

A. 學校簡介

University of Hradec Kralove (簡稱 UHK) 位於捷克東邊的 Hradec Kralove，距離首都布拉格大約一個半小時的火車車程，UHK 共有五個學院，分別是 Faculty of Education、Faculty of Informatics and Management、Faculty of Arts、Faculty of Science、Institute of Social Work。我所就讀的 FIM 學院主要的上課地點在 Building J，協調員 Eva 的辦公室同時也是 Building J，有一些少部分的課程會在 Building A 上課，大部分都在 Building J 居多

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間我修了以下的四門課程：

1. English in Practice I

課程會有好幾個時段可以選擇，建議如果想選英語相關的課程可以在一開始填寫 Learning Agreement 的時候都先填上去，英語相關的課程都很熱門，可以到時候看課程的時間安排在決定要上什麼課。這堂課程主要是讓你練習英語口說，老師每周會提供一個主題分組進行討論，老師會盡量將不同國籍的學生安排在一起。期末考的話，只要準備五分鐘的個人報告，老師會提供主題，期末評分的方式最主要是出席，課程開始要進行簽到。整體而言，非常推薦這門課程，老師人非常的有趣，上課難度也不高，推薦給想要練習英語口說或是想認識捷克當地學生的人。

2. Marketing

這堂課主要介紹基礎的行銷概念。授課方式以老師講解 PPT 內容為主，課程簡報也會上傳至系統，方便學生課後複習與整理重點。課堂整體互動性不錯，老師會鼓勵學生多分享自己的想法與觀點，讓上課氣氛相對活潑。課程中共有六次課堂作業練習，並搭配期末考試作為主要評量方式。期末考試整體難度偏高，需要事先做好充分準備。老師會提供多個考試時段讓學生自行選擇，彈性度算高。不過當時期末考相關資訊公布的時間較接近考試日，其中有一個時段準備時間相對較短，大約只有四天左右。

3. Project Management (推薦受益最多/最喜歡的課程)

第一堂課會先介紹專案管理的基本理論，帮助大家打好基礎，後面的課程則會慢慢結合財務管理的計算內容。老師上課時會帶很多練習題，讓我們在課堂中直接操作、計算，每週都會有個人作業，內容就是當週上課的重點，所以只要有認真聽課，完成作業並不困難。期末考前兩週老師會提供範例題目，讓大家清楚知道考試方向。我自己覺得只要把範例題目練習到熟練，基本上考試都能順利通過。整體而言，我非常推薦這門課。內容實用、安排清楚，老師教學也很有系統。

4. Sport

學校提供了非常多元的體育課程可以選擇，而我選擇的是滑雪課。整體費用大約是新台幣 5,000 元左右，包含住宿、餐食以及滑雪裝備。這門課非常熱門，很多交換學生都想參加，但名額有限，因此第一週就必須盡快聯絡老師並繳交訂金。課程通常安排在十二月中，為期四天三夜，老師會依照當時的雪量安排課程內容。我們那次因為雪量不足，課程中有安排健行行程，實際上雪地練習的次數只有兩次。不過即使如此，在老師的指導下，大家在課程最後幾乎都能夠獨立滑下雪道，真的非常有成就感。我非常推薦這門滑雪課。這是在台灣幾乎沒有機會接觸到的課程內容，不只是學習一項新的運動技能，更是一段難忘又有趣的人生體驗。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

食：宿舍附近的超市有 Tesco、Albert、Lidl、Billa，Albert 距離宿舍最近走路三分鐘左右，但我個人最喜歡 Tesco，走路大概要十分鐘左右，但因為最常有打折商品，並且註冊 ISIC 卡，每週會有九折券可以使用。超市都有會員可以累計點數或是提供會員優惠，會員的申辦需要有捷克當地的門號才可以申辦。

衣：洗衣服一次兩小時要 60 克朗，烘衣服一次三小時也是 60 克朗，兩個超時都會罰錢，洗烘衣服都需要到櫃檯租借，會需要抵押 ISIC 卡，室內的話因為有暖氣蠻溫暖的，可以穿短袖短褲睡覺，外出的話會用洋蔥式穿搭，發熱衣帶個三四件左右就夠了。

住：我住的是 3+3 的 flat，學校也有提供 2+2 的 flat，需要在住宿意願調查時提出，但須要看當時學校安排的情況決定，宿舍內有廚房、廁所、浴室、陽台(會在其中一間房間內)、衣帽間等等，廚房設備有電磁爐跟冰箱，設備算蠻齊全的。

行：蠻多人都會購買月票，可以去公車總站申請，我個人是購買三個月 750 克朗，公車也可以刷 apple pay 的方式上車，然後一定不要逃票，偶爾會有工作人員查票，發現逃票的話會被罰 1000 克朗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 學習獨立
2. 安排旅程與時間規劃能力提升
3. 加強英文應用能力
4. 增廣見聞

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？

在捷克會英文的人並不多，尤其在遇到火車有狀況時，也只會用捷克文進行說明，可能會需要求助身邊會講英文的捷克人，才能了解需要怎麼辦才好。

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？

我遇到最大的文化衝擊是在埃及，埃及的環境及治安沒有到很安全，走在路上會有人對著你大喊 China 你好，或是跟你要錢，最好的方法就是忽視他們或是結伴而行，過馬路時汽機車也不會禮讓你，你需要抓準時機快速通過，環境方面主要因為它他們的路面都是泥土車子經過時會塵土飛揚，水龍頭的水也需要非常小心的使用，會有感染的風險。

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？

對我來說我認為最大的成長是對於突發情況可以用情緒穩定的方式面對及解決，在歐洲經常會遇到計畫趕不上變化的情況，在當下你需要冷靜的思考解決的方式，很多時候會覺得金錢能解決的都是小問題，這半年的交換生活也讓我更懂得體驗當下生活的美好以及思考未來的人生方向。

H. 感想與建議

對於我來說交換半年的生活像一場不真實的美夢，平凡的日常對我來說都是非常幸福的存在。

非常開心有這樣的機會可以在國外生活學習，走遍歐洲不同的國家，看看那些課本上的知名地標及畫作。我認為交換是一個很棒的經驗，由於學校有提供獎學金，花費如果好好控制的情況，其實花費沒有預想中來的高。在交換期間只要抱持開放的心態，珍惜交換的時光，我相信交換的旅程一定可以給你帶來收穫與成長。

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 Králové (UHK) is located in Hradec Králové in eastern Czech Republic, about one and a half hours by train from the capital city, Prague. UHK has five faculties: the Faculty of Education, the Faculty of Informatics and Management, the Faculty of Arts, the Faculty of Science, and the Institute of Social Work.

The Faculty of Informatics and Management (FIM), where I studied, mainly holds classes in Building J. The coordinator Eva's office is also located in Building J. A small number of courses are held in Building A, but most classes take place in Building J.

During my exchange period, the course I would most highly recommend is Project Management.

The first class introduces the basic theories of project management to help students build a solid foundation. In later sessions, the course gradually integrates financial management calculations.

The professor provides many practice exercises during class, allowing students to directly apply concepts and perform calculations. There is a weekly individual assignment based on the key points covered that week. As long as you pay attention in class, completing the assignments is not difficult.

Two weeks before the final exam, the professor provides sample questions so that students clearly understand the exam format and direction. In my opinion, if you practice the sample questions thoroughly, you can pass the exam smoothly.

Overall, I highly recommend this course. The content is practical and well-structured, and the professor's teaching is systematic and clear.

For me, the greatest personal growth during this exchange was learning how to face and solve unexpected situations with emotional stability. In Europe, it is common to encounter situations where plans do not go as expected. In those moments, you need to stay calm and think carefully about possible solutions. I have also come to realize that many problems that can be solved with money are relatively minor.

These six months abroad have taught me to appreciate the beauty of living in the present and to reflect more deeply on my future life direction.

For me, this half-year exchange experience felt like an unreal but beautiful dream. Even the most ordinary daily moments felt like a blessing. I am truly grateful for the opportunity to live and study abroad, travel across different

European countries, and see in person the famous landmarks and artworks that I had previously only seen in textbooks.

I believe that going on exchange is an incredible experience. Since the university provides scholarships, and as long as expenses are managed carefully, the total cost is not as high as one might expect. As long as you maintain an open mind and cherish every moment during your exchange, I truly believe the journey will bring you meaningful growth and valuable rewards.