

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	吳靜怡	學號	69432075
系所及年級	企研所三年級		
交換交流期間	自 2007 年 9 月 17 日至 2008 年 1 月 25 日		
研修學校/前往地點	University of Hradec Kralove / Czech Republic		

一、心得報告(約 1500~2000 字)

時間過得很快，四個半月的時間在轉眼間已經到達尾聲，記得去年八月底還在與論文奮戰中，九月初在兩週內完成出國相關手續與行李打包，九月十七日帶著家人與朋友的祝福踏上前往捷克的飛機，我告訴自己這趟旅程一定會收穫滿滿的。

搭乘十九小時的飛機後平安抵達布拉格，一出境就出現熟悉的面孔，之前在東華三位捷克交換生 Josef、Martin 與 Ondra 來機場接機，最令人感動的是 Josef 已經為大家準備好在捷克當地可以使用的手機門號，八個人像孩子一樣接收著這份貼心的禮物，與另外四位前往 Zlin 的同學道別，我們帶著感謝與感動的心情前往未來四個半月的學校 Hradec Kralove 與宿舍 Palachova。

前往 Hradec Kralove 的路途中，天空飄著細細小雨，但並不阻礙我們欣賞沿路的建築與景色，因為一切都是新鮮的。長達三小時的車程我們到達宿舍，宿舍 Palachova 外表似台灣的國宅但住起來很舒適，有著古老的電梯、廚房與全新的冰箱，最棒的是我們住的宿舍 F17 窗外景色很美，坐在窗前享用每日早餐是在捷克最簡單亦珍貴的享受，我們在捷克的故事由這裡開始展開。

在 settle down 一切生活事物後，Buddy 帶著我們開始熟悉當地環境，Buddy System 安排每兩位交換學生有一位捷克的 Buddy 予以協助任何問題，但是不論是否為自己的 Buddy，他們都相當樂意為我們解決問題。在 Hradec Kralove 學校與住宿有一段距離，坐公車約 15 分鐘，走路約 30 分鐘，因此，一開始必須辦理 Inter City Card，可以依照你會在當地停留的月份申請，我們當初是選擇一次繳交三個月份，在這三個月內就不用買公車票，最後一個月有坐車再買零售的公車票。Hradec Kralove 的公車相當準時，可以與朋友合買公車時刻書，有當地所有公車在每一站停的準確時間，沒有誤點過，因此，可以準確地掌握自己到學校的時間，準時的公車是相當便利的。

在飲食方面，宿舍附近有一家超市 Albert，離宿舍約五分鐘，相當方便，另外，步行十五分鐘亦可以走到較大的超市 Tesco，Tesco 內部有麥當勞、肯得雞與幾家餐廳，不過捷克的食物都很鹹，後來我們都是自己買菜在宿舍煮，與朋友聚餐時才在外用餐。學校附近有幾家小型漢堡店，這裡的學生中午大多會吃「帶著走」的漢堡或是 Gyros，這也算是當地的一個小特色。

University of Hradec Kralove 有完善的 Buddy System，因此，我們有機會透過各式各樣的活動認識不同國家的交換學生，例如：Welcome Party、捷克電影欣賞、捷克著名景點旅遊、Surprise Weekend 等，除此之外，Buddy System 安排每一個國家的交換學生為一個 Team，為自己的國家準備 Presentation 介紹自己母國的歷史、地理位置、風俗民情、名勝古蹟、特色小吃等，我覺得

這對於交換學生是很棒的，藉由每一次的 Presentation 我們可以更加瞭解各地的文化與特色，也可以瞭解到不同國家的文化差異，最重要的是，可以認識不同國家的朋友，友誼是無國界的，不論文化背景、膚色、語言是否有差異，真心對待朋友是不二法門囉！

University of Hradec Kralove 有開設英文的專業科目給學生選擇，在學期初前兩週，學生可以挑選自己有興趣的科目去聽課，每位教授的授課方式有所不同，我們可以選擇自己喜歡的課程予以選修，整體而言，我感受到捷克授課方式與台灣不同，捷克教學比較重視學生的思考與教授間的互動，考試並非最重要的，因為如果你不滿意自己的成績或是沒有達到標準，是可以有兩至三次的補考機會，不像台灣通常是一次訂終身。我很開心能夠有機會在捷克上課，因為課堂中能認識捷克的同學與不同國家的交換學生，可以看出不同國家在思考方式與反應的差異，同時，也可以省思自己不足之處與可以加強的部分，學習他人的優點，並且修正自己的缺點。

讀萬卷書不如行萬里路，除了學習新知外，自助旅行也是這趟捷克之旅很大的收穫。與三五好友一同計畫旅程，從訂房、訂便宜機票、查跨國火車時刻、規劃行程等行前規劃，與到達當地坐地鐵、坐巴士、看地圖、找路、問路等，每個過程都是學習，現在回想起來都會會心一笑，因為，這些都是與同伴們一同創造的珍貴回憶。在旅遊的過程中，我們經常遇到「天使」，天使就是幫助我們的人，我們都相當感謝這些天使，大家也都立志將來也要成為別人的天使，然而，每個國家有不同的文化，因此，對於亞洲人有著不同的看法，所以，出門在外一切都要小心，每個人都要保護好自己與同伴，有些陌生人可能於一開始釋出友好態度，但背後有其他的目的，我們要有機警的態度與能力面對所有可能發生的狀況，當然並非所有人都是壞人，世界上仍有許多好人，有時一開始的陌生人也可能成為一輩子的好朋友喔！

很高興能夠有機會成為交換學生，在捷克這四個半月，認識許多新朋友，也體驗不同的生活，眼界比以前更加寬廣，很感謝一路幫助與鼓勵我的家人、師長和朋友，我很珍惜這次的經驗，因為這四個半月的點點滴滴將會是我人生中最珍貴的回憶。

二、建議與補充資料

行前準備 (證照篇)	出國前準備	說明與建議
	1.捷克學生簽證 (必備)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 申請前必須先預約。 ■ 備妥：照片 2 吋 2 張、護照正本、入學許可、捷克居住證明書、銀行證明(申請花旗透明卡亦可替代-不需要特別在花旗開戶)、保險證明。 ■ 填寫表格須知： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 先查好家中的英文住址、東華英文住址、父母親與兄弟姊妹英文名字、生日與職業。 ➢ 填寫表格時不能有任何的塗改,如有塗改會被要求重寫一張。 ■ 費用：TWD1080 (依據當天匯率變動)。 ■ 從申請到拿到簽證需要 60 天左右的时间,建議要提前辦理,以免出國前還拿不到簽證會很緊張。
	2.訂機票 (必備)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 學校要求八位同學一同出發一同回來,八個人一定要一起訂機票,我們今年選擇荷蘭航空,因為學生行李上限可以達到三十公斤。
	3.申根簽證	<ul style="list-style-type: none"> ■ 因為捷克於 2008 已成為申根國家之一,所以下一屆就不用申請申根簽證了!真好!可以省三千元。
	4.國際學生證 (必備)	<ul style="list-style-type: none"> ■ ISIC 在歐洲部分國家很有用的,坐車或是買票都可以把 ISIC 拿出來詢問是否有折扣。
	5.青年 YH 卡	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在旅行社申請,費用 600 元,但是並沒真的用到很多次,學弟妹可以斟酌是否要申請。
	6. 國際駕照	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有汽車駕照者可以申請,以備不時之需。
	7. 金融卡	<ul style="list-style-type: none"> ■ 要到銀行開通「國際提款功能」。 ■ 歐洲的密碼為「四」碼,要先確認好並牢記,以免出國沒錢時又提領不到錢的窘境。 ■ 各家銀行在國外提款會酌收手續費,出國前要確認好喔!
	8.信用卡	<ul style="list-style-type: none"> ■ 通常在自助旅行過程訂房或訂機票都會用信用卡在網路上付款,建議至少有一張信用卡備用。 ■ 信用卡繳款的匯率也要查詢一下,因為國際外匯組織會跟銀行收手續費,也就是我們需自行吸收的。 ■ 有銀行帳戶者,建議可先開通網路銀行的功能,在國外可以查詢自己的帳戶金額與付款狀況。
	9.大頭照片	<ul style="list-style-type: none"> ■ 多帶幾張以備不時之需。
	10.護照、信用卡等重要文件 COPY	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以備不時之需。

行前準備 (生活篇)	1.轉接頭*2(必備)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 至少帶兩個備用，在捷克買很貴的！建議可至燦坤等大賣場購買歐洲皆適用的規格，不要貪圖五金行的轉接頭便宜，有可能規格與國外不符合，這點要注意喔！ ■ 可以從台灣帶「延長線」，因為這樣僅需一個轉接頭插延長線，其他電器如手機、數位相機、NB等可以直接於延長線充電。
	2.隱形眼鏡藥水	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在捷克非常貴！是台灣兩倍以上的價格，所以一定要從台灣帶過去。 ■ 建議「一般眼鏡」配戴「兩副」，因為如果在國外眼鏡不小心發生意外狀況，有一副可以備用，國外配眼鏡也是不便宜阿！
	3.保暖褲、防雪外套	<ul style="list-style-type: none"> ■ 如果會去滑雪的話，保暖褲與防雪外套是很重要的，外套可以在當地買，會比台灣便宜。
	4.紀念品	<ul style="list-style-type: none"> ■ 準備一些台灣紀念品，可以贈送給外國朋友。
	5.一般藥品	<ul style="list-style-type: none"> ■ 感冒藥、胃藥等常用的個人藥品帶一些備用，小醫療包也可帶著以避免刮傷等狀況。 ■ 「護唇膏」很重要，因為捷克冬天很乾燥。
	6.食物	<ul style="list-style-type: none"> ■ 如果行李箱還裝得下，可帶一些泡麵與快煮拉麵，因為一開始還不熟悉環境，也沒有餐具，這將會是我們的好朋友。
	7.旅遊書	<ul style="list-style-type: none"> ■ 出國前可以買或借一些你預計要去旅遊國家的旅遊工具書，在國外自助旅行時會很有幫助。
	8.其他	<ul style="list-style-type: none"> ■ 可以帶雙筷子。 ■ 如果你愛吃蘋果，可以帶削蘋果的削刀，平時煮菜也是很好用。 ■ 有許多東西是可以到捷克當地在買，不過，價格並沒有特別便宜（比我當初預期貴），所以，如果能自己帶的東西就自己帶，建議帶一些較舊或用完就可以丟掉的，因為，回程路上你的行李會多很多新衣服、各國紀念用品等新收穫。^^ ■ Tesco 有兌換貨幣的地方，不用急著在機場兌換當地貨幣（克朗）。 ■ 到達當地可以買 Vodafone 的易付卡，捷克許多學生都用這家，不夠金額可以再儲值。
最後，帶著一顆愉快的心出國好好體驗不一樣的生活，相信一定會滿載而歸的！		