

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 / 國際事務系 / 三年級
Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year
Wenzao Ursuline University of Languages/ Department of International Affairs/ 3rd year

獲獎生姓名：陳○○

Name: Chen ○○

研修國家：捷克

Host Country: Czech Republic

研修學校：克拉羅夫大學

Host Institution: University of Hradec Králové

獲獎年度：111 年度

Award Year : 2022

國外研修成績：GPA 4

GPA Received at the Host University: GPA 4

1. 緣起

交換對我來說是個很棒的機會，因為我一直都很想嘗試在國外念書，想體驗看看不同文化的教學風氣。此外，也想嘗試到一個非母語國家，讓自己有更多練習英文的機會。交換對學生來說是個很好的機會來擴大自己視野、跨出舒適圈，不過每個人的動機或許會有些許不同。我認為清楚自己的動機，還有對這趟旅程的期許很重要；這攸關自己如何選擇交換的學校，同時也會影響未來能夠以什麼心態面對各種挑戰。出國無疑是跨出舒適圈，外國的月亮未必比較圓，但如果明確知道自己的動機，也較容易為自己規劃交換的生活。

● 事前準備

➤ 入學申請

校內徵選過後，學校會有負責的老師協助聯絡交換方的學校。由於整個過程都是透過電子信箱聯繫，所以保持跟校內負責的老師及交換方的連絡很重要；我當時申請時，信件跑到垃圾郵件，所以並沒有馬上收到交換方的資訊。適時的留意申請流程或向負責老師提出疑問，才能夠有效幫助自己，因為一開始可能都沒有經驗而不知道該做什麼。後續只要保持聯繫，配合交換方提供的資訊來完成程序、繳交所需資料即可。完成申請後，最後交換方學校會寄入學證明書、宿舍合約；這兩份資料申請簽證時會需要，因此早點完成這些程序，能夠早點開始準備辦簽證。

➤ 機票

申請入學時，學校就會提供你能夠入住宿舍（2022年9月8日-2023年1月26日）及開學（2022年9月19日）的時間。所以在準備簽證期間就可以開始根據抵達時間觀望機票了，因為通常越早買越便宜，可以自行透過網站或是旅行社比。我買的是阿聯酋航空（2022年9月7日去，2023年1月26回），花費約台幣3萬2。托運行李35公斤，隨身手提行李7公斤。購買機票時，可以找找看有沒有學生機票。**建議出境當天隨身帶著國際學生證或是交換學校的入學證明**，如果是購買學生機票的話，會需要其一作為證明。

➤ 簽證

簽證對於第一次辦的人來說可能會很複雜，但只要跟著步驟慢慢完成即可。除了辦事處官網都會有說明外，也可以參考網路上別人的經驗（可以多參考，但以最近更新為主），以下會附上辦事處及我個人當時參考文章的網址。簽證辦理需要事前預約，建議可以盡早準備好所需文件，準備差不多就可以先寄信跟辦事處預約時間（愈後面會愈來愈多人，較不便預約）。

相關網址：

[簽證與領事信息 | 捷克經濟文化辦事處 \(mzv.cz\)](https://mzv.cz)

[捷克 | 2021年交換學生的捷克簽證 - 我是H13。 \(theh13.com\)](https://theh13.com)

辦理簽證所需資料（以程序緩急排序步驟，僅作參考，可自行安排）

■ 有效正本護照

需留意護照有效期限，若沒有護照的人，初步準備時就可以先辦理，因為填寫入學申請資料時就會需要。

■ 良民證（無犯罪紀錄證明）

良民證需要跟著步驟辦理，總共大約需要一週，因此建議提早辦理！

1. 到內政部警政署警察刑事紀錄證明書申辦網站、「警政服務」App 或是臨櫃申辦，可以事

先在網路申請，再到現場領取。切記需申辦中、英文版本。申辦時所需文件：身分證正本、影本，護照正本、影本。（作業時間：約 3 天）

2. 拿良民證至民間事務所公證

作業時間很快，當天即可領取，但記得要事先打電話預約。需攜帶文件：良民證、身分證及護照。

3. 至外交部領事務局驗證

事先準備文件：公證完的良民證正本、影本，護照正本、影本

到領事局後，抽完號碼牌記得到現場填寫文件證明申請表，等叫號後與其他文件一同交給櫃台人員。（作業時間：普通件 2 天/ 速件 1 天）

4. 翻譯

簽證還需要捷克文的譯本，所以驗證完需要再翻譯。可以找外面的翻譯社（網路上有資訊），也可以自行爬文尋找範本。我當時是自己找範本，再修改。

■ 財力證明和有英文名字的信用卡

需申請英文版的財力證明，帳戶規定至少要有 18 萬。此帳戶跟信用卡必須是申辦簽證者的名字。所以如果沒有信用卡的人，建議可以提早準備，因為辦理跟收到卡片需要作業時間。

■ 標準護照大頭照兩張

建議可以多準備帶出國，在國外申辦交通卡之類的東西時也會需要。

■ 簽證申請表

此表格可以至辦事處官網下載，也能再辦理簽證當天領取。建議可以自己事先填寫，有助於當天能夠更順暢辦理。

■ 入學許可

UHK 校方入學申請後會寄。

■ 住宿證明

UHK 校方入學申請後會寄。

1. 研修學校簡介

我就讀的學校是捷克克拉羅夫大學(UHK)，管理學院(FIM)。UHK 位於 Hradec Králové，此城市搭直達到布拉格的火車將近兩小時。不算是個大城市，但宿舍到學校、市中心、超市、火車站等都算是方便，基本上在生活圈內該有的都有。語言方面，捷克人多半還是只講捷克文，在該城市英文未必能夠使用。地理位址方面，捷克位於歐洲中心，很適合至歐洲各地旅遊；缺點是，去其他國家不管搭巴士、火車，更不用說飛機，通常都要到布拉格搭車，所以都要先從 HK 到布拉格。

● UHK

UHK 主要有四個學院，分別為管理學院、教育學院、哲學院以及自然學院。(文藻交換的合作方目前為管院)

UHK 有很完善的 ESN 社團負責處理交換生事宜。

從起初就可以向 ESN 申請接機，Buddy 會至機場帶大家搭火車、公車到宿舍。對於剛開始人生地不熟的我們來說，是很棒的服務。另外，ESN 也會為交換生們承辦活動，如果學校、生活上有什麼問題，也能夠向他們提問。

UHK 交換生眾多，就算是台灣也不例外，該校有向眾多台灣大專院校合作。這點是優點還是缺點見仁見智，如果是期望自己交換期間能夠在一個盡量沒有母語的環境，就要再斟酌考慮；像我這個學期的台灣交換生就有 20 多位，不過每年實際狀況都不一定。

● FIM

管院是 UHK 交換生最多的學院，也因此不管是申請、宿舍事宜到校內課程安排的系統都非常完善。

優點

- 入學申請時，就會先向我們要大頭照，先幫我們申辦學生證，所以開學後馬上就收到了。
- 該學院負責交換生事宜的老師經驗豐富、效率很高。
- 該學院英文授課課程多，也很有系統地將課表清楚地整理好，有助於學生選課。

● 宿舍 Palachova

學校跟宿舍 Palachova 的距離，搭公車約 10 分鐘(到學校最近的公車站分別是 Palachova 跟 Štefánikova) 宿舍有兩種房型，分別是六人房(3+3) 跟四人房(2+2)，一間寢室裡有兩間房間，6 人或 4 人共用一個廚房、衛浴。宿舍會提供枕頭、床包、棉被，每兩周可以換一次。宿舍附近有 4 到 5 間超市，例如 Albert, Billa, Lidl 等等，附近還有一間 mall (OC Futurum)。剛到還沒辦公車卡前，可至 Albert 或 Billa 內賣報紙的商店購買公車票，使用公車票跟直接上車購買價差 10 czk。

↓ 公車票



← 宿舍





←宿舍附近的 mall，裡面有間很大的超市(Tesco)、藥局及藥妝店(DM)等。

2. 國外研修之課程學習

這學期我總共修了 20 學分，可以根據自行規畫來安排課程。像我就盡量選集中在星期一到三的課，剩下沒上課的日子就能夠自行利用。開學後會有一到兩週加退選的時間，這兩周可以旁聽看看自己有興趣的課程，同時了解各科的作業、考試需求。選課彈性很大，可以修其他學院的課程，但百分之 75 的學分必須是交換學院開的課程。



← 這是體育選修的滑雪課，是管院開給該院初學者的課程，總共長達4天。非常推薦給想要嘗試滑雪，卻沒有經驗的人。

3. 國外研修之生活學習

● 食堂

開學的第一天，我理所當然地認為校內會有餐廳，所以問了一個當地的學生，結過她告訴我學校沒有餐廳，但旁邊有個食堂。這間食堂供應給附近的學校，如果吃過覺得合胃口，建議可以申請(沒有申請也可以用餐，但有申請的餐費會比較低。而且有申請才能夠事先訂餐，如果沒有訂餐的話，就要很早到食堂才可能吃得到。)

申請所需文件：申請表單(食堂大廳左手邊的柱子後有申請的表格)、入學許可及學生證
將這些資料交給食堂的行政阿姨(一樓左手邊)即可，不需額外費用，不過要記得找行政阿姨儲

值學生證。食堂的行政阿姨都不會講英文，建議可以準備好翻譯軟體，或是請當地學生幫忙。



← 食堂內用餐區

● 交通

交通絕對是身在國外需要學習、花時間適應的，不管是交通工具本身，相關 APP 也是。以下是我認為在捷克必備的生活 APP

- IDOS- 查公車的 APP，也可以訂車票
- Můj vlak – 捷克國鐵 APP，可線上訂票
- Mapy.cz – 捷克地圖，捷克境內 google map 有時候不一定找得到路，但此款 APP 連森林步道都找得到，在捷克境內非常好用。
- Filtermac – 在 UHK 內裝水的 APP
- Clubcard TESCO – 超市 TESCO 的會員 APP，用會員真的折扣蠻多的。
- ISIC- 國際學生證 APP，登入後會有數位版本的學生證。捷克國鐵買學生票都一定會檢查學生證，可以拿這個 APP 當備用，以防自己如果忘記帶學生證。

4. 研修之具體效益(請條列式列舉)

● 溝通能力

其實來前沒有想過會遇到講英文也不一定通的狀況，但在捷克特別是 HK 這個城市，卻是稀鬆平常的事。在捷克和歐洲旅行的日子，我慢慢明白了有時候比語言更重要的是溝通本身。多少會遇到急迫需要處理，但當下可能就是沒有人會說英文的狀況；如果想要處理問題，能做的就只有盡自己全力去溝通，像是拿出翻譯軟體、講簡單的單詞試著讓別人猜出你想表達的意思、比手畫腳等等。

● 問題解決能力

在國外生活就像幾乎所有生活能力歸零，簡單的小事可能都要重學。不知道、不會的東西多的是，剛開始又沒有認識的人，加上語言的隔閡，很多生活平凡的事情都變得像挑戰。這樣的環境真的會練就面對問題的應對能力，因為只有自己能夠處理，不管是自己解決，或是向他人求助都是。

● 社交能力

我是一個很怕生、慢熟的人，交換迫使我們要在短時間內認識很多人，從認識、一起上課到生

活。這並不容易，甚至可能還會有文化差異的問題。但這樣的環境不僅有更多學習與人相處的機會，也讓我練習更活潑地去接觸不同的人。



← 交換生們自行舉辦的聖誕節活動

5. 感想與建議

這趟旅程對我來說是很珍貴的機會，除了實現自己一直想嘗試住在國外的夢想外，整趟旅程的所見所聞也影響著我的思維、看待世界的視野，甚至透過這段時間更了解自己。同時，也留下了很多美好的回憶，難以想像才將近五個月的時間，竟然遇到了這麼多人，走遍這麼多地方。也讓我反思過去是不是太安逸地活在自己的舒適圈內，又或著框架之中。生活中有多少人、事、物因為被自己否定而錯失呢？我想交換的這個學期交會了我試著接受、多嘗試，並非這些嘗試都會給予我們正面的回覆，而是選擇無論好、壞，都擁抱更多的可能性。