

國立東華大學
補助國際交換交流學生心得報告

報告人姓名	劉婉璇	學號	69433012
系所及年級	國際企業研究所三年級		
交換交流期間	自 96 年 09 月 17 日至 97 年 01 月 25 日		
研修學校/前往地點	University of Hradec Kralove, Czech Republic		

一、心得報告

很榮幸很夠參與這次由學校與捷克校方簽訂的交換計畫，此次的交換身份豐富了我的人生體驗，不僅僅是在歐洲念書的短暫留學經驗拓展了原本狹窄的眼見，更是對自己及未來有更多主觀的想法。除了在捷克當交換學生的時間外，一有時間也常常往其他週邊國家見識見識，總計這次歐洲行共去了八個國家，分別為捷克、德國、義大利、梵諦岡、法國、波蘭、奧地利、斯洛伐克。每次的自助旅行都學習到相當多的經驗，也認識到這世界是如此的大，如此豐富，是一踏印象深刻的歐洲體驗之旅。

以下將針對東歐國家—捷克及 Hradec Kralove 這間學校及其他所見所聞的經驗分享出來，期望能對將來有興趣赴歐語系國家旅遊或求學的朋友們有一些些的幫助。

1. 留學國國情及姊妹校簡介：

捷克位於全歐核心地帶，東南方的鄰國為斯洛伐克(於 1993 年與斯洛伐克和平分離)，南邊為奧地利，西北方為德國，而北方則為波蘭。氣候方面，本人乃於秋天時抵達捷克，所以氣溫相當怡人、舒適，但晚上則明顯感受涼意，若不注意氣溫方面的變化就很容易感冒。到了十一月底十二月時，白晝漸漸的短，而氣溫也愈來愈低，體會了高緯度國家和台灣亞熱帶國家的明顯差異，要相當留意穿著免得在外國生病是既麻煩又不值得。



圖一 捷克與週邊國家地圖

而我求學居住的城市 Hradec Kralove，位於捷克中央偏北，歷史上屬於波希米亞的東

北部，距離首都Prague約一個半至二小時之間(若搭乘火車)，交通上已屬相當發達，再加上Hradec Kralove在捷克無論是火車或是公車佈局上屬於大站，基本上由Hradec Kralove出發到Prague或是其他人口密集的城市都是相當便利的。而Hradec Kralove市區內的交通—搭公車尤其令我印象深刻。他們的公車永遠是準時而且班次之頻繁完全不必耗費太多時間在枯等公車上，且於每個公車站牌下列出時刻表，讓每位市民方便查詢時刻及地點，且有線上查詢系統，對於初次到訪的外國人而言，在市內搭乘公車完全不造成困擾，是相當user friendly的措施，讓我深感捷克的市內公車值得台灣學習。



圖二 H.K.市內一景 鐘塔



圖三 U.H.K.學校附近優美河流 流經整個城市

2. 行前準備：

個人的經驗是，許多不必要的東西盡量少帶，諸如太多的衣服、衛生用品等等可以在大賣場(在 Hradec Kralove 這個城市即有三家 TESCO)或是超級市場(Albert, Penny...)等購得的就盡量少帶。建議應該帶的東西：旅遊書及可在車上閱讀、打發長途旅行之苦的書籍 ipod 等其他可聽音樂的隨身聽(同樣也是可避免無聊)、感冒藥止痛藥、類似美祿的巧克力飲品(因為捷克賣的都不夠香濃)可當早餐或是其餘時間沖泡都很好用、台灣的醬油、辣椒或沙茶醬之類的「台式」調味料。有時候意大利麵或是外面餐館提供的餐點都讓你倒足胃口，懷念家鄉味的感覺其實是每位留學生都曾有的經驗！

還有小包裝五十公克以內的個人清潔用品(特別是牙膏)，去週邊其他國家旅遊時，小包裝總是可以省下許多行李的空間及重量，況且坐飛機安檢時也就不需要擔心會被要求丟棄。關於行李限重方面，則視航空公司而定，當初我們八位交換生一起坐飛機，訂的是荷航，託運行李限重可達 30 公斤，算是業界裡最高的公斤數了，不過價錢明顯比大韓等其他航空公司貴出許多，各位可以好好考慮其優劣。

3. 住宿、費用

在捷克的住宿是住捷克學校方面供給學生住宿的宿舍區，而宿舍共有 ABCDEFG 等七棟



圖四 學校宿舍 於 palachova 的小鎮

區域，每棟有六至七層樓，每層樓有三間獨立的公寓，每間住四至六人。每 flat 的設施為一間衛浴、一間洗手間、一個冰箱、三台暖氣(房間及廚房皆有)、廚房及二間房間，空間算是大的。它的費用則以日計算，一日為 79 克朗(約為 140 台幣)，由於東華與 University of Hradec Kralove 校方有簽訂交換之合作契約，故台灣學生在捷克的一切住宿是全額補助，不需付任何費用的。



圖五 由住的宿舍往窗外看的風景

4. 食、衣、住、行、用電、打電話、郵寄

抵達外地求學生活，本來就與在台灣的生活不同，一開始即要做好心理準備，建議可事前作足功課，先了解 Czech Republic 的飲食習慣及交通等的生活方式差異，可減少所謂的 culture shock，充份融入當地生活。在食的方面，歐洲普遍食用麵食，舉凡麵包、麵類、大麥、馬鈴薯泥等，當然賣場內亦有販售米飯，不過要吃到像台灣一般的米，其實並不容易，一方面是因為沒有電鍋(p.s.當地的米比起台灣的實在太硬)，二方面則是宿舍內的烹煮都是使用電磁爐而非瓦斯，煮起來相當耗時，煮稀飯則是基於時間考量易於解決的。我在國外常自己煮，但較常吃義大利麵而非米飯，食材易於取得時間也無需太長。



圖六 我喜歡的氣泡水 MOTTONI

值得一提的是飲用水的問題，當地的水不像義大利等其他國家可直接生飲，可以購買濾水器之類的用品，或是直接到賣場搬飲用水回宿舍，但是會很辛苦，每天起床第一件事就是查看飲用水是否還足夠，幾乎天天到賣場報到搬個 6 瓶 1.5l 的水回宿舍；不過當地的飲用水選擇真的很多，不僅是單純的純水還有各種新潮且口味獨特的氣泡水，到現在，我還是很懷念那邊的氣泡水(Neperliva voda 是無氣泡的純水，少了 Ne 就是氣泡水；特別是 MOTTONI 這個牌子)，很像汽水不過沒有熱量。

在交通方面，當初，一到 University of Hradec Kralove 時，我們的 buddy 就帶著我們去辦公車卡，申辦的方案為可三個月無限次使用，相當方便，很像捷運的悠遊卡，而申辦公車卡的費用，再加上三個月的乘車費用大約是 800 克朗(約 1600 台幣)，三個月一到，可直接拿著到期的公車卡去儲值，也比每次搭公車都投錢來得方便且便宜(以投錢方式一

次為 15 克朗，但若是刷公車卡一次則為 12 克朗，且轉乘亦有優惠，一次為 10 克朗)。但是一定要記得攜帶公車卡(由於週一至週五的 07a.m~19p.m 不需刷卡即可搭乘公車，是便民的一項措施)，若是沒有帶而被隨機查到一次是罰款 800 克朗，要注意。

用電方面，是使用電壓 220v，插座為三孔凹入圓型，所以方形的轉接插頭是不能使用的，要特別注意，當初我是去燦 x 買的，建議儘量不要去隨便的商店購買，以免買了不能用！順帶一提，在捷克買任何電器、電腦、數位相機等用品(含轉接插頭)是相當昂貴的！建議不需買變壓器，非常不好用，所以吹風機儘量能在台灣買好電壓為 220v 的小型吹風機是理想的，且到週邊國家旅遊時，小型吹風機則是必帶用品。

在打電話方面，由台灣打電話到捷克為 002+420+區域碼(去 0)+電話號碼；由捷克打電話回台灣則為 00+886+區域碼(去 0)+電話號碼。但宿舍內沒有電話，主要都是使用 skype 打電話回台灣與親友聯絡，既便宜又方便。

郵寄方面，只要看到有 POSTA 字樣的招牌就是郵局，寄明信片、平信或是快捷、包裹都可。從捷克寄明信片回台灣，一張為 14 克朗(約 28 台幣)，但是捷克郵寄明信片很容易寄丟而且時間很長(約二個星期至一個月都有可能)，最好要有心理準備，由於他們早期是共產體系的國家，因此在許多服務方面，相較其他西歐先進國家真的很大的差距。

二、實用網站

以下是我在捷克常用的網站，這些網站相信可以幫助將來有意願要去捷克交換的學弟妹們，要去國外旅遊時、生活、交通等方面的好用幫手。

1. 旅遊方面：

背包客<http://www.backpackers.com.tw/guide/index.php/%E9%A6%96%E9%A0%81>

長途公車業者eurolines <http://www.eurolines.com/>

長途公車業者STUDENT AGENCY <http://www.studentagencybus.com/>

所有廉價航空公司之查詢<http://www.skyscanner.net/zh/eur/?redirecturl=1>

歐洲eurailpass查詢網站http://www.eurail.com/eurail_italy_pass?start=1¤cy=eur

2. 交通方面：

Hradec Kralove市內公車線上查詢系統<http://www.dpmhk.cz/jr2005/indexlin.htm>

捷克內所有train, bus, planes及citytransport之總查詢<http://idos.cz>

3. 通訊方面：

捷克手機網站，可在線上免費傳簡訊<http://sms.vodafone.cz/?locale=en>

捷克郵局網站http://www.cpost.cz/jetspeed/?js_language=cz

4. 飲食方面：

窮學生食譜http://www.cpost.cz/jetspeed/?js_language=cz

5. 學校方面：

University of Hradec Kralove網站<http://www.uhk.cz/eng>

所讀系所Faculty of Informatics and Management之網站<http://isit.uhk.cz/isitvyp/start.asp>

6. 生活方面：

語言學習網站http://www.myczechrepublic.com/czech_language/czech_phrases.html

語言學習網站<http://www.locallingo.com/>

H.K.氣象<http://www.wunderground.com/cgi-bin/findweather/getForecast?query=hradec+kralove>

查詢捷克全國地圖之好用網站<http://www.eurolines.com/>

匯率轉換查詢<http://www.hiyp.com.tw/page/currencybata/>