

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad
Report on Exchange Experience

捷克克拉羅夫大學留學心得
Report on Exchange Experience at
University of Hradec Králové

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學英文系四年級
Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：林嘉瑩
Name

研修國家：捷克
Host Country

研修學校：University of Hradec Králové
Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)
Award Year

● 緣起 Origin

「如果不試的話，怎麼知道自己可以做到多少。」對從沒出過國的我來說，成為交換生原本是連作夢都沒想過的事。當初因為考量文藻提供學生豐富的出國機會，於是我便選擇本校就讀二技。入學後的第一學期，我詳閱交換生甄選簡章，並在第二學期決定報名，前往歐洲交換。在閱讀歷屆學生的交換心得，以及親自聯絡剛回國的交換生，詢問意見後，我選擇前往捷克的 University of Hradec Králové 克拉羅夫大學(以下簡稱 UHK)交換。第一次出國，就要飛往距離台灣九千多公里外的城市去冒險。撕榜後，確定取得前往捷克交換資格的我，是又緊張又興奮。

✓ 機票 Flight ticket

克拉羅夫大學公布開學日的時間稍晚(2015 的開學日為 9 月 21 日)，但通常會比文藻晚一週才開學。機票通常是越早買會越便宜，我們前往捷克的交換生一同請旅行社代訂機票。買的是土耳其航空(2015 年 9 月 14 日去，2016 年 2 月 15 日回)，花費為台幣三萬六千五百元。托運行李限重為 30 公斤，隨身行李限重為 8 公斤。

✓ 入學申請表 Application Form

入學申請表需盡快填寫、盡早送出。填表時需以英文字母大寫填寫，在勾選時也需注意是以打叉(X)方式選擇，而不是打勾(✓)。因收到入學許可證明需要一段時間，所以越早寄出入學申請表，便能越早收到從 UHK 寄來的入學許可證明。入學許可證明為辦理簽證的必備文件之一。在等待入學證明的期間，建議可同時著手準備其他申請簽證的所需文件。

✓ 簽證 Visa

申請簽證雖然看似複雜，但只要把它當成闖關遊戲，一關一關耐心地完成即可。簽證審核需要一段時間，所以需盡早準備完成。申請辦理簽證前需以電話事先預約，再親自送件至台北面談。

申請簽證所需的文件為：

簽證申請表

此表格可至捷克辦事處官網下載，或辦理簽證當天現場索取填寫。建議先下載練習填寫，若有任何問題都可在當天直接詢問櫃檯人員。

有效護照

第一次出國的我，當時在確定取得交換資格後便去辦了護照。因為在填寫入學申請表時，是需要護照資料的。而有護照的同學記得檢查護照上的有效期限。

財力證明

需提供申請人名下(非附卡)之全球通用的信用卡及本人名下同發卡銀行所開立之正本英文存款證明。就讀一學期或一學年所需之財力證明皆須新台幣 180,000(新台幣壹拾捌萬元)以上。我當時是辦理郵局的 Visa 金融卡作為財力證明。(若不清楚所持卡片是否合格，可直接打電話

至辦事處詢問。) 辦理英文版存款證明，一張約台幣 20 元。以上兩者在郵局辦理時，皆需帶存摺、印章，以及身分證。

入學許可

UHK 核定之捷克文版入學許可證明。

住宿證明

UHK 會寄給你。

標準護照照片尺寸大小之近照 2 張

良民證(無犯罪紀錄證明)

1. 至警察局或由網路申辦良民證，必須申辦中、英對照之版本。以下為良民證相關網址：
https://www.e-services.taipei.gov.tw/hypage.cgi?HYPAGE=form.htm&s_uid=019010
申辦時須備妥：身分證正、影本，以及護照正、影本。核發證明需要三個工作天，一份台幣 100 元，領取時記得帶收據。
2. 取得良民證後，帶著良民證、身分證及印章至法院，或地方民間公證人認證(所需費用約台幣 450 元)。
3. 至中華民國外交部領事事務局高雄辦事處(地址:高雄市前金區成功一路 436 號)辦理驗證(所需費用約台幣 300 元)。

● 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

UHK 位於 Hradec Králové，從此城市抵達捷克首都布拉格，搭火車需約一個多小時的車程。Hradec Králové 的生活環境十分舒適，公車班次也十分準時。我在 UHK 就讀的科系是 Faculty of Informatics and Management，該科系的校區距離宿舍 Palachova 約 10 分鐘的公車車程。

UHK 有很完善的 Buddy System，學伴會在開學前透過 E-mail 聯絡你。在你抵達捷克後，協助你處理大大小小的事，例如：辦理公車卡、到警察局蓋章、辦理宿舍事宜、協助你在當地開戶……等，讓在你捷克的生活能盡早步入軌道。

我抵達布拉格機場時，有學伴來接機，並且協助我從布拉格至 Hradec Králové，再抵達學校宿舍。Palachova 開學前七天才開放入住，抵達後，學伴會協助你辦理入宿事宜。先至 reception 填寫表格，並繳交住宿費用。填寫在表格上的住宿天數，若之後需要提早退宿或是延長住宿期間，合約都是可以再更改的。辦理完後，就可以拿到鑰匙，立即入住。

我的住宿是六人間(3+3)，有兩個小房間，一個房間各三個人。六個人一起共用一間浴室、廁所，以及廚房。宿舍會提供床墊、枕頭，以及棉被，每兩周會有阿姨來協助清潔環境，但是垃圾必須自行拿至宿舍外的垃圾子母車。宿舍裡有無線網路，也可自行攜帶網路線連接網路孔。



←(抵達宿舍後的房間床位)

- **國外研修之課程學習(課內) Courses You Took**

我在 UHK 修了八門課。分別為 Czech Language for Foreigners、German in Practice、Professional English、English in Practice、Intercultural Business Communication in Global Environment、Fundamentals of Marketing，以及兩門體育課：Pliates 和 滑雪課(無論選幾門體育課，都只會拿到一次學分)。以下簡短介紹其中兩門課程：

Intercultural Business Communication in Global Environment 這堂課十分有趣。因為通常選擇此門課的國際交換生會特別多，所以在課堂的討論上，會學習到來自各個不同國家的文化及知識。每次上課時，都會有不同國家的學生上台報告自己國家的風俗文化，以及商業上往來的禮儀。每一次都可以學習到許多實用的小知識，這些除了可以運用到將來就業後與國際客戶的應對往來，也可以實際運用到結交外國朋友的生活相處上。

Czech Language for Foreigners 這門課會有三位老師教授。你可以依據他們開出的授課時間配合自己的課表選擇老師。課堂上老師會很鼓勵我們做口語練習，不用害怕自己的程度不好而不勇於回答，因為透過練習我們才能更加進步。在課堂上學習到知識，對於在捷克生活這段期間的我，十分受用。



↑(我與我親切又可愛的捷克文課老師)



↑(滑雪課)

● 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

在捷克生活我最喜歡的休閒活動之一就是逛超市。可以選擇宿舍旁的超市 Albert、附近的 Billa、或是距離宿舍步行 10 分鐘可抵達的 Futurum 裡的 Tesco。



↑(Futurum)

交通方面，我辦了三個月的學生公車卡(限 26 歲以下)，學伴會協助你辦理。三個月內可以在 Hradec Králové 不限次數搭乘，會比在公車上付現買票，或是使用單程票還便宜。若是要前往布拉格，可以選擇搭火車，或是 Student Agency 巴士。

以下附上相關資訊：

捷克火車：<http://www.cd.cz/spojeni/>

Student Agency：<https://www.studentagency.eu/en/>

開學後，UHK 的 Buddy System 就會陸陸續續為交換生們，舉辦各式各樣的活動。例如：Sightseeing、Welcome Party、Country Presentation、International Dinner、Survival Weekend……等。每一個活動都是學伴們用心去準備的，你可以透過參加這些活動，認識更多新朋友，並更快地融入當地生活。其中三天兩夜的 Survival Weekend，參加者除了有 UHK 的學生外，也有來自捷克其他學校的交換生，會一同參與。我經歷了森林夜遊、打漆彈、闖關遊戲……等活動，也認識了很多新朋友。

● 研修之具體效益 Advantages Gained on Exchange

獨立

第一次出國的我，完成了很多以往自己連想都沒想過的事。自己打理生活中的大、小事，嘗試自己做料理、在市集裡和只會捷克文的老闆議價、一個人去旅行……等。「害怕是變勇敢的前戲」，很多事情在尚未嘗試以前一定會感到膽怯，但只要勇於跨出那一步，其實會驚訝地發現自己能做到的，遠比想像中的還要多。

語言能力

為了能順利表達自己心中的想法，必須盡其所能地用自己會的語言與對方溝通。使用英文溝通時我體會到：若是希望對方能明白你，並不是在於你使用多深、多難的單字，而是能有效且清楚地表達自己的意思，讓對方了解。除了使用英文，我也發現自己所學的還不夠多，讓我想開始接觸學習西班牙文、德文……等。一個人旅行時，我也更加勇於開口說英文，詢求陌生人相關資訊或協助，或是主動去認識新朋友。

國際觀

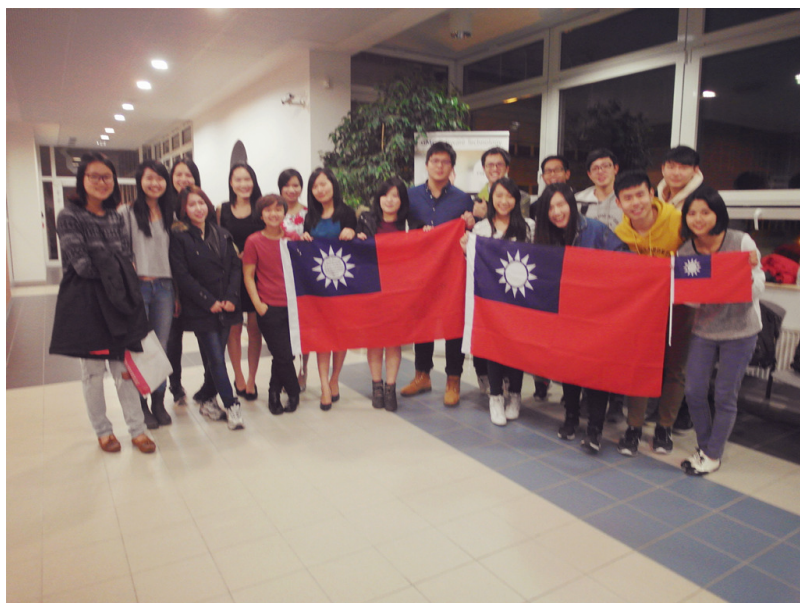
雖然說在台灣也是可以自主學習、增進國際知識。但是當我真正走出台灣，親眼、親身體會到許多不同國家的文化、認識來自不同國家的人。我才真真切切地了解到，世界遠比想像中的還要大，也讓我意識到國際觀的重要性。在與外國朋友的交談中我也發現，他們每個人除了關心自己國家的事，也會關心國際上的大小事，這樣我也更督促自己，要培養自己成為一個具有國際觀的人。

● 感想與建議 Overall Comments and Suggestions

我只有一個建議，就是：不要把自己侷限在一個框架裡。雖然說對很多事，我們也許都會保有既定的想法，但是一旦被這些框架侷限住，我們便會錯過很多很好玩且有趣的事。在不會危及到自己生命安全，且不傷害他人的前提下，我盡量讓自己勇於去嘗試，嘗試去新的地方探險、嘗試新的食物……等。雖然有時候還是會因為害怕而退縮，但我會試著鼓勵自己，放棄之前，再多給自己幾秒的思考時間。在結交新朋友的時候也是，也許我們雙方都有自己的想法，但是透過交流我們才能更加拓展視野。拋開既定的框架，並不是要自己同意、妥協、勉強去接受，或是變成另外一個自己不想成為的人。而是透過嘗試，我更能走出去看見更大的世界，也更能走向自己的心，更清楚地了解自己。



↑ (第十六屆的 Survival Weekend，照片為 Buddy System 所拍攝)



↑ (我們台灣人 Country Presentation 當天)



↑ (我和朋友一起準備珍珠奶茶)



← (International Dinner 當天)