

國立東華大學
National Dong Hwa University
國際交換交流學生至姐妹校心得報告
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	張茹晴	學號 School No	410333002
原系所 Home Department	東華國企系		
前往國家 Nationality	捷克		
前往學校 Host University	University of Hradec Kralove		
交換系所 Host Department	Faculty of Informatics and Management		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2018_年 year / __ 9__月 month 至 To __2019__年 year / __ 2__月 month		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	0		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	28000		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	100000		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	200000(旅遊)		

一、緣起/準備

從高中起就很嚮往國外的生活，想看看地球另一端的人們過著怎麼樣的生活，文化與我們有什麼差異，因此我決定踏出舒適圈，到一個語言、文化皆不一樣的國家—捷克。首先分享出國前的準備事項。到捷克交換最麻煩也耗時的是長期學生簽證的申請，建議越早電話預約面試越好，不然不能保證兩個月能拿到學生簽證，所以到時候到捷克還需要處理簽證問題，會身心俱疲。行李的部分可以帶醬油等台灣調味料，且準備一些台灣伴手禮或明信片的小東西，送給外國室友或向交換生們介紹台灣時都十分適合。另外，冬天的衣服不用攜帶很多，學校附近就有地方採買，且歐洲室內皆有暖氣，建議可以帶幾件短袖在宿舍內穿。

二、研修學校簡介

University Of Hradec Kralove距離首都都有2個小時的車程，算是交通方便的地方。學校總共有5個學系，分別是Institute of Social Work、Faculty of Education、Faculty of Arts、Faculty of Science、Faculty of Informatics and Management，我我就是在Faculty of Informatics and Management學系下交換，一開始助理會說明註冊事項與選課須知，還有OfficeHour，只要仔細聆聽基本上皆無問題。



三、國外研修之課程學習(課內)

在 Hradec Kralove 大學中，我選修 4 門課，其中 Practice In English 與初級滑雪課程最令我印象深刻。在 Practice In English 的課程中，美國籍老師以聊天的方式進行整堂課程，每個禮拜我們都可以跟不同國家的同學用英文討論哲學、文化、人生等問題。從小組的討論中，我們不只能練習英文，另外還能了解不同國家與文化的差異，有時都讓我們驚艷，體悟到生活與想法有多種可能，開拓自己的視野。在初級滑雪課程中，我第一次嘗試滑雪，發現光是滑雪前穿上滑雪鞋、戴上安全帽與拿好滑雪板就花費好一番工夫，且光是在冰上平衡就不容易，更不用說順利的在冰上滑行。因此在練習的過程中，我摔倒無數次，最終在課程結束前，我成功從滑雪場上端，一邊減速一邊轉彎的方式順利滑下去，雖然中間也跌倒了一次，但我相信之後只要多練習，我滑學的技术會更上一層樓。



四、國外研修之生活學習(課外)



在學校中有 Buddy System 的社團，會處理交換學生報到與舉辦許多活動，但並不是每一個人都會有一個 Buddy 幫你處理報到事項，所以最好結伴前往學校，可以互相幫助。Buddy System 會舉辦 Welcome Party、Survival Weekend 等活動，在之中你可以學習不同文化，甚至可以認識不同學校的朋友，所以可以挑選妳喜歡的活動參與。不只如此，每個禮拜二交換生們都有 Beer pong 的遊戲，每個禮拜都會有冠軍的產生，且獲得啤酒當獎勵。在遊戲之中，與不同國家的交換生相處，能了解到

不同生活方式與文化背景，能增加自己的世界觀，更關注世界發生的事情，而不只把自己的視野聚焦在亞洲甚至是台灣。此外，我還與捷克學生們一起去冰上曲棍球的比賽，由於是冠軍賽每個人都熱血沸騰，每位選手也都卯足全力進攻。曲棍球的體積很小，只要一不留神可能會錯過進球瞬間的畫面，所以大家都全神貫注的觀賽。場邊的加油聲震耳欲聾，搭配鼓聲等輔助，使大家情緒高昂，整場比賽皆無冷場。另外，在十月初台灣駐捷辦事處會舉辦國慶酒會，可以事先上網申請。國慶酒會是一個正式的場合，所以需要正裝出席，酒會中有各國大使等重要人物，鼓起勇氣與大使們攀談能訓練自己社交技巧，增加自己未來的工作能力。此外，酒會中還能認識許多不同學校的台灣交換生，能彼此交流心得，也能成為未來旅遊的好夥伴。

旅遊也成為交換生生活不可缺少的一部分。就捷克境內而言，我最推薦的旅遊地點不是布拉格抑或是有名的溫泉小鎮，我推薦的是在捷克西北方的 adrspach 巨石國家公園，在那裡沒有成千上萬的觀光客，在網路上也少有資料，但到那裡你有雄偉壯闊的巨石與潺潺水聲相伴，其中巨石被大自然雕刻成各種形狀，在巨石公園中最著名的就是鎮長與鎮長夫人的兩座巨石，可

以清晰地看見兩座巨石含情脈脈的相望，令人驚豔。由於冬天下雪地滑所以不建議前往巨石國家公園，所以想要一窺壯闊的巨石就要把握秋天以前的時間。在旅遊的過程中，往往會遇到困境，像是坐錯火車、錢包被偷等，這時就考驗自己危機處理與緊急應變的能力，如何應變且將損失降到最低。在 Hostel 中，可以跟各國旅人多攀談。認識當地人，不只可以了解當地文化，還可以獲得私房景點的資訊。認識國外旅行者，可以分享彼此旅行的故事與暢聊不同文化的差異，這使你可以用更廣闊的角度去思考問題

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 一、 擴展世界觀，跳出舒適圈
- 二、 結交各國好友擴展人脈
- 三、 語言學習

六、感想與建議

最後感謝教育部學海飛颺計畫與東華大學的支持，讓我在半年中學習獨立與堅強、對不同文化採取更包容與尊重的態度，這讓我未來人生受益無窮。

