

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	陳盈孜	學號 School No	410532029
原系所 Home Department	企業管理學系		
前往國家 Nationality	捷克		
前往學校 Host University	University of Hradec Králové		
交換系所 Host Department	Faculty of Informatics and Management		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2019__年 year / __9__月 month 至 To __2020__年 year / __2__月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410532029@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	免住宿費		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	台灣布拉格來回機票 24800 因武漢肺炎疫情影響，回台前另外買了維也納直飛回台的長榮 15700		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 7000 /月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	旅遊購物等費用 200000 保險費 10000		

Hradec Králové 是一個小鎮上的大學，位於布拉格的東方，搭乘火車即可到小鎮上車程一個半小時，抵達 Hradec Králové 後再轉公車約 20 分鐘就可以到 Hradec Králové 提供的宿舍囉！

■ 行前準備：

辦理簽證所需的文件較多且程序較繁瑣

➤ 警察刑事紀錄證明書(良民證)

1. 可至內政部警政署網站線上辦理
2. 將取得的良民證拿至法院或民間公證人事務所辦理公證
3. 取得法院或民間公證後，須將良民證拿至外交領事部公證
4. 將良民證翻譯成捷克文版，可找速捷翻譯社翻譯

➤ 新台幣 180000 的英文版存款證明

- 透過郵件聯絡捷克在台經濟文化辦事處預約辦理簽證，建議出國前兩三個月就先預約辦理簽證，因捷克的簽證辦理時間較長約需 60 到 90 天，所以越早辦理越好，避免在出國前尚未拿到簽證

- 線上辦理保險，保險需涵蓋整個簽證的期間
- 領取簽證，我的簽證核發下來的等待期間為 36 天

行李的話可以帶幾件短袖和長袖即可，不需要帶太多衣物，若衣服不夠的話可至當地購買，不過一定要記得帶發熱衣與發熱褲，因為歐洲好像沒有這種東西。另外還可以帶一些明信片或台灣的伴手禮、零食餅乾送給當地的捷克人、交換學生或是在旅途中意外認識的旅伴一面之緣的過客。也可以準備咖哩塊、醬油沙茶醬以及珍珠等等的調味料，或是在這半年當中會很想念的食物都一起帶過去吧，讓自己偶爾可以解解饞！當然別忘了還要帶一些常備藥像是退燒藥、暈車藥和胃藥等以備不時之需，在國外學習照顧自己的身體健康也是很重要的課題。

■ 食

捷克其實有許多異國料理像是日式拉麵、韓式料理、土耳其捲餅等等，而當中對台灣交換生而言最愛的就是越南河粉了，因為相較於 MALL 裡面賣的中式料理味道都沒有很好或是說不夠道地，味道會過鹹或是過重。

當然常常外食的話會有一定的開銷也比較吃不慣，所以大部分的交換生會在超市買食材自己在宿舍下廚也比較省，在宿舍旁走兩三分鐘就有兩間超市 ALBERT 和 BILLA 可以採買，再走十分鐘也有一間大型的購物中心 FUTURM，裡面有麥當勞 KFC、H&M 和 TESCO 大型賣場可以逛。若是在外用餐一個餐點的費用約台幣 160 至 300 元左右，有時候上餐館除了點主餐外還須點飲料或是啤酒，才符合他們的用餐禮儀，有的店會強制要求有的則不會。

而捷克的傳統料理勢必要嘗試一番才可以證明你有到過捷克，捷克的傳統料理 dumplings，它不是我們所想的水餃那樣，而是外形像切片後的饅頭口感則像發糕一樣，旁邊配上兩三樣酸菜和烤牛肉、烤鴨等主食，一般台灣人好像不是很喜歡這種口感，但還是值得試試給它一點機會。

■ 衣

九月剛到捷克時天氣較涼，溫度約為 16 度適合穿薄長袖或是短袖配上一件外套，到冬天時建議採洋蔥式穿搭好穿脫為主，發熱衣毛衣再穿上大衣外套圍巾，但也不建議穿太多因為一進室內便有暖氣。在宿舍時我們基本上穿著短袖的睡衣睡褲，冬天比較冷的時候頂多加上一件發熱衣或是長袖而已。如果覺得台灣的大衣外套不夠保暖的話，可以先帶幾件外套，到當地再購買外套等保暖衣物。

■ 住

學校會提供宿舍給交換生，到時候 UHK 會要你上網填寫一些資料以及宿舍申請即可完成，而東華的學生在住宿方面是免住宿費的。一個寢室內會有兩間獨立房間，會安排五位同學一起入住，共同享有獨立的衛浴還有廚房餐桌與冰箱，並且每兩周會有打掃阿姨進寢室內清掃公共空間，另外每個月可更換一次床單被套和枕頭套喔！

■ 行

從布拉格機場到 UHK 宿舍

出國前可事先下載兩個 APP 以便在捷克搭乘交通工具，捷克國鐵 APP 和捷克公車查詢 APP。到達布拉格機場後在公車站搭乘 AIRPORT EXPRESS 機場快捷 AE 巴士，並在上車時買票坐到 Praha hl.n.(布拉格中央火車站)，票價 60 克朗，車程約三十分鐘。

到達布拉格中央火車站後可在大廳的地方購買 Praha hl.n.到 Hradec Králové hl.n.的火車票，後期有捷克或歐洲的 debit card 後可以直接於 app 上購買車票，此外捷克的國鐵都是會查票的，車程約一個半小時。抵達 Hradec Králové hl.n.後可以暫時先在火車站大門旁的便利商店內多買幾張公車票，捷克的公車票皆為單程票，票價 20 克朗，若是在公車上購買的話票價為 30 克朗。後期可至 Hradec Králové 的 information center 辦月票的公車卡比較便宜。HK 的公車站名為 Hlavni nadrazi，宿舍公車站名為 Palachova，可以搭 24 號公車或是 4 號電車，車程約 20 分鐘。

從宿舍到學校

可以走路也可以搭公車，通常是搭公車到 Heyrovskeho，車程 10 分鐘；走路的話則需 30 分鐘。

■ 選課方面

在 UHK 我總共修了五門課，而當中最令我印象深刻的三門課是 English in Practice 滑雪課和 Corporate communication。English in Practice 這門課上課的方式很特別著重在老師與學生的交流，每周上課美國籍的老師 James White 會透過聊天的方式談論著不同的主題，不論是人生哲學亦或是各國的文化差異等等的問題要我們分組討論，並要每位同學表達自己對該主題的想法。在這樣的過程中可以了解各個國家對文化或教育差異不同的觀點或看法，同時也增進彼此的交流與英語溝通的能力。

滑雪課大概是所有台灣交換生最期待的課程了，畢竟台灣是個不下雪的國家。滑雪課會開在 12 月中的時候，老師會帶學生上山位在捷克與德國邊界的滑雪場，展開為期四天三夜的滑雪課，同時老師還會帶一些有趣的團康活動或藏寶活動。而我也從一開始站在滑雪板上有行走困難的人，慢慢地學會從滑雪場頂端一路減速蛇行往下滑，即便練習時常常摔倒，摔到懷疑人生或是滑的很厭世一直想著什麼時候才要下課的人，變成能夠享受整個滑雪的過程，真的是很難得且珍貴的回憶！

而我就這樣帶著悸動又緊張的心踏上距離台灣 9052 公里的捷克國土，剛開始對一切的事物感到新鮮且好奇，走在街道上看到的面孔與風景覺得一切好不真實！對這座城市從陌生到上手，感覺自己好像當地人長期住在這裡一樣，體驗這裡的生活認識世界各地的人，了解不同的文化背景。雖然將近半年的時間說長不長，說短也不短，這幾個月經歷與感想不是三言兩語或幾千個字就可以述說完的！交換所獲得的學習與成長遠遠不僅僅只有課堂上的學習，而我也不敢保證課堂上知識的會有多大的效益與收穫，但更多的是突發問題的

解決能力與學習獨立，如何打理自己的生活、如何料理三餐照顧自己的能力，亦或是錯過了火車或不了解訂票規則而訂錯了車票，導致三更半夜得在外面流蕩等等的突發狀況下要怎麼沉著氣面對它並解決它，這些都是非常寶貴的經驗，課堂上無法學習，在台灣也較不可能遇到的問題，即便遇到了問題也不會相對於那麼棘手。

很開心在這半年間我有很多的學習與成長，探索了很多個國家與城市，也很珍惜在旅途中遇到各國的朋友，也發現捷克人並沒有大家說的那麼冷淡那麼冷漠，常常還是有熱心助人的路人或是較年長的爺爺奶奶們都很友善，而我也很樂於融入捷克的生活，時常把您好、謝謝與再見等問候語掛在嘴邊，久了它也變成一種習慣或是說本能反應，成了另類的捷克化！時常也會想自己有多大的幸運還有多大的恩典才能來歐洲交換，能夠認識著麼多的朋友甚至是像家人的存在一般。

也很謝謝東華大學與教育部學海飛颺計畫和我的家人在交換的路上支持著我，讓我勇於築夢，學習獨立的同時也擴展國際視野！還在看這篇文章分享的你也趕快鼓起勇氣申請看看吧，給自己一個機會踏出舒適圈，體驗並用心去感受在異地的生活，一定會有許多新的體悟，趁著年輕好好把握這個機會當你還是學生的身分去闖蕩吧！如果有任何問題都歡迎來信提問交流喔！



左圖：小鎮上的 White Tower 中圖：滑雪課時堆的雪人 右圖：台日交換生同遊冰島行



左圖：University of Hradec Králové 中圖：布拉格 右圖：UHK 台灣交換生大合影



左圖: Survival Weekend

中圖: 搭公車日常

右圖: 與捷克學生合影



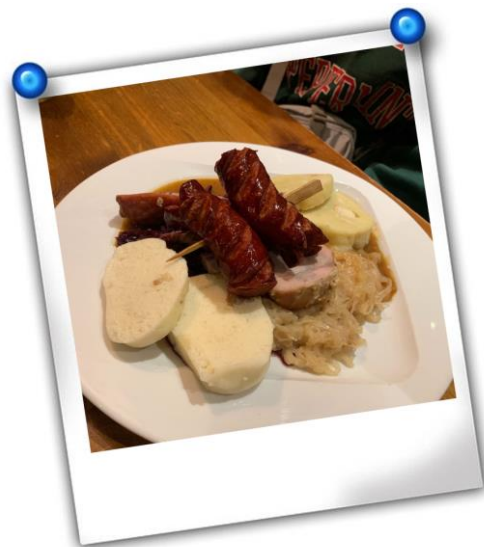
左圖: 在 White Tower 上俯瞰 HK 小鎮



右圖: 在旅途中認識了日本、越南還有俄羅斯人



左圖: 英國行



右圖: 捷克傳統料理 Dumpling