

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 (UHK)，哈拉代茲克拉羅維大學，位在 Hradec Kralove 小鎮，搭火車的話距離布拉格約 1.5 至 2 小時。從外觀及設備很容易感覺的出來學校本身相當年輕，成立於 2000 年，學校校徽是一個大括號，學院則以括號中的符號及顏色劃分，如我所在的資訊管理學院(Faculty of Informatics and Management, FIM)是藍色的等號，這點相當新潮。交換期間我的課程都在 Building J 進行，一樓有很大的 relax zone，各樓層也有二至三個開放式空間是擺放沙發椅和懶骨頭等，校園雖然不大但很適合學生待在學校一整天。UHK 本身有許多交換姊妹校，交換活動很活躍，因此，除了課程選擇多之外，行政方也很照顧交換生，以 FIM 的 Coordinator 來說，很直接能感覺到他很樂意協助學生解決問題，所以有碰到甚麼問題或需求，都能找他討論看看。

宿舍位在 Palachova 公車站(音同 pala-hova)，大家也都以 palachova 稱呼宿舍，距離校園約 15 分鐘公車車程。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

因抵免需求且不想修太多課，我選擇了兩門可以一抵一(5ECTS)的課，分別是 Project Management 以及 Managerial Methods。

1. Project Management (受益最多)

這門課的老師相當有耐心，且表達很清楚，有點像國高中在上課一樣，講得比較詳細，且會用各種方式來確保你有跟上。作業就是其中一環，每個禮拜都有一份作業，但內容不多，最久的也大概 20 分鐘內就做得完，老師也相當友善，若有任何需求都可以找老師討論。該堂課的成

績由作業和一次考試組成，外加一些課堂表現，課堂時不時會有分組討論(二至三次)，且老師會盡量把本來就認識的人打散，一定有機會去跟其他交換生交流。該門課是我認為受益最多的課程，workloads 不重、學的到東西、與他國學生有交流機會、方便抵免，推薦 Project Management 給所有交換生。

2. Managerial Methods

該門課基本上就是管理學，會進行分組報告，一學期大約三至四次，當然老師也不希望同國家的學生一組。這門課可以說是很輕鬆，期末考試也不難，就是做報告廢時間，所以找到好組員很重要。每堂課的上課時間很短，大多都約一小時就結束了，上課需要多回答問題，老師沒有得到回答就不會繼續進行課程，所以可以當作來練習發表意見，整個學期的進行都滿看老師心情的，像是原本期末報告跟考試是同天，結果考試到一半老師決定不用報告了，照我們繳交的檔案打分數就好。老師人是友善的，所以有任何需求或疑問都可以再跟老師確認清楚。

C. 國外研修之生活學習（課外）

人遠在國外且人生地不熟，照顧好自己應該都是大家的首要課題。煮飯是個人增長最多的技能，出國前並沒有特別學煮飯，一切都是到了這邊才自己開始摸索，不敢說會做菜，但至少經過這次交換是可以吃得飽、吃的健康和吃得下肚的程度。除了做菜，買菜也是課題的一環，比較各種超市、一次買多少量才剛好等。非常推薦大家自己煮飯，因為 Palachova 附近甚麼沒有，超市最多，無聊就去逛超市，想花錢就去逛超市，想打發時間就去煮飯，像我的鄰居剛開始時不時就在廚房備料做飯，午餐剛吃完過一兩小時，馬上又窩在廚房備晚餐的料，可見做飯從買菜到完成也是很費時費工的，如何減少時間的浪費跟做的順暢也是門學問，這時候 Project Management 學的就用的上場，推薦大家去修習 Project Management。

超市方面我自己比較喜歡 TESCO 超市，位在一座商場裡，距離宿舍走路 15 分鐘，商場裡還有很多

商店和美食廣場。

Hradec Kralove 畢竟不是布拉格那種大城市，生活中還是捷克文居多，包括宿舍櫃檯的人員都是爺爺奶奶，只會一點點英文，所以能學點捷克文是最好，不行的話就是用翻譯，據學生會建議的話是約 35 歲以下的人講英文比較會通。

規劃旅程在 Hradec Kralove 真的是相對棘手，若要搭飛機，這邊是沒有直達車的，所以航班時間跟到布拉格轉車時間都要算好，加上還要預留一些緩衝時間，有時較早的班機可能前天就要在機場過夜，還要考慮回來的時間有沒有車可以回到 Hradec Kralove。只能說很麻煩，但學以致用，每次的旅途規劃都是一個 project，再次推薦去修習 Project Management。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 表達能力

這邊主要想講的不是英文口說的進步，而是自己的感覺是歐洲課堂的風氣很樂意聽到你的想法，主動發言的次數相較在台灣多很多，儘管英文能力算是不錯，但以往要用英文發表前，還是會想去琢磨文法跟用詞，在這邊的心態則是趨向隨時都準備發表意見，不會去拘泥於文法或用詞的精準度。

2. 心態成長

儘管聽起來有點吃虧，但如果只是交換一個學期，我覺得可以抱持「大家開心就好」的心態。不是要無限制地退讓，而是讓底線有彈性一點。像宿舍清潔、報告分工、旅遊行程這些小事，多少都會遇到不均或意見不合。我後來的做法就是：要嘛自己跳出來把規劃做好，要嘛就稍微妥協一下，不讓這些事影響心情。

我自己也試過兩種方式，例如做報告時我會主動問能不能把簡報全部包起來做；浴室髒了我也會直接清。通常組員或室友如果有點良知，也會在其他部分補回來。這樣其實反而讓生活更順，

也避免不必要的摩擦。當然，倘若你有修習過 Project Management 的話，在這方面的處理一定更得心應手，所以推薦大家去修習 Project Management。

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？

覺得自己運氣滿好的，都沒碰上甚麼很大的困難，但有可能也是因為如果我覺得對方高機率沒辦法用英文溝通的話，基本上我會直接放棄去做那件事，所以減少困難發生的機會。但還是能想到兩件事：

第一件事是剛到 Hradec Kralove 實在搞不懂搭公車怎麼付費，可以直接刷卡買票但 Apple pay 刷了都沒通知，感覺很怪。後來是經過類似遊客中心的地方詢問有沒有賣公車卡，裡面的職員也很耐心的說明。

第二件事是從布拉格在等回到 Hradec Kralove 的 FLIX Bus，但 delay 很久也一直沒顯示第幾月台，但旁邊也在等的捷克阿姨在得知後也特別跟我們說要去哪邊等，真的是運氣好遇到好人。

人在國外可能或多或少還是會遇到對外國人不友善的人，這種人也不是特定國家才會有，只是多或少而已，大家遇到時不用太刻意放大，畢竟每個人的國際觀或包容度都不同。

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？

這可能不太算文化衝擊，但去巴黎旅遊時我覺得沒有大家說的那麼亂跟髒，還滿推薦大家去的。真要說文化衝擊的話，我覺得在歐洲吃得好吃的東西大多都是亞洲菜，除了在義大利的時候。

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？

比起去年在東京交換，在歐洲的可溝通性高很多，隨之可探索性就更多。個人不是一個太外向的人，但在歐洲不知道是甚麼神祕氛圍的影響，去買個東西或是去餐廳用餐，可能都有機會跟旁邊的人或是店員聊一兩句。有次在咖啡廳還遇到拿著相機的人問能不能拍幾張照片，若以明度來形容自己的話，覺得自己在這次交換後稍微亮了一點。

H. 感想與建議

起初剛到 Hradec Kralove，只能用無聊來形容這個小鎮，是一個想要花錢也不知道要花甚麼的地方。

交換結束後還是覺得無聊，但在過程中也感受到在這個小鎮生活有很多宜人之處，我覺得鎮上的人普遍都很友善，日常也很安全，大家若有到這邊交換，可以多在鎮上走走，拜訪各咖啡店之類的，畢竟在這邊也沒有手搖可以喝了。

出國交換算是多數人在學涯中難得可以喘息又可以成長的機會，能到處旅遊、跟世界各國的人交流、也多很多時間可以思考和做自己想做的事。不管是做甚麼，找到平衡不要後悔就好，不用因為大家都在做，自己沒去做感到慌張。

最後除了到他國旅遊外，若想探索捷克的其他小鎮，學生組織(ESN)都會舉辦相關活動，不介意跟團出遊的話還滿推薦的。

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

My exchange experience at the University of Hradec Králové (UHK) in the Czech Republic was both calm and meaningful. UHK is a relatively young university, established in 2000, located in a small town about 1.5 to 2 hours by train from Prague. The campus is modern and compact, with comfortable common spaces that encourage students to stay on campus throughout the day. During my exchange, most of my classes were held in Building J, which provides relaxing study areas and an open learning environment. In addition, UHK has many partner universities and a very active exchange program. The administrative staff, especially the coordinator at the Faculty of Informatics and Management (FIM), were supportive and approachable, making the overall academic experience smooth and reassuring.

Due to credit transfer considerations, I chose two courses: Project Management and Managerial Methods. Among them, Project Management was the most beneficial course I

took. The instructor explained concepts clearly and patiently, ensuring students could follow the course content. Weekly assignments were manageable and helped reinforce learning without causing excessive pressure. Group discussions were also incorporated, allowing me to interact with exchange students from different countries. Overall, the course had a reasonable workload, practical content, and high applicability, making it highly recommended for future exchange students. Managerial Methods, on the other hand, was a relatively light course focusing on group presentations. Although it required time coordination with teammates, it provided a good opportunity to practice expressing opinions in class.

Living abroad also brought valuable learning experiences outside the classroom. Cooking became one of the most important life skills I developed during the exchange. From grocery shopping to meal planning, I gradually learned how to manage daily life independently. Since there were many supermarkets near the dormitory but limited entertainment options, cooking became a practical and rewarding way to spend time. Interestingly, I found that many aspects of daily life and travel planning could be viewed as small "projects," where time management and planning skills learned in Project Management were surprisingly useful.

In terms of personal growth, the most significant improvement was in my communication mindset. European classrooms generally encourage students to share their thoughts, which motivated me to speak up more often without overly focusing on grammatical accuracy. Moreover, although I am not an outgoing person by nature, I found it easier to

have casual conversations with strangers in Europe, whether in shops, restaurants, or cafés. These interactions made me feel more open and confident. If I were to describe this change metaphorically, I would say that after this exchange, I became slightly “brighter” as a person.

Overall, although Hradec Králové is a quiet town, its safety, friendliness, and slow pace allowed me to reflect, grow, and enjoy daily life. This exchange experience was not only about traveling, but also about finding balance, understanding myself better, and learning how to live comfortably in a different cultural environment. I will suggest future exchange students, don’ t feel panic if your exchange life is not like others’ , just pay attention on what you really feel comfortable with and what you are pursuing.