

學校簡介

University of Hradec Kralove 是一間在Hradec Kralove (以下簡稱HK)的一間學校，又簡稱UHK，當地也有人叫「烏哈卡」。而HK是在布拉格東邊的一個小鎮，距離布拉格車程要100分鐘。而UHK沒有系所之分，只有學院之分，學生分在不同學院，我在台灣財務管理學系，在UHK被分為Faculty of Informatics and Management (以下簡稱FIM)，其他認識的交換生有哲學學院以及教育學院的。基本上不同學院的學生很少在學校碰到，但都住同一個宿舍，所以有時候聚會還是會認識到。

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

到國外上課後才真的體會到在台灣常常會講的「討論式上課」，學生講話的時間比老師還多，但也有可能是因為交換生來自不同國家才會這樣。老師主要都會講完某些理論的基本概念後，就請同學們各自分享各國經驗或是案例，然後做出回饋，時不時再給個需要多人小組討論的主題，讓不同國家的人集思廣益，交流出不同的想法。基本上，只要敢講出來，老師都會跟你討論，同學有些有興趣也都會跟你私底下找你聊天，各國都有各國特殊的風俗習慣，沒有高低貴賤之分。我修的課有：行銷管理、滑雪課以及捷克文。

Marketing Management：

我最喜歡的課當然是體育課---滑雪課，但我覺得受益最多的是行銷管理課程。首先講行銷管理課程，老師都是以上述的教學模式上課，我也因此聽到很多各國有趣的風俗習慣以及行銷手法，比如捷克人不太喜歡新口味、新事物，所以在行銷方面，最好講究傳統或是在地食材，利用捷克人熟悉的東西吸引顧客最有用。另外除了上課模式比較自由外，可能老師考慮到我們是交換生，在請假事宜跟考試作業安排也都給我們做決定，作業可以個人或是團體繳交，一學期六個作業，只要在學期結束前一次或分次繳交都可以，考試方面，只有期末考，可以口頭或是筆試方式進行，日期也是自己選擇然後跟老師討論好後就可以，我是選擇口頭的，老師很像在跟你聊天，問一些理論然後請我舉出例子或是我會怎麼做，老師也會給予回饋。

Ski course：

再來講最喜歡也最推薦台灣學生上的課程，絕對是滑雪課。簡單介紹一下滑雪課，一學期就上一次，在學期中後段的時間，總共四天三夜，要先報名先繳訂金，先給FIM的學生報名才給外面學院，但基本上FIM的學生就會搶光了，所以基本上只有FIM的學生才可以選。出發前一個禮拜會給火車的交運資訊，之後就跟著老師轉車到滑雪場就對了，有點像旅行團，只要報了名繳了錢，後面的事情都會幫你準備好，就是保暖部分自己要注意，防水褲、防水手套、雪靴.....等等。至於推薦的原因，首先，這麼難得的經驗怎麼能不體驗，在台灣沒有天然滑雪場，最多只能去人工造雪廠滑，場地也比較小。第二，老師都幫你安排好所有事情了，自己去外面的滑雪場，從住宿、裝備租借到滑雪場纜車都要自己安排，初學者肯定會忘東忘西或是有可能被抬高價格。最後，除了滑雪之外，還會有其他有趣的活動，這邊就不透漏太多讓大家去享受驚喜。

國外研修之生活學習（課外）

因為到那邊後才發現HK小鎮很少人會講英文，所以還是要學一些捷克文，到各國旅行後，也發現說到了各國都要講一下語言，讓當地人跟你有親切感再詢問是否可以英文溝通。

第二點就是在料理方面，雖然本來就會基本料理，但到了國外後，超級市場賣的食材都截然不同，有些看起來很像，煮起來卻不一樣味道，要學一些新的料理。另外，歐洲的爐火相對台灣很小，在料理方式也需要稍作修正。

第三點就是在旅遊方面，在歐洲雖然要到其他各國很方便，但就是旅遊規劃跟交通規畫需要多加琢磨，交通有各國的大眾運輸系統也有歐洲通用的交通工具，有些國家還可以搭配當地景點有交通加景點優惠，怎麼安排才能又省錢又有效率的玩遍歐洲一直以來都是我們在出遊前最痛苦難熬的階段。此次交換旅程結束後，大家都覺得自己不是能當個廚師就是導遊了，這兩樣以台灣人的觀點來說，要在歐洲熟練這兩樣技能都相對困難許多。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 外文會話能力，在歐洲英文主要跟交換生溝通或是旅遊到一些觀光城市會需要，有些時候還是要學一些當地語言才比較容易跟當地人親近，所以在歐洲也可以習得各國當地的問候語以及簡單會話。
2. 有更多自己的想法，在國外上課，老師主要都以討論的方式進行，老師都會請各位同學發表自己的想法或是自己國家的事例對應上課的主題。
3. 結交外國朋友，這也是交換的一個重點，因為交換學校通常都有很多的交換生，而且交換生都住在學校宿舍，所以很常有聚會有機會認識到，除了增進語言能力之外，第二，每當在跟他們聊天的時候，都可以感受到生長環境的不同會造成想法上多大的差異，在看待事情或是處理事情上，每個國家表現出的態度跟行為都有所不同，也讓我經過這次交換後，看待事情都會從更多面向去思考；第三也是跟我們最相關的，因為最近台海情勢跟烏俄戰爭的關係，很多國外生聽到我們來自台灣都知道我們這個國家，一方面很想看看這個美麗的小島，吃我們的美食，另一方面會問我們跟中國的關係，有些人甚至很為我們擔心還提供未來移民的住宿給我們，我們到那時才知道台灣在國外人眼中是個什麼樣的印象，也意識到台灣在國際視野中的地位。
4. 增加國際視野，讀萬卷書不如行萬里路，很多在書上或是網路上看到是一回事，到了當地親眼目睹體驗才知道原來是這麼一回事，也更能刻在腦海裡，很多時候我們都會講一句話：「又是一個沒有來過只是看看網路圖片也不知道的事情或是景點。」

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？

很幸運的我並遇到太艱難的困境，都會有辦法解決，端看適用甚麼方式解決。要說最常遇到的問題就是晚餐部分跟旅遊部分，因為我們這團比較友好的有十個，有台灣人、日本人跟義大利人。能解決的主因我認為是我們大部分人都滿隨性的，有人有想法大部分人都是配合的，少數有自己的想法我們就會分團。

1. 晚餐部分：

首先就是人很多很難算份量，在台灣還沒煮過這麼多人的，再來就是上述提到的火很小跟食材跟台灣不一樣。每次都是先做看看，吃不夠各自準備或是在臨時多煮，吃不完就是靠幾個食量比較大的吃完，經過幾次後就能知道大概要買多少食材，好在口味部分，台灣人多喜歡主可以配飯的東西比較重鹹，外國人也很喜歡，有時候甚至把我們覺得應該配飯的料理直接吃。

2. 旅遊部分：

人很多首先就是要考慮到住宿的問題，這個部分因為我們團裡面以前有做過飯店的知道哪個網站定最優惠，也知道多人要怎麼訂比較好。再來就是行程安排，這部分有時候就像上述，有些人有很憧憬的景點，就會給他們主導那次的旅遊，其他人大部分時候都會配合，而少數需要分團的時候，我們就會訂下一個共同景點集合。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在生活習慣上，發現有些國家在廚具清潔部分跟台灣不太一樣，我的土耳其室友每次煮完吃完都會把剩菜放在室溫直到下一餐要繼續食用或是到那時候才丟掉剩菜煮新的菜。不過這對我來說就是覺得可能文化不同而已，所以就每次都是要用鍋具的時候問他們有沒有要吃不然我要先丟了，所以要說生活習慣上文化衝擊大概就是這個。

在飲食習慣上，雖說早就知道他們都很喜歡吃馬鈴薯勝過米飯麵食，這個就不會是太大的文化衝擊，但是當吃了他們的米飯麵食後，就衝擊很大了，在義大利吃的每一家餐廳的米飯麵食竟然都是硬的，有點像是米芯沒煮透的感覺，於是之後才知道那是義大利米，他們只會煮到七分熟感受米芯的味道，所以我也就只能改吃其他類的食物了，比如披薩。另一個則是捷克的啤酒文化，在餐廳，服務生都會先問有沒有要點飲料，一開始我們都沒點，有聽到服務生離開後在用捷克文好像有點嘲諷似的跟別人講話，我們才知道原來在國外吃餐廳先點酒或飲料才有禮貌，我們之後也就都會點個啤酒，從大中午就開始喝，順應他們的文化。

第三，小費習慣，在歐洲，我們知道會有小費文化，但有些國家竟然要收到15~20%的服務費，我們著實是有點嚇到了，也因此我們都會知道每個國家的小費文化後，決定我們此次旅行要吃多少餐的餐廳。有些國家則是在我們刷卡的時候會有一個頁面是小費的頁面，讓我們自己決定要給多少，這樣我就覺得合理許多，看每個服務生不同的服務品質給予相對應的小費才是合理的。

第四，甚麼東西都要錢，在歐洲，廁所要錢、在餐廳想喝水要錢、連在餐廳吃不完想打包的餐盒也要錢，而且要價還不斐。至於這個文化，覺得值得的就會付，對於我來說，就是能忍則忍，能省則省。

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？

最大的成長我認為大概就是我又覺得自己更無知了，當我踏出台灣後，在一個說短不短，說長不長的時間哩，跟不同國家的人一起上學一起生活一起玩樂後，才知道自己過去學的或是聽的都不如到現場一看，不如實際體驗一次。看事情又能從更多不同面向出發，面對問題也有更多新想法。

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？

我認為有無獎學金都不會影響我要出國交換的決定，但可能或多或少會影響到我的旅遊計畫或是生活上的花費。有了獎學金，我可以去到更多國家，認識更多不同文化，儘管不是每個國家都會善待外國人，但也藉此學會怎麼應對。

感言及心得感想

我覺得能出國交換是我這幾年來做的最正確的決定，尤其是選擇捷克，除了物價跟台灣差不多，還可以周遊歐洲，感覺這次交換不是只在一個國家生活。以前我覺得自己已經夠開放也有很多想法，甚至覺得人生好像也不一定要出國，反正有網路，網路查也可以看到景點查到那邊的文化。但有了這次機會到國外，聽到看到體驗到許多新鮮事物後，我才覺得我以後一定要探索更多不同的國家，只有實際體驗過才會深深刻在腦海裡。

另外，多了一些外國朋友，遇到問題的時候也可以詢問各種不同的意見，不同文化碰撞下產生的想法也可以為生活帶來不同的樂趣，或是藉此學學不同的語言，在以後工作社交場合就用上了也說不定。我是一個喜歡新事物，總是在腦海裡想點子的人，這種文化碰撞想必能讓我在之後「胡思亂想」的時候會更有國視野更大格局，就像我在那邊聽一個外國朋友常常說：「Think bigger!」。

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)

My exchange school is University of Hradec Kralove, also called UHK. It is located in HK, an eastern town in Czech. It takes 100 minutes to Prague by train. The town is not as famous as Prague, not even close, so we can experience the real local Czech lifestyle here.

The way teachers teach in UHK is more like a forum, not only teacher but also student will share their idea about the topic, maybe sometime students talk more than teacher. I choose marketing management, Czech language, and ski course. Of course, I love ski course the most. It is really a special experience for Taiwanese to have this snow island and ski.

As for the life in Czech, except for the school, we almost travel all the time. In dormitory, I learn how to cook better and how to arrange travel plan. What's more, the travel plan is for 10 people, it is really hard to arrange such a big-scale plan, but we always got a way solving the problem.

In this exchange period, I have travelled 10 countries and made lots of foreigner friends. I have seen so much breathtaking view and known many special habit, gesture, culture from country to country, however, until this exchange learning so much, I finally realized how ignorant I am and I want to explore deeper and broader around the world. I am very grateful for this experience, it is like a game changer in my life.