



---

國立彰化師範大學

交換學生返國後心得報告書

---

一場疫情時代下的自強運動



ZÁPADOČESKÁ  
UNIVERZITA  
V PLZNI



國立彰化師範大學  
National Changhua University of Education

### 學生基本資料

姓名	莊耿勳	交換年度	110-2
就讀校系	彰師大英語系	年級	大三
研修國家	捷克 (Czech Republic)		
研修學校	西波希米亞大學 (University of West Bohemia)		
研習系所	人文學院 (Faculty of philosophy and arts)		
國外研修學分	20 ECTS		

#### 壹、緣起

在大學生涯中，我深受西洋文學的吸引與薰陶，尤其是 16 世紀前的作品。不論是《伊里亞德》中歷歷如繪的戰場廝殺，以及天上人間的愛恨情仇，還是《神曲》中人性七宗罪和天主教七美德抗衡卻共存的美感，都讓我想一瞥歐陸的美麗與哀愁。

捷克，站在斯拉夫文明與日耳曼文明的交會口，也曾經身為神聖羅馬帝國的心臟，是集結古典韻味於一身的精彩國度，包括了羅馬式、哥德式、文藝復興式和巴洛克式的文藝傑作。希望藉由半年的交換計劃，體驗捷克多元的歐式風情與文化。



比爾森市中心廣場



比爾森電車

## 貳、 研修學校簡介

西波希米亞大學位於捷克第四大城，比爾森市，左臨德國慕尼黑，右臨捷克首都布拉格。校區和宿舍坐落於比爾森各處，都有電車可以在 10-30 分鐘內輕易抵達，無須擔心交通不便。學校的交換生系統完善，從出發前就有國際處老師通知各項事宜；另外交換生的學生組織也相當盡責，協助交換生配對當地學伴、規劃迎新和捷克近郊旅遊行程，讓交換生快速適應當地生活。



校本部(Bory)



L2 宿舍

## 參、 國外研修之課程學習 (課內)

### 一、 修課資訊

課程代號	課程名稱	修課成績	修課學分
1UDA	Introduction to African History	1 (100 points)	10 ECTS
1EMEA	Europe, Middle East and Africa	2 (75 points)	10 ECTS
<b>實得學分</b>		<b>20 ECTS</b>	

### 二、 選課經驗

- 申請交換時：交換之前，我本想藉由交換讀不同領域，如社科院科系，但是原校要求國外研修之系所需與原系相近，所以我沒有選擇地申請英文系；然而，在交換申請成功後，姊妹校承辦人員寫信詢問我要研讀的學院，才發現交換生可以選課的範圍廣泛，不僅是單一科系，而是整個學院——其實可以選擇全校所有課程，只是國際處需要將學生歸類至不同單位方便管理，所以必須掛名其中一個學院。

- 出國前：隨著新學期即將到來，交換生在上學期末就可以在姊妹校網站選課，看著多元有趣的開課列表，會很期待開學。雖然姊妹校的開課資訊內容充足，卻少了開課時間，讓當初的我困惑不已。
- 出國後：原以為在網路上選完課，就是完成選課。後來被通知去學院辦公室，以為只是要通知上課的教室位置，因為文學院在市區就有四棟！結果不然，辦公室老師請我來的目的，是問我要選什麼課，並且告訴我原本選的課，有些今年沒有開課，有些是開放給來一年度的交換生。隨後，老師寫了一張開課的代號清單給我，問我要選哪些課程。我不清楚代號對應的課程名稱，所以出了辦公室重新選課，再進去和她確定。重點是，我還是不知道開課時間，只有老師的電腦將我加入課程才可以看到開課時間！就這樣，我在辦公室三進三出，就像玩終極密碼一樣，直到課程和時間中了我滿意的時間，失去出國前學習的動力草草離開辦公室。
- 回顧選課：有規劃的選課才能帶來豐富的學期生涯，這也是我分享選課的原因。當初我有意將上課日安排在連續的工作日（如週一二）以便讓課餘時間最大化，如此一來，旅遊和學習的時間都會比較彈性。回顧交換生涯能順利，我認為功勞歸於縝密的選課安排。

### 三、 課程特色

在捷克交換的課程通常都是小班制，一個班都不超過 10 個學生，教授會在課程上和同學們互動問答，同學們也會主動提問、回答。教授將當日內容講授完畢就會下課，通常都會提早下課，甚至有時候會有臨時停課的通知。上課不會讓人有壓力，但是彼此尊重，學生不使用電子產品，老師有各項課業要求也會和學生商量，達成共識。

- Introduction to African History：這堂課介紹非洲自上古到現代的歷史。初期因為教授染新冠肺炎，而暫停數週，並且以線上課程替代；後期教授出訪一趟非洲進行學術研討，也以線上課程和課後作業代替。課程中，老師介紹不同的非洲部族，以及各國殖民非洲的統治策略及影響。最後兩堂課，教授請來了衣索比亞和義大利的歷史學家，以工作坊(workshop)的形式演講授課。



工作坊在學校的會議咖啡廳舉行，是個既專業又低壓的環境。

- Europe, Middle East and Africa：這堂課顧名思義探討歐、非、中東三區的關係，例如：以巴衝突、東方主義、猶太復國運動等。每一堂課會因為探討的範疇而有不同的教授來授課，在專業化下各司其職，可以讓交換生見識到更多捷克學者，選了這門課，像是選了三堂課，收穫效益極高。

#### 四、 考試與課程評分標準

捷克考試、評分方式與台灣有所殊異，就連學期總週數都不一樣！台灣一學期大約 16-18 週，而捷克則是 12 週左右，其中還有聖誕節、復活節等連假。考試方面，捷克沒有期中考，而期末考需要上網登記考試時間，通常有兩個以上的時間點可以選擇，且大多交換生的考試以書面報告、口頭問答為主。評分方面，大致與小班制有關，我的課程上不會有點名，教授會清點人頭，但是不會去登記缺席的名冊，但是同學基本上不會無故缺席。

- Introduction to African History：老師要求學生自行構思與課堂內容有關的主題，在與教授確認題目方向後，撰寫一篇 10 頁以上的書面報告；並在考試當天抽問報告內容、選題動機等。
- Europe, Middle East and Africa：由於這堂課由多位教授共同開課，考試是在三位主要開課老師的連環問答中進行，像是一場面試！老師們會針對課堂中學習的內容進行抽考，引導學生回答，很常跳脫死板課程內容提出問題—如，其中研究中東的教授問道：「如果我是外交官，將如何評論台灣對於穆斯林的態度和看法？」教授們事後告訴我，在捷克他們經常以這種方式作為考試，因為學生終究要進入職場，需要訓練臨場反應與表達能力。

#### 肆、 國外研修之生活學習 (課外)

##### 一、 捷克日常生活

### ➤ 食：當個家庭主夫

到了異鄉才發現，光是填飽肚子就是一門學問。捷克不像台灣有 24 小時營業的速食店和超商，我問了幾個歐洲同學都不知道“convenience store”；只知道少數營業到午夜的雜貨店，通常也是賣些飲料和零食，沒有微波即食品。此外，密集程度也不如台灣商店遍及巷頭街尾。

因此，逛超市成為交換生的必修課也是一款興趣。從認識國外的蔬果、產生價錢概念、估計每餐份量、思考用最少量的食材創造大量的菜餚……當煮飯成了日常必備，而不是三五好友偶爾聚會的扮家家酒，才發現下廚是智慧的人生哲學。



宿舍煮飯日常



復活節的超市

### ➤ 衣：歡迎來到歐洲大觀園

對於穿著品味，我一向不是特別了解，但在這半年內我開始有所認識。在捷克，因為衣服版型款式與東亞大相逕庭，導致我毫無購物慾望。不過，路人是最佳的模特兒，我看著不同年齡層的穿搭，也開始理解歐美流行的品牌和款式，如，Patagonia 是青少年流行的品牌、The North Face 的冬季外套近乎人手一件。

另外，對於化妝保養品和精品的認知也在這半年內迅速萌芽。一方面，歐洲本是這類物品的主流發源地，很難忽視這類商品的重要性；另一方面，歐陸的高強度紫外線和乾燥氣候，也促使著人們正視防曬和保濕的相關產品，進而對於品牌和價格有更多認知。

### ➤ 住：捷克人觀察日誌

這學期最深切的文化交流，想必是有個捷克學生作為我的室友。由於我們共用同一空間，自然會了解彼此的生活作息。首先，我必須破除普遍

對於歐美孩子都很獨立的想法。我的室友每周末都會回家，帶著一個禮拜的髒衣服回家盥洗，再帶著下週份量的餐盒回到宿舍。所以，並非所有的外國人都生活獨立自主！此外，也發現捷克人喝酒，像是台灣人喝手搖杯一樣頻繁，我室友每天酌兩罐以上，他曾開玩笑道：「利口酒和啤酒都是喝開心的，不算是喝酒！」



宿舍狼狽日常



室友合照

#### ➤ 行：萬里之行始於足

台灣的交通運輸相當發達，讓我們絲毫不考慮以雙腳行動。哪怕是路口的小七，也要以騎腳踏車 1 分鐘，替代走路 5 分鐘；就算沒有捷運的市區，也有密集又準時的公車接送。然而，在歐洲走路 10 分鐘是很基本的單位；30 分鐘叫做合理；1 小時內稱為可接受範圍。不過，前提是歐洲的人行道相當友善行人，橋上也通常有人行道。剛到捷克的第一週，我和學姐的腳都痠到不想動，但適應之後，沒有出門走路反倒不習慣。根據手機健康資料顯示，我半年內每天平均走了至少 12000 步！

#### ➤ 育：當學校不是監獄

在相互尊重、亦師亦友的環境下，校園不再是考試和作業堆砌的藩籬，倒像是一座大公園：上學和老師討論學術，放學去學餐享用物美價廉的捷克菜，或是和同學逛市區，很偶爾又有草坪音樂會和曲棍球賽……相較於按表操課的台灣校園生活，充滿自由與彈性。



校園草坪的社團音樂表演



校際冰上曲棍球比賽

### ➤ 樂：夜生活的孩子不會變壞

在台灣傳統保守的認知中，舞廳、酒吧等等的夜生活是複雜混亂的，也是長輩不樂見子女接觸的。不過在歐洲，夜生活是一種文化，舒緩平日辦公壓力、增進朋友感情的活動，且不分老少，大家喝酒跳舞的共同目的就是單純的快樂。交換生們來自不同國家、就讀不同科系，白天忙著各自公事，往往都是在夜晚的派對中熟識。剛開始，遇見白天斯文乖巧的學生還會覺得意外，久了就明白——夜晚狂歡屬於所有人，沒有夜生活的歐洲，不是歐洲！



## 二、 歐洲旅遊成長

旅遊是我申請交換的主要因素之一，除了增廣見聞，那時是為了終止 Covid-19 之下封閉無望的生活。沒想到旅遊也是一門深奧的學問！起初，我連怎麼出捷克都一無所知——是搭火車還是飛機？機票昂貴吧！？再，訂房、伙食、文化習慣等等，各式各樣在捷克曾經面臨的挑戰又一一浮現了。直到旅行經驗相對充足，才慢慢克服這困擾，最後擅於行程規劃。

然而，旅行的挑戰尚未結束！「歐洲效率」是擺脫不了的不定時炸彈，所謂的歐洲效率，就是分工界線清楚導致的責任模糊。比如，在餐點看到菜蟲告知服務生，他可能說你這份餐點不是他做的，廚師會告訴你是另個廚師做的，互相推卸之下，最後問題回到客人本身，店家會質疑你，宣稱你沒有證據指控他們，就這樣「解決」問題。

就算是有責任處理的公事，歐洲效率的處理速度會讓你想要妥協認倒楣。像是至今，我仍有一筆近兩個月前的退款還在等待歐洲航空公司處理，下落不明也可能永遠不明。只能往好處想，我更加臨危不亂、更加成熟地去接納不公平，然後樂觀以對。

雖然旅遊中的倒楣插曲多到難以避免，我仍認為旅行是我交換經驗中，最難得又最美好的回憶，那些美景和痛苦代價都是學習階段的難以體會的珍寶，也在大學這個人格已大致定型的階段，震撼、改變我的價值與人生觀。

## 伍、 交流之具體效益

一、增進外語語感

二、增強烹飪能力

三、尊重文化多樣性

四、培養記帳習慣

五、開闊國際視野

六、強壯心理素質

## 陸、 感想與建議

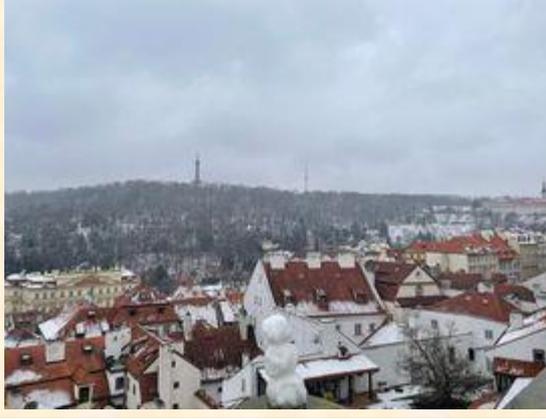
21 歲踏遍 22 國，橫跨中洋脊的冰島到死海旁的約旦，領略北極光的震撼、盡收瓦地倫沙漠的浩瀚，我從未奢望在學生階段，就能夠實踐這般人生壯舉，還是 Covid-19 肆虐的時代—我，憑藉自己的努力，終於與疫情共存了！

其實，這次的疫情完全影響了我大學前對自己的一大期許—看遍東南亞。2018 上大學前的暑假，我憑著打工費到泰國自助旅行，而萌生了學期間打工，寒暑假走遍東南亞的計畫；沒想到，疫情一去不復返，壟罩我的大學生涯。我曾一蹶不振，覺得自己的大學生活幻滅了，一天天消磨的自信嘲笑著當初的理想……失望後，能擁有豐富閱歷的今天，我更懂得知足，感謝自己一年來的努力，將自己推向更遙遠更未知的國度，豈非塞翁失馬，焉知非福？！

當然，這趟交換另項主因就是探索未來的可能性，如：觀察理想的就業環境、生活品質，或是出國就學就業的機會。可惜，我沒有得到問題準確的答案。不過我意識到，自己會的還太少，還有自我探索的不足。先回台灣進廠維修吧！面對未來不需要急，只要積極。

交換感想話不完當時，所學所悟絕不少於一個文憑；建議學弟妹，心動不如馬上行動，展開屬於自己的自強運動。

柒、生活旅遊相簿分享

	
<p>捷克：布拉格三月雪</p>	<p>冰島：再冷都要出門追極光</p>
	
<p>荷蘭：綠意盎然的羊角村</p>	<p>波蘭：歐洲最大的奧斯威辛集中營</p>
	
<p>德國：柏林東西德之間的檢查哨站</p>	<p>葡萄牙：地勢起伏極大的里斯本</p>



西班牙：中東風情的格拉那達



匈牙利：浴池都市布達佩斯



法國：好山好水的馬賽蔚藍海岸



希臘：地理課本上浪漫的聖托里尼



義大利：歷史悠久的水都威尼斯



約旦：無光害星空的瓦地倫沙漠



以色列：三教根源聖地耶路撒冷



賽普勒斯：至今分治的首都尼克西亞