

學校簡介

哈拉代茲克拉羅維大學位於捷克東北方，距首都布拉格約兩個小時的車程，主要透過火車和巴士往返。

Univerzita Hradec Králové有多個不同系所，上課的系館也會有所不同，我就讀的是FIM，上課教室與交換校協調人員皆位於Building J，再加上學校的主Building A棟，大致就是FIM學生的主要活動空間。

開學前負責交換學生的辦事人員Eva會通知交換生去學校一趟，並統一介紹相關資訊，你也會在當天拿到ISIC學生證，選課方式除了到捷克之前透過LA進行初選外，開學後則是可以先去聽課，再依照自己的意願在期限內將最終確定要修的課跟Eva確認就能完成該學期的選課。FIM有許多英文、管理和商業課程，除此之外也有相當豐富的體育課做選擇，例如滑雪、攀岩和TRX。

學校內有設置學餐、影印機、食物販賣機和咖啡機，前二者都能透過學生證儲值使用。附近也有很好喝的Cross Cafe和圖書館，離市中心很近，生活機能很便利。

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

我這學期修習了一門語言課、兩門專業課和兩門體育課，分別是Practice in english, Business english, Marketing, Skiing and TRX.

每一堂課我都蠻喜歡的，Practice in english讓你每周都能用聊天的方式輕鬆的練習英文口說和聽力，也因為這堂課是捷克學生大一常選修的課，因此也會有機會認識到很多當地的學生，老師在課堂上的討論帶動形式也會讓你在聊天過程中有很多文化交流的機會；Business english則是每周都有固定的上課主題，老師每周都會提供新的講義，帶著學生去學習講義上的案例，偶爾鼓勵學生分享各自國家的商業案例和不同語言的商業單字，期末考則是針對學期所學進行筆試，其中包含正式商業書信的撰寫；Marketing是我最喜歡的課之一，老師會從各個行銷基礎介紹起，帶領學生思考如何將理論與生活實例作連結，也鼓勵學生分享各自國家或不同公司的做法，是一堂實用性很高並促進思考的課程。學期中共須完成6個報告，與課堂所教授的行銷概念做結合，並在期末時依造個人意願和老師約定時間進行口試/筆試的Final Exam；Skiing在UHK是非常搶手的一門課，FIM的交換生有優先權，有多餘名額才會提供給其他學院學生候補。今年是在12月時到山上進行四天三夜的滑雪課程，三天的時間讓你密集的從學習滑雪的基本動作開始，逐漸習慣身體控制後，最後能嘗試更進階的雪道並自由活動，保證給你滿滿的新奇體驗和成就感，除此之外也有老師們用心規劃的其他活動，絕對是冬季交換必選課程。最後則是每周一次，一學期總共有十堂課的TRX。在台灣一堂可能就要一兩千塊，在這裡有專業的老師帶領你慢慢熟悉TRX的動作，慢慢增加難度，整學期下來可以感受到自己的身體越來越適應這項運動，以及越來越穩定的核心肌群。老師上課總是很有熱情和活力，每周跟著老師運動後來變成我很期待的一件事！

國外研修之生活學習（課外）

在UHK的生活環境其實相當便利，鎮上的公車系統非常完善，只要善用IDOS(捷克的大眾運輸時刻表、訂票APP)，原則上就能解決九成的通勤問題，除了偶爾到其他國家旅遊較晚回到小鎮可能一小時才有一班固定公車外，多數時間都十分便利，到FIM上課的話，從宿舍搭公車大約只要15分鐘車程。

宿舍的房型有2+2、2+3、3+3，在出國前Eva會問你是否想同住的朋友，此時就能提出自己的需求，並由交換校協助安排（無法指定房型，只能選擇同住室友）。我這次住到的是3+3的房型，和另外兩位中山的同學住同一房，另一房則是被安排了另外三位台灣人，很幸運都遇到很好的室友，平常一起煮飯、聊天、維護環境，半年的生活真的像家人一樣，為交換生活留下了很不一樣的體驗。當然，也有其他朋友是和外國人同住，如果想要有不一樣的生活體驗，也能嘗試在出發前透過信件提出自己的需求~宿舍生活機能也非常的方便，旁邊就有一間大型超市Albert，約5分鐘路程還有Billa跟Lidl超市，Billa再往前一些就能找到一間越南超市，走路15分鐘內還能到大型商場Futurum，裡面有各種商店、亞洲美食、Tesco超市還有匯率算不錯的換匯所，我們大部分同學需

要克朗現金時都會選擇在那邊兌換。

第一次一個人到歐洲生活半年，原先也是非常的緊張和不安，但抵達約一周後就會慢慢習慣這邊的生活，Hradec Kralove真的是個很適合生活的小鎮，環境舒適、生活機能便利，重點是治安真的還不錯，所以很快就適應並且愛上這邊的生活了。雖然捷克人會講英文的比例還不算很高，但嘗試跟語言不通的人們溝通也是很特別的體驗。像我就在捷克剪了兩次頭髮哈哈~理髮師不會講英文的狀況下，只能盡力用照片、翻譯以及肢體語言和對方溝通，兩次的體驗都很有趣，但共同點就是「笑容真的是很棒的語言」，可以同時讓雙方感受到肯定和安心XD

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.強化外語聽說能力
- 2.培養獨立自主的心態
- 3.遇到緊急狀況時，隨機應變的能力
- 4.解決並面對問題
- 5.擴展交友圈，培養國際觀
- 6.感受不同國家的風土民情，感受當地氛圍
- 7.許多的記憶、美麗只能透過雙眼見證並留下痕跡

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?

在歐洲遇過最緊急的一次問題，大概是我在法國旅遊的時候臨時被通知班機取消，而我隔天有期末考。

隔天中午的班機，在前一天晚上才被通知取消。此時只能馬上開始關注航空公司訊息，研究現有方案（退費/改航班），發現新的航班趕不上期末考後，只能盡速尋找替代交通方案，並同時處理退費。

最後在當天凌晨從雷恩搭上往巴黎的夜巴，趕隔天早上的班機回到捷克，之後再持續和航空公司溝通退費問題，最後也很順利的完成了隔天的期末考並取得優異成績。

事情發生當下會很慌，因為不到半天的時間讓你反應過來並找備案，需要很冷靜且腦袋清晰的去梳理所有代辦事項，但只要冷靜思考，我相信遇到任何緊急狀況都能在盡量降低損失的方式，好好解決問題的。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我到每個國家旅遊通常都會抱持著開放性和文化包容性去體驗和了解當地，所以倒是沒有什麼太大的衝擊。比較有趣的大概是歐洲大多數的公共空間所存在的廁所都需要收費，在精打細算之下，有機會在餐廳、百貨公司等地方上到不用付費的廁所，大家就會盡量多使用，避免在外面突然內急的狀況下找不到廁所XD還有就是歐洲的餐廳大部分飲用水都是要收費的，他們也習慣在每餐點上一杯酒或飲料，對有些店家而言算是一種小費的概念。

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?

去了很多不同的地方，看到許多不同的風景和人，也因此現在看待周遭的眼光都能有更豐富的理解，也能包容更多的不同，所有不同都成了特別，而國外的生活體驗讓你現在懂得如何去感受並思考更多的可能性。

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？

獎學金帶來的幫助很大，縱使金額無法負擔全額的交換生活花費，但對學生而言，這筆錢都能為你減輕一定程度的負擔，讓你更有勇氣跨出這一步，決定到國外壯遊。

感言及心得感想

這次可以有機會通過徵選，入選自己的交換第一志願真的非常幸運。我真心的覺得捷克是個很棒也很適合交換的國家，這裡有很舒服的生活步調、方便的生活機能、很多很棒的景點還有悠久又值得你細細品味的歷史。對獨自一人出國交換來說，我認為治安讓人安心也是很重要的一件事，在歐洲去了很多國家，捷克真的讓人很安心；相比巴黎、柏林、英國、義大利、希臘等等國家，每次回到捷克都會有種安心感，但最重要的還是要隨時保持警覺、關注周遭動態，注意自己和同行夥伴的隨身物品。

在UHK的學習也讓我體驗到國外不同的教學環境，這也是我第一次在全英文的環境學習，畢竟當初決定交換就是想強迫自己運用英文，所以就這樣把自己丟到國外半年了哈哈。當然除了英文之外，在這邊也會遇到捷克學生和其他交換生，課堂上有很多分享各自價值觀和國家文化、企業的機會，這些都是交換很寶貴的地方。

再來一定要提的是捷克的地理位置，捷克就位於歐洲心臟地帶，所以要到歐洲各個國家都是十分方便的，如果你交換的其中一個目的是走遍歐洲，那捷克真的是很棒的一個選擇！

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)

The University of Hradec Králové is located in the northeast of the Czech Republic, approximately two hours by car from the capital, Prague. The main modes of transportation to and from the university are trains and buses.

Univerzita Hradec Králové offers various departments, each with its own set of classrooms. I am enrolled in the Faculty of Informatics and Management (FIM), where classrooms and exchange program coordinators are situated in Building J. Additionally, the main building, Building A, serves as a central space for FIM students' activities.

Before the semester starts, the exchange program coordinator, Eva, organizes a visit for exchange students to the university, providing essential information. On that day, you will also receive an ISIC student card. The course selection process involves preliminary selection through LA before arriving in the Czech Republic. After the semester begins, you can attend classes and finalize your course selection by confirming with Eva within the specified deadline. FIM offers a variety of courses in English, management, and business, along with diverse sports options like skiing, rock climbing, and TRX.

The university campus provides facilities such as student cafeterias, photocopiers, vending machines, and coffee makers, with the first two accepting payments through the student card. Nearby, Cross Cafe and the library are popular spots, offering convenient access to the city center.

During this semester, I took a language course, two professional courses (Practice in English, Business English, and Marketing), and two sports courses (Skiing and TRX). I enjoyed each class, especially Practice in English, which provided a relaxed environment for weekly conversation practice, fostering cultural exchange with local Czech students. Business English covered fixed weekly topics, including case studies, and concluded with a final exam incorporating formal business letter writing. Marketing was a favorite, emphasizing practicality and critical thinking. Six reports and a final exam, scheduled individually with the teacher, were required throughout the semester.

The Skiing course at UHK is highly sought after, with priority given to FIM exchange students. The four-day skiing course in December provided an intensive learning experience, progressing from basic movements to advanced slopes, ensuring a fulfilling and adventurous experience. Additionally, the university organized various activities, making it a must-have winter exchange course.

TRX, a weekly class with ten sessions per semester, provided professional guidance for gradually familiarizing oneself with TRX movements. It significantly improved core stability over the semester, and the enthusiastic and energetic teacher made it a weekly highlight.

Living in Hradec Kralove is convenient, with a well-established bus system that solves most commuting issues. Although there might be a longer wait for fixed buses when returning late from trips to other countries, most of the time, transportation is reliable. The bus ride from the dormitory to FIM takes approximately 15 minutes.

Dormitories offer various room configurations, and Eva assists in arranging roommates based on preferences. I was fortunate to have great roommates, making my six months abroad feel like home. Communication before departure allowed for specific living arrangements, enhancing the overall exchange experience. The dormitory's proximity to large supermarkets like Albert, Billa, Lidl, and the Futurum shopping mall further contributes to the convenience of daily life.

Arriving in Europe for the first time alone was initially nerve-wracking, but within about a week, I

gradually adapted to life in Hradec Kralove. The town's comfortable environment, convenient lifestyle, and good safety conditions quickly made me fall in love with it. Despite the relatively low English proficiency among Czech people, the unique experience of communicating with people from different language backgrounds was special. For instance, getting a haircut in the Czech Republic involved using photos, translation, and body language due to the hairdresser's lack of English proficiency. The common thread in both experiences was the universal language of smiles, fostering a sense of affirmation and reassurance.

Being selected for my first-choice exchange destination at UHK through the application process was incredibly fortunate. I genuinely believe that the Czech Republic is a fantastic and suitable country for exchange. The comfortable pace of life, convenient amenities, wonderful landmarks, and the rich, enduring history make it a memorable experience. For solo travelers going abroad, the sense of security in the Czech Republic is crucial. Compared to other European countries like Paris, Berlin, the UK, Italy, and Greece, each return to the Czech Republic brought a reassuring feeling. However, it is essential to stay vigilant, be aware of surroundings, and keep an eye on personal belongings.

Studying at UHK introduced me to a different foreign teaching environment, marking my first experience in an all-English learning environment. The presence of Czech and other exchange students in class allowed for valuable sharing of perspectives, national cultures, and business opportunities.

Lastly, the geographical location of the Czech Republic, situated at the heart of Europe, makes traveling to various European countries extremely convenient. If exploring Europe is one of your exchange goals, then the Czech Republic is indeed an excellent choice!