】

公車: 至城中心的 information center 買月票

火車: 下載 IDOLS，可以線上購票並選位，記得先登錄 ISIC 才有學生票。IDOLS 也可以購買跨國的火車票，如從 Hradec Kralove 到 Wien 或 Budapest，即使需要轉車也能透過 IDOLS 一次買好，非常方便。

布拉格內交通: 常去布拉格的同學可以下載 pid，可以線上購買布拉格的月票，使用 ISIC 優惠月票只要 130 克朗，非常划算。

【宿舍】

洗衣服: 需向櫃檯借鑰匙至 building C 或 E 洗衣間，有兩把鑰匙，一把是大門的，另一把要插在洗衣機後方才能啟動洗衣機。2 小時 50 克朗，超過時間 1 小時 25 克朗。

自習室: 位於 building A，免費使用，像櫃台借鑰匙

【各種優惠】

ISIC: ISIC 是國際學生證(International Student Identity Card)的簡寫，學校會直接發給你這張卡，搭火車，博物館學生優惠通常都看這張。Tesco 會員綁定 ISIC 打 9 折。學校附近商家許多都有 ISIC 優惠，連速食店 KFC、Starbucks、Bageterie Boulevard 等也有優惠，但須先下載 app，詳情可以問當地學生。

ESN: ESN 是 Erasmus Student Network 的簡寫,主要舉辦國際生交流活動。申辦 ESN 卡需 400 克朗，使用 ESN 卡能於 Ryanair 免費託運行李 4 次，印象中購買跨國巴士 Flixbus 也有打折。但都須事先於 ESN 網站登錄卡片，透過網站連結訂 Ryanair 機票。也要於實體 ESN 卡貼上大頭貼，可以多帶幾張大頭貼以備不時之需。

D:交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增廣見聞
2. 英語口說進步
3. 與來自各國的人交流
4. 旅遊規劃與危機處理能力

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？

旅行期間會遇到火車停駛，臨時換車等情形，在語言隔閡下，很難於第一時間了解現況並做出反應。這時要勇於尋求幫助或與工作人員溝通，努力讓他們了解你的需求，爭取自己的權益。

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？

交換期間的小衝擊是國外的抽菸比例大於國內，不論男女都時常能見到他們在公共場所抽菸。不同於台灣會比較在意他人的眼光，外國抽菸者似乎不會避開人群，會常在大街、月台，甚至宿舍內抽菸，大家也對此習以為常。相對於台灣人的拘謹，他們在公共場合更熱絡一些，搭火車時能看到青少年在跳舞或唱歌，也喜歡在宿舍辦派對。此外，他們的師生關係比較像朋友，學生教授會一起打雪仗，一起參加舞會，開車出去玩等，都是我在台灣不能想像的。

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？

我最大的改變是變得比較隨遇而安，在陌生環境或遇到突發狀況時能夠冷靜處理問題。也會勇於尋求協助。再來就是變得比較不會在意別人目光，專注在自己的事情上。

H:感想與建議：

交換的半年像一場不真實的美夢，體驗了過去不曾想像的生活。除了和來自哥倫比亞、土耳其、玻利維亞的室友交流，用英語訴說彼此的想法，介紹自己家鄉的特色，品嚐了異國風味的料理。也透過旅行踏足了歐洲各國，親眼見到了

那些歷史課本與電影中的場景。在羅馬競技場前，想像著千年前帝國的輝煌與角鬥士的戰鬥；在巴賽隆納的聖家堂前，讚嘆著登峰造極的建築設計；親眼見到創世紀與漢摩拉比法典等人類的智慧結晶；登上馬特洪峰，感受阿爾卑斯山的壯麗雪景；漫步在布拉格的石板路上，望著古色古香的布拉格城堡，彷彿穿越回到了中世紀，太多太多的震撼永存於這半年的回憶中。此外，旅程中能與來自世界各地的人交流是我最大的收穫。在各國青旅遇到了來自世界各地的人，有來自吉爾吉斯的登山嚮導、熱血的印度大叔、意外休學的韓國學生、來自大陸、日本、美國....的旅行者。聽著每人獨特的故事，與素昧平生的旅客一起探索城市，與對岸朋友討論了兩岸的政治與彼此看法，這些對我而言都是難能可貴的經驗。

英文心得

I was the exchange student in university of Hradec Kralove in the past 4 months. Our school locates in a peaceful and lovely city. It is not too far from the capital Prague. It takes around 100 minutes by train to get there. Hradec Kralove means the queen's castle in Czech language. The iconic tower Bílá věž is in the center square of the city. There are beautiful parks and rivers, as well as cute animals all over the city. Walking along the river during autumn is my favorite thing to do. Overall, Hradec Kralove is a really comfortable place to live in.

The **Academic Writing** course covers the basic concepts of thesis writing, including citation formats, synonym replacement, and sentence restructuring exercises.

The **Czech language** course taught by Professor Kateřina Provazníková. Professor help students learn Czech in a fun and easy way. There are simple homework every weeks. I recommend this course to anyone who wants to learn Czech.

The **Skiing** course is the most unique one. We spend the whole weekends on the hills for skiing. Professor teaches basic skills like stopping (Pizza), moving forward (Spaghetti), and turning. In addition, there are activities at night, such as a forest adventure and cultural exchange activities. Representative from each country introduces their unique cultures (such as dances, games, or songs). During this trip, we also experienced activities like building snowmen, snowball fights, and rolling snowballs. It is a unforgettable experience for me.

Exchange life in Hradec Kralove is an unforgettable experience. I didn't expect that I will live with people from Columbia, Turkey and Bolivia. Making friends with so many people around the world. We share our thoughts with each other and introduce our culture in English. They also invite me to try their hometown cuisines, watching soccer together during free times.

Traveling is a big part of my exchange lives. I witness those renowned architecture architectural wonders and artworks seen in movies and books. Colosseum in Rome, Sagrada Família in Barcelona, Code de Hammurabi. Those are the masterpieces of human wisdom. Matterhorn in the Alps and lakes in Austria. Those are the breathtaking beauty of nature. Furthermore, walking in Prague takes me back to the Middle Ages, with its ancient architecture and castles.

I benefited and grew from the exchange program:

1. broaden my horizons
2. improve speaking in English
3. exchange thoughts with people from different countries.
4. Travel planning and crisis management skills

The greatest gain from my journey was the opportunity to connect with people from all over the world. During my journey to other countries, I met people with different backgrounds in hostel, such as a mountain guide from Kyrgyzstan, an enthusiastic Indian uncle, as well as travelers from China, Korean, Japan and the United States. Everyone shares their unique stories. We explored city together, sharing the unique features of our hometowns with others, discussing international political issues. These are all precious experiences for me. The ability to

communicate with people from different perspectives and rationally discuss issues is the foundation of peace and unity. That is my greatest gain during the exchange.

相片



相片 1: ESN 爬山活動



相片 2: 我與室友和學伴



相片 3: 我與大笨鐘