

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112 學年第 2 學期赴捷克 赫拉德茨-克拉洛韋大學  
(University of Hradec Králové)出國報告書

出國期間：2024 年 01 月 31 日~2024 年 06 月 30 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學\_文學院\_外文系

職稱：學士生

姓名：林佩芬

中華民國 113 年 7 月 2 日

## 中、英文摘要

在大三這年，身旁的朋友都陸續找到未來的方向，而我卻面臨對未來的徬徨，不知道想做什麼的我，決定用出國交換半年找尋自己未來的方向。希望透過這次難能可貴的經驗，讓自己踏出舒適圈，學習如何擁抱完美與不完美。很開心在國外的生活裡，遇到了許多來自世界各地的朋友，我們一起分享自己對不同課程的看法、一起參與學校舉辦的活動，享受著每分每秒。在國外我體驗到了人生中的酸甜苦辣，我們常有思鄉的情緒，懷念台灣的美食，但也吃到了歐洲道地的特色食物、此外我也體會到獨自看診的艱辛，一個人要處理所有可能會遇到的問題，語言不通是我們最常遇見的困難，但即時這樣我仍然很高興我選擇出來走一走，不得不說我在出國前突然有千百個不願意踏出國，但現在的我，很開心自己踏出舒適圈，讓我現在的心胸更為開闊、更敢開口表達自己的想法，見識到國外的風景後，自己變得更勇敢、更能沉著冷靜的面臨未來可能會遇到的難題。

In my junior year, while my friends around me were gradually finding their paths, I found myself uncertain about my own future. Not knowing what I wanted to pursue, I made the decision to spend half a year abroad in search of my direction. I hope that through this invaluable experience, I can break out of my comfort zone and learn to embrace both perfection and imperfection. I am delighted to meet friends from around the world during my time abroad. We shared our perspectives on various courses, engaged in school activities together, and enjoyed every moment. Being in a foreign country, I experienced the ups and downs of life. We often felt homesick, missing Taiwanese cuisine, yet we also relished the taste of authentic European dishes. Moreover, I came to understand that I need to handle any potential problems by myself. The language barrier frequently posed as our greatest hurdle, but despite this, I am immensely grateful for choosing to embark on this journey. I must confess, before going abroad, I had countless hesitations. However, now, I am grateful for stepping outside my comfort zone. It has broadened my perspective and increased my willingness to express my thoughts. Having witnessed the landscapes abroad, I feel braver and more equipped to confront any challenges that lie ahead.

## 目次

摘要.....	1
目次.....	2
本文 .....	3
目的 .....	3
申請過程 .....	4
研修期間.....	
心得與建議 .....	7
附錄.....	

## 本文

### ● 目的

從小我就很想出國留學，但一直都沒有機會，直到大學才知道能夠做為交換生出國。其實我一直都很猶豫要不要踏出舒適圈，因為我很害羞、不太敢用英文發表自己的想法，也很怕自己出國人生地不熟會很危險。直到大三身旁的朋友都出國了，也都非常推薦我出去看看，我才終於下定決心，因為我也想讓挑戰自己，讓自己體驗不同國家的教育體系、文化差異、以及欣賞各國的自然景觀。我也希望藉由出國交換，可以讓不太敢講英文的我，能夠透過每天不斷使用英語，提升我的溝通能力。此外，我想與來自不同國家的人交朋友，參觀當地的博物館和著名的地標，以了解更多關於不同文化的知識。期判自己能成為一個更有競爭力、能夠與世界接軌的人。我很高興我來到捷克，因為它的地理位置四通八達，旅行的話非常方便，而且捷克的物價跟台北差不多，甚至在有些食物價格上比台灣便宜很多，讓我不用在這裡擔心高昂的生活開銷。在捷克，我希望自己能夠在一邊交換的旅程中，學習新知、參訪各國、體驗當地美食，讓自己在這趟旅程中收穫滿滿，並且讓自己的心胸更為開闊，能夠擁抱所有的完美與不完美。

### ● 申請過程

#### 簽證

這是一項持續時間非常長的馬拉松，要闖過很多關卡，網路上有非常詳細的申請流程，一定要把他看的滾瓜爛熟。請記得一定要提早辦理，因為到後面越來越多人辦的時候就會開始塞車，然後記得當你簽證辦好後，你發現很久你的簽證都沒有收到可以去領的通知，你要保持懷疑，因為他們有可能把你的簽證給漏掉了。我自己就是被漏掉的那個，我比我同期的人還要晚一個月都沒通知，請自己寄信去問，收到通知後，可以趕緊去領，避免有什麼意外情況，捷克辦事處的人很少，我去領的時候只有一個男生，而且大家都是不用預約直接去領的，所以你要是卡在人很多的時候去，一定會等超久。

所以請早點開始準備，讓自己能夠安心快樂的出國。

### ● 研修期間

#### 抵達捷克

很高興的我們有 ESN 的學生組織接機，讓我們這趟旅程了不少的焦躁與不安。因為機場到赫拉得茨小鎮大概要將近 3-4 小時的時間，途中要經過機場接駁轉火車轉公車，帶著大行李真的很不方便，因為上下車都要搬運行李。一般來說所有的車子買票都可以透過信用卡付款，建議大家來之前先載好兩個 app。IDOS 拿來查平常要搭的公車、můj vlak 可以拿來訂火車票跟機場接駁的票很方便，因為櫃檯人員也都不會講英文。大家記得幾個常用到的站名，以及提供給大家從機場的宿舍會需要用的站名。

布拉格總站：praha hl.n.

赫拉得茨克拉洛維總站：Hradec králové hl.n.

宿舍站名：palachova

（機場接駁巴士）要搭機場接駁到布拉格總站就寫 praha letiste/airport (bus)到 praha hl.n.

Ex: (火車) 從布拉格總站到赫拉得茨克拉洛維總站就寫  
praha hl. n. 到 Hradec králové hl. n.

Ex: (公車) 從赫拉得茨克拉洛維總站到宿舍就寫  
Hradec králové hl. n. 到 palachova

### UHK 生活

來到 UHK 這個小鎮，完全跟大城市的緊繃感不同，這裡是一個相對悠閒的小鎮，跟布拉格比起來，在這裡我們不用提心吊膽，擔心東西會被偷。但是這裡的人們，因人而異，有些人看到亞洲人臉就很臭，但有些人就會很熱情。在這裡普遍 40 歲以上的人都不會講英文，但也不能怪他們，因為他們之前都沒有受過英文教育，所以我們只能靠 google 翻譯勉強的比手畫腳，但你會發現他們只會用捷克文回你，你只能嘗試去找會英文的人來幫忙。很多時候吃閉門羹是正常的，有同學要去 information center 拿東西，櫃檯的人員一聽她講英文，就直接拒絕溝通、我之前要打電話看牙醫，而且保險公司也說那間診所所有英文的服務，但結果我一打電話跟他說我不會捷克文，電話就直接被掛斷了，當下真的是很絕望。但我也遇到一些好心的奶奶跟阿姨，他們都願意幫助我，跟當地的人溝通，所以做好所有事情最壞的打算，熱情的看待當地的文化，你會發現這個小鎮的人，還是都有自己的溫暖在。

### 學校活動與 ESN 活動

這次很高興遇到學校舉辦 Blue party，是管理學院一年一度的活動，是免錢的而且有飲料酒跟食物吃到飽，當天還有蛋糕可以吃，雖然吃起來很普通，但真的很推薦，因為當天邀請各國交換生做自己國家的食物。我們台灣人選擇做糖葫蘆，受到很多人的好評，還可以吃別的國家的食物，超級棒的。ESN 也舉辦了很多活動，大家可以挑有興趣的參加，因為有些很有趣，有些就還好。

### 超市生活

不得不說在這個小鎮裡，除了宿舍外，我待最多的時間就是超市了，在宿舍附近有 4 間我最常逛的超市，Albert 距離宿舍最近，不到 3 分鐘。Lidl 大概距離宿舍 7 分鐘、Billa 大概 5 分鐘、Tesco 最遠大概 10 幾分鐘（在 Futurum 大型百貨公司裡）。我自己四間超市都會去逛，因為每間超市都有自己的特色，很多時候每間超市都會有自己的打折商品，可以看他們的 dm 就知道這檔什麼東西在特價。在這裡能省下最多錢的就是 tesco，因為每個禮拜一到五，isic 學生可以有一張 10% 的優惠卷，我都會特別選一天去 tesco 買所有所需的物品，真的可以省下很多錢，然後再搭公車回來。一定要記得來這裡辦電信後，註冊每間超市的 app 會員，都是免錢的，也可以省下很多錢。

### 醫療資源

承上面所述，很遺憾的我在出國前沒有再去看一次牙齒，導致我在捷克發現我蛀牙了。強烈建議大家出國前去做個全方面身體檢查，因為來到這裡，你真的會發現很無助，不僅語言不通，醫療費也比台灣貴。在這裡我遇到的阿姨跟我說這裡醫療人員不足，所以當我先去小診所看診時，我跟他說我有蛀牙很痛，她跟我說看診的時間竟然是一個月以後，當下聽到的心都涼了，所以我立馬轉戰大醫院，進去後不管是小診所還是大醫院都是不存在英文的，所以當我在櫃檯與櫃檯人員溝通失敗時，幸好大醫院

裡有一個牙醫小姐姐她會英文謝天謝地，真的是運氣很好，（如果有捷克當地朋友的話，建議找他們陪你來，可以節省掉語言不通的問題，但因為我不想麻煩她們，我覺得等待時間通常都很久，所以我就自己挑戰來看醫生）在這裡因為有保險的關係，醫院順利讓我看診，但他們告知我，要看樓上的學生有沒有人願意幫我補牙齒，如果沒有的話，就要自己再去找別的地方看診，但很幸運有學生願意幫我，所以就上樓預約時間看診，但同樣的不是當天看，至少也要一個禮拜後，但很不幸的我已經買好飛機票，所以只能延後2個禮拜看，所以出國前千萬要身體檢查，不然在這裡真的會事事碰壁。

### 宿舍生活

簡單的介紹宿舍，宿舍分成很多棟，每一棟的房型不同、配備不同、價格也不同。我住的是E棟雙人房，但實際上要跟另外兩個雙人房的人共用廁所廚房。整體來說E棟蠻新的，地下室有洗衣機（需到櫃檯借鑰匙才能使用）、廁所跟浴室是分開的（廁所裡面沒有洗手台，要出來以後才能洗手）廚房裡面有配備電池爐、冰箱，自己下廚很方便（但可能需要先熟悉一下電池爐，因為有可能不小心誤觸鎖起來的按鍵），但廚房的空間蠻小的，所以通常煮飯時間大家要輪流，沒辦法塞那麼多人。房間裡跟廚房都有配備暖氣，即使是冬天也能在房間裡穿短袖短褲（但要看室友會不會喜歡開窗，開窗後風進來真的西北冷），每兩個禮拜可以換床單枕套，我自己覺得床睡起來蠻舒服的。但因為是雙人房價格有比其他房來的高許多，其他棟大部分是6個人共用共用空間（3個人睡同一間），所以取決於你想跟幾個人生活～目前看起來F棟是最舊的房子，設備都偏爛。順便一提，我們可以自己選室友在來之前，要提前跟承辦人員講（如果沒說就是他們幫你安排），但我們無法決定住哪一棟。要住雙人房的話，建議找去管理學院的學生，由他們告訴承辦人員，因為教育學院的承辦人員並沒有在信裡提及雙人房的事情。

### 課程

教育學院並沒有特別歸屬於哪一棟大樓，但大部分教育學院的課會在building A上課。

這一學期總共修了15ECTs，因為教育學院有要求我們要至少選15ECTs，我選了Czech for Foreigners、

Transcultural Education and Global Development Education、Psychopathology for Teachers、Drama in Education、Atypical sports games (for secondary education)。我真的非常喜歡我選的這些課，每一堂課的老師對我們都超級友善，很樂意幫助我們，不管我們有什麼問題，像是想要請假去旅遊，老師都會很開心的跟你說，完全沒問題要記得拍照給我看唷！捷克文的老師 Tauchmanová Vě ra，她會用非常生動的方式教我們捷克文，像是帶我們唱一些簡單的捷克文歌曲，讓我們可以很快的記起一些單字，每次上課的時候，都會以複習的方式重溫上次上課的內容。在這堂課裡，老師會一直安慰我們，捷克文不是好學的語言，我們只要盡可能的記一些單字就行了，對考試那些都不必擔心。除此之外，我也很喜歡這裡的體育課，跟台灣很不一樣，因為在這裡我們每次上課上的運動都不一樣，而且每個球類活動都超好玩，像是我們上過健球、飛盤、躲避球等各式各樣不同的運動，很多都是經過改版的，玩起來特別刺激。但是建議大家上課前，可以先查一下老師下次上課說會上什麼運動，這樣的話比較清楚遊戲規則，因為通常是跟捷克學生一起上課，所以老師、學生介紹規則時都是用捷克文，所以大部分都是要自己去猜大概的規則是什麼。在這裡上課的氛

圍，跟台灣的氛圍完全不同，可能因為教育學院的學生修的課比較分散，所以一班的學生都比較少，但我很喜歡這裡是小班制。在台灣一堂課可能都有 20 幾個學生以上，我很害怕在很多人面前舉手發言，所以在小班制裡我比較有機會發表意見，就算講錯也沒關係，因為老師很鼓勵大家發言，而且同儕也都很友善。

## ● 建議事項及心得

### 建議事項

1. 來之前換一些歐元現金在身上，上廁所換匯都是需要現金的
2. 建議大家可以辦海外回饋高的信用卡，就可以抵掉 1.5% 的海外手續費，我自己是辦台新 flygo 的附卡，以及永豐的 isic 卡。
3. 記得來這裡之前卡片一定要綁好 apply pay，不然來這裡還要打電話聯絡信用卡公司很麻煩。
4. 開通至少一個能轉帳的銀行，因為常常會有跟同學要互相轉帳的情況，在台灣就要先處理好。
5. 帶你會懷念的台灣食物來，因為這裡幾乎看不到亞超，就算有東西都不一定齊全，而且超級貴

我有用到的卡片&銀行

1. 台新 flygo 的副卡

好用回饋高，一般刷卡都用它，去哪都能使用，在國內買高鐵票還有回饋

2. 永豐的 isic 卡

在匯率低的時候一定要大買特買歐元起來放，因為常常你需要用歐元的時候他已經漲到很高了。一般刷卡的話不建議用永豐，因為他的匯率很差。

3. Revolut

可辦可不辦，好處是可以線上換成各國貨幣旅行很方便，如果要辦的話，第一次一定要存多一點進去，因為免手續費，之後要存的話手續費很高！

4. Raiffeisen 捷克當地銀行

這次我們教育學院的學生有收到一筆 15000 克朗的獎學金去補貼住宿，但要開捷克當地銀行才能使用，繳交電信費也可以靠捷克銀行。

5. 郵局

與同學轉帳時使用

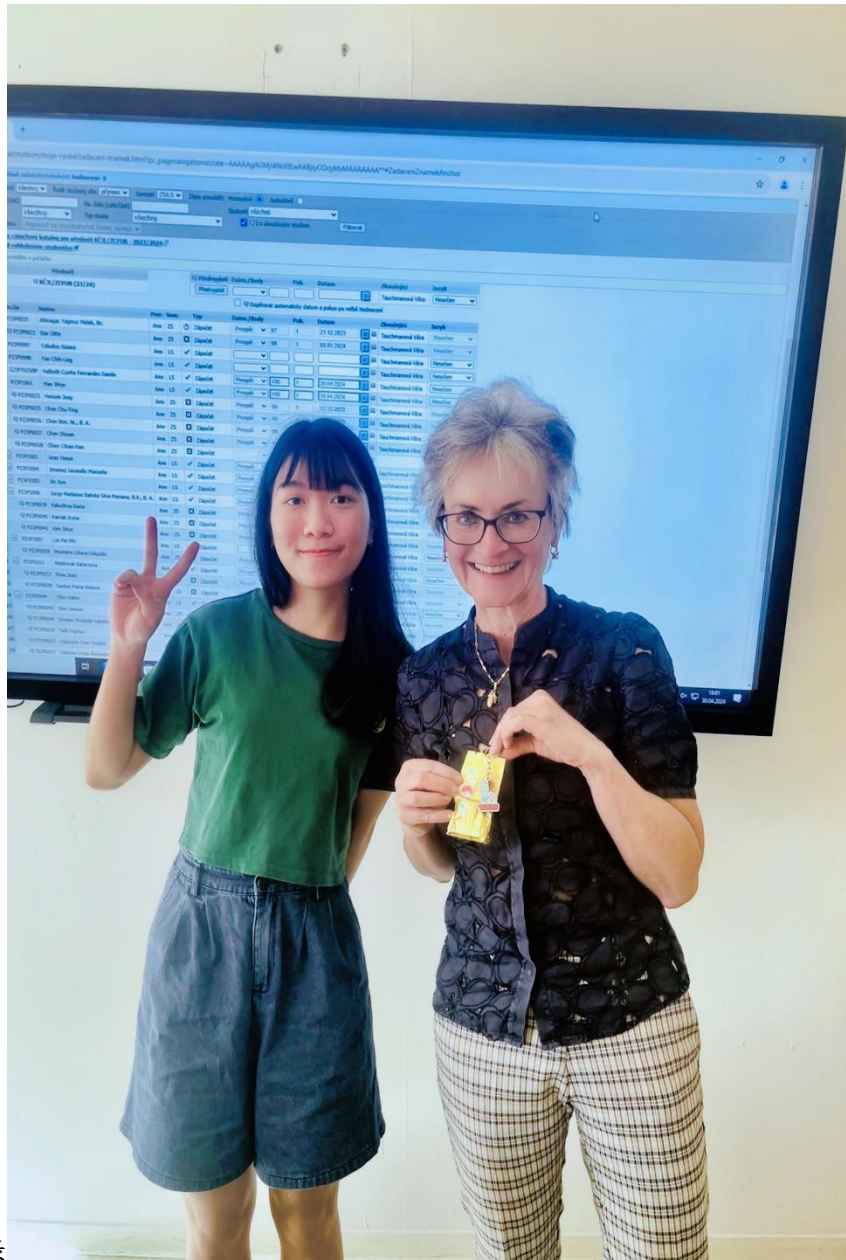
。

### 心得

這一趟的旅程裡，不管是在心靈上還是在語言溝通上，又或者生活上，我們都收穫滿滿。在這裡所有的事情都要靠自己完成不管是煮飯、買生活用品、選課、參與活動、計畫旅行，各個層面都是要靠自己來完成，我很推薦來捷克，因為這裡物價便宜，還能夠四通八達的前往各國。思鄉是肯定的，但能在這裡體驗不一樣的文化，是待在台灣享受不到的，我很高興這次的旅程讓我從不敢開口講英文到現在英文是我唯一能溝通的管道，所以反而很依賴英文。如果你也是跟我一樣害怕自己講的英文不如別人流利，那我覺得你可以出來國外走一走，因為這會徹底的讓你發現在國外沒有什麼是好與壞，只有你願不願意開口講而已，不用擔心自己講的不好，因為大部分的時

候，大家都是聽的懂的，也不會有人嘲笑你，大家都是很願意交朋友的。在這整趟旅行裡，我收穫了書本上不會有的課外知識，增廣了我的視野、學習自己去處理各式各樣的問題、讓自己有半年的時間在國外旅行、放鬆、不用應付台灣繁忙的課業壓力。我很感謝有這次的機會，能夠出來交換，謝謝身邊所有幫助過我的人，他們讓我這次的旅程畫上了完美的句點。最後跟所有的交換生說：請踏出你的舒適圈、擁抱意外、享受每分每秒，做你喜歡做的事以及你想突破的事，讓你的交換生活不留遺憾！





● 附錄

