

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生 返國報告書

繕打 **中文及英文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

University of Hradec Kralove 是位於捷克 Hradec Kralove 這座城市的大學。

城市位於布拉格以東，火車約是近兩小時的車程。(捷克鐵路 app 推薦下載"muj vlak"或是"idos")
學校由四個學院組成，以大括號 {} 為學校的標誌，中間的等號 {=} 則依據學院的代表色有所區分
(如我所就讀的管理暨資訊學院為藍色，而教育學院為粉紅色等等)，緊鄰熱鬧的老城區，位於城市
裡很有生機的位置。

滿特別的是交換的這學期碰上學院成立 30 周年，2/28 這天下午學院課程全部停止，舉辦了一場
blue party (因為藍色是學院的顏色)，是很有趣的經驗。上課時也能感覺到很自由的學習風氣，承
辦交換生業務的 Eva 人也超好每次的幫助都很仔細很清楚，提供給交換生的學伴制度也很不錯，總
之非常推薦。

若居住學校宿舍 Palachova 的話，距離學院大樓約是 20 分鐘的公車車程。個人覺得宿舍生活機能
非常方便，是由兩間三人房和六人共用的公共空間組合而成的 flat，flat 內的公共空間包含衣櫃、衣
帽間、廁所及浴室、冰箱、廚房、公共餐桌等等，而房間內的空間也很寬闊，住起來很舒適。

距離宿舍不遠處就有多間超市如 albert, billa, lidl, tesco，採買容易。且整體而言 Hradec Kralove
街道寬敞又治安良好，再加上宿舍 flat 內的空間不小，非常適宜生活。

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

【Business English】

基本上我覺得中山管院的同學們上這堂課肯定是如魚得水。

課程內容是用英文教授一些商用知識，這學期上過的主題就包含初會、統計圖表、如何和人談判、
創新的階段、各國的商用禮儀和文化等等，各個主題上都不會教到太專業面向的深入，而是學習這
些主題上的英文用法及說法而已。

舉例來說，會計學並不會教導你如何編寫會計分錄表或是計算題目，而是學習各項專有名詞的英文
說法、如何用英語解釋、他們的同義詞和反義詞，以及一些基礎知識如財務報表包含哪三份、各份
的功能又為何。

是滿活用的一堂課，而且老師 Blanka Klimova 在課堂上會點名同學參與回答問題，我覺得如果是在

台灣害怕課堂發言的同學也不用擔心 (我本人在台灣就是超怕上課發言，但是到國外超級喜歡發表)，不用擔心自己回答不出來或是表現不好，因為老師跟同學們營造的課堂環境非常友善，還會在回答不出來時幫你解圍，以及每個回答老師都會認真聆聽並很開放式的給予回饋。

【Czech Language for Foreigners】

到一個國家學習他們的語言是很有幫助的一件事。

Katerina Provaznikova 老師上的很有系統，雖然上課速度滿快的 (言下之意是需要花一些時間在家複習消化)，但我覺得學到的都是在生活上非常實用的用語及應對。

學習捷克文幫助我更快的融入這個國家和這個文化，真的讓我有種不虛在捷克交換的感覺。

另外如果擔心要用英文學捷克文會有點障礙的同學們，請放一百顆心，因為用英文學習反而學得更快。一是因為他們都是用拉丁字母 abcd，所以有了英文基礎在發音和認字上障礙感降低很多；二則是因為很多字詞跟文法和英文很類似，很快就能夠類化吸收。

【English in Practice】

這堂 James White 老師的課已經在歷屆心得裡被推到不行，我的心得就是：sign in 就對了！！

整堂課沒有固定的上課結構，甚至老師也沒有上課的主題，就是純粹的給同學們一個使用英文的空間去發言跟交流。

每周課程前半段會讓同學隨意發表任何事情，結束後分組進行小遊戲 (老師就不再介入)，通常大家玩著玩著會開始討論自己的話題，但也無妨，因為老師的目的也就是要同學們使用英文。

很有收穫的一堂課，可以認識不同國籍的朋友們，抑或是捷克在地學生，聽聽其他人對議題的想法跟見解，也能在這堂課交到很多知心的好朋友。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

這方面當然免不了大多數交換生都會提到的廚藝進步及安排旅程的能力等，我特別想提的則是以下三點：

1. 透過體驗更認識自己

秉持著一種既然都到國外了就要打開心胸的體驗，接觸在台灣沒辦法做到的事情，因此讓我在經驗的積累之中更知道自己喜歡和不喜歡甚麼。

舉例而言很多人都推崇滑雪很好玩、滑雪會上癮等等，我也因著這樣的好評參加了學伴組織舉辦的滑雪活動，是我人生第一次滑雪，卻也在參加後才知道自己其實沒有很喜歡這項運動。或是在體驗了國外的 party 之後更清楚的知道自己本來就不是喜歡這種場合的人。

2. 大方的和人交流，收穫遠比想像的多

在學校或是在旅行途中不乏遇到來自世界各地的人們，大家文化各異、生長環境及被養育的觀念大不同，因此在聊天時的火花更多。每每都能在對話中感覺到：哇！原來有人是這樣的生活方式、有人是這樣的價值觀等等。

3. 發現世上有許多比考試及成績更有意義的事

在台灣的日子可能因為同溫層、因為年紀的關係，所以覺得每天面對的都是學業相關的各項事務，久而久之生活的重心也都著重於此。

但出國後碰上的人和事是大不相同的，因此在這段期間裡體悟到生活這件事本身是很龐大的，不再只由學業組成。

舉例而言，台灣學生可能常見的是托福等英語檢定測驗拿到了很高的分數，在現實生活中卻很難開口用英文談話。測驗或分數這件事反應的畢竟是片面的訊息，實際在生活上重要的是往往不完全是測驗能評斷出來的能力。所以擺脫被傳統成績至上綑綁的觀念、擺脫亞洲教育侷限的框架，認真的在生活中尋找對自己而言重要的事情和能力，是在國外課外學習上很珍貴的養分。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 心胸更開闊，對任何事物的接受度提高
2. 焦慮感減少，無論是容貌焦慮或是各種生活焦慮
3. 變得更有耐心，也更能安然地自處
4. 慢下腳步，享受生活
5. 珍惜自己會中文這個語言是很不得了的一件事
6. 回到台灣之後覺得自己也沒有甚麼解決不了了的了

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？

很感謝的是碰到的同學、室友、旅途中的偶遇，大家都非常非常善良和溫暖，旅行途中也都沒有遇到太大的難題，覺得自己很幸運。

但有聽朋友們說去其他國家玩的時候遇到交通票的問題最後虧了滿多錢，寄信去解釋立場最終還是被駁斥等等的難關，這種時候我覺得危機處理就是滿需要練就的技能，自己找聯繫方式、自己主動爭取權益等等。

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？

大概是剛抵達 Hradec 時的語言障礙和「人情味」的落差。

因為歷史的關係所以老年人大多都是被教育俄文而不會講英文，而且捷克人在認識你之前普遍是較

冷漠的，這對在台灣這個人情實地長大的我來說是滿大的不適應。

如何去面對的心法是「不要把它看的太 personal」，只要知道這是他們的歷史跟他們的文化，了解事情的脈絡為何就能同理。另外這也是為甚麼我覺得上捷克文課是滿重要的一件事。

除了語言障礙的另一個不適應是國外的行政效率。好比說下班時間到了就是真的下班，還有處理電信的時候等了滿久的時間才收到回覆。

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？

最大的成長肯定是心態變得更開闊，知道這個世界上有更多的可能性，不再被局限於自己的煩惱或是曾經只有辦法著眼的那些事情。

現在會覺得滿多事情其實也沒什麼大不了的，不再受限於亞洲的價值觀，變得更為自由，少掉了很多「在乎其他人眼光」的成分。

H. 感想與建議

收穫的部分上面的問題中都分享的差不多了，而我覺得最珍貴的心得是學習擁抱自己，即使他非常混亂。

出國在外很容易因為一點小事情就有很波動的情緒起伏，因此學習在載浮載沉的情緒裡面，一步一步發覺能和自己和平共處的心態，並往往都是在不斷的反覆進退之中，在很多的不舒服之後更認識自己，更愛自己。

此外我也學習如何在生活中慢下腳步。因為天氣跟環境條件允許的關係，歐洲不會很濕熱而且空地很多，所以總喜歡到處走走散步，靜下來好好感受。也在交換期間看到很多國外的朋友們儘管事情很多，但從來不會因此犧牲掉自己享受生活的權利。

能夠擁有這樣 once in a lifetime 出國交換的機會、有五個月的時間不需要煩惱太多現實層面的事情、能夠在歐洲大陸上旅行，我一直都是很謙虛而且很感恩的。雖然出國前的前置作業有些耗心力及消磨能量，但實際踏出國後的一切收穫都實屬難得且刻骨銘心，難以忘懷，謝謝學校提供出國交換的選擇，這些是成長路上很重要的養分。

I. 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) 500 字以上 赴中國交換者免填英文心得

University of Hradec Kralove (UHK) is a university located in the city of Hradec Kralove, Czech Republic. The city is about two hours away from Prague by train. UHK has a free learning atmosphere, and the buddy project provided for international exchange students is sound. Also the coordinator, Eva, who handles affairs of exchange students, is very nice and always gives detailed and useful information.

For courses, I selected three courses, which are Business English, Czech Language for Foreigners, and English in Practice. Don't worry about public speaking in classes, which happens

a lot in Western classrooms, because the teachers and the classmates provide a friendly atmosphere in class. And learning to express yourself confidently is also one of the most important things in class.

For extracurricular learning, I've gained a lot through experiencing and talking to people around the world. These experiences all made me a better person who can know myself better and love myself more. In addition, I become more patient, more open-minded and feel more at ease with myself.

And what was mentioned in the above paragraph is one of the most precious thing I think I've learned throughout this once in a lifetime experience – to embrace myself and all of my emotions, then progress through every step forward and step back.

I'm very grateful for this exchange period, to travel and to let go some of the anxieties that I have to face about my future life. I will never forget what I've learned, this is life changing.