

# 教育部學海飛颺計畫

## 學生出國研修心得報告

彰化師範大學 英語系 四年級 高○蔚



補助年度：中華民國 108 年

薦送學校：國立彰化師範大學

中文姓名：高○蔚

研修國家：捷克

研修學校：捷克赫拉德茨-克拉洛韋大學



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

## 目錄

一、緣起.....	1
二、研修學校簡介.....	2
三、    國外研修之課程學習.....	3
薙    研修課程.....	3
四、    國外研修之生活日常.....	5
薙    金錢使用.....	5
薙    生活開銷.....	6
薙    超市 BILLA/Albert/Tesco .....	8
薙    學校 Buddy system .....	8
薙    實用 APP 推薦 .....	9
五、    國外研修之旅遊規劃.....	10
1.    捷克小鎮.....	11
.....	13
2.    維也納.....	13
3.    德國.....	13
六、    研修之具體效益 .....	14
七、    交換感想.....	14

## 一、緣起

### “我也能像他一樣發光發熱嗎？”

學校的國際處時常舉辦交換生的分享會，參加了許多場，心中想出國交換的種子早已在心中扎根，只是遲遲未萌芽，直到一次分享會，我印象最深刻的是台上講者的一句話，而他的話點醒了我。”有些事和想法要是只在腦子裡徘徊多可惜，實際去做了才能體會其中的酸與甜，不去試永遠不知道自己行不行！”我想我遲遲無法下定決心準備的原因不外乎害怕失敗，害怕自己沒有足夠的能力，但聽了他的話，心中彷彿充滿了能量，驅使著自己放手一搏，勇敢地為自己的大學生活留下精彩的一頁！

### “學習可以很不一樣”

我不是一個從小立定志向要當老師的人，但在修習相關教育學程的過程中，我開始思考，台灣的教育是不是出了什麼問題？從國民義務教育到大學階段，台灣的學生總是在課堂中忙碌地抄著筆記，深怕一個不注意就會漏掉考試的提示，熟練的動作像是經過訓練一樣，但這真的是一個學生學習最主要的目的嗎？考試滿分人生就會一帆風順嗎？我想答案是因人而異。大學，應該是學生勇於表達自己看法及意見的教育殿堂，批判性思考是人人必須具備的軟實力，但從小填鴨式的教育讓台灣的學生成為了不會思考的機器人，像是對於長期接受被動式學習的我來說，舉手發言表達自己的意見成了我學習路上最大的阻礙，缺乏信心也欠缺訓練讓我害怕犯錯成為同學間的笑話。因此，我開始思考，歐洲的教育到底有什麼魔力能讓學生們擁有表達自我看法的自信，批判時事、獨立思考，不害怕犯錯或出糗，落落大方、保持風度，這是此次交換最想發掘及探討的面向。

### “改變”

出國交換一直是在大學期間很想嘗試的挑戰，平常上課、打工、念書的生活似乎有點一成不變，對於生活的熱情也逐漸消磨，覺得是時候踏出自己的舒適圈，在即將面臨畢業和出社會工作的交界點給自己半年的時間，找尋未來的目標和前進的動力，也希望培養自己獨立生活的能力。

但由於系上課業過於忙碌，一直沒有抽出時間準備語言考試。沒想到轉眼間，即將迎接大學的最後一年，直到那時內心的念頭閃過，有些事現在不做一輩子都不會做了，於是在升大三的暑假確立了出國交換的計畫並著手開始準備。

### “該落腳何處呢？”

其實最初選擇的國家並不是捷克，由於本科系是英語，希望能到英國等歐美語系的國家，運用自身所學。但考量到自身的財力及家裡的經濟狀況，在英國生活的消費與台灣比起來昂貴許多。綜合考量之下，選擇了物價與台灣較為接近的捷克作為研修的國家。

捷克除了物價及消費親民，地理位置位於歐洲的心臟(歐洲中心)，到歐洲各國交通都相當的便利，之後到各國旅遊交通的費用也能大幅地降低。

在經過一連串的資料繳交和面試後，很幸運的獲得了學校的提名，也接著著手準備出國的資料。其中長期簽證真的要提早辦理，由於捷克學校比較晚寄入學通知，等到暑假才收到，然而捷克簽證辦理都要寫信提早預約，真正拿到簽證至少都要 1-2 個月，如果怕出國前沒辦法拿到的話，一定要提早準備。

## 二、研修學校簡介

- **國家:**捷克共和國(Česká republika)

位在於中歐的內陸國家，以機械製造業、啤酒產業、和觀光旅遊業為主要發展，為斯拉夫民族國家之中工業化程度最高的國家，近年也成為台灣企業鴻海集團投資的重點國家。

- **城市:**赫拉德茨-克拉洛韋(Hradec Králové)

赫拉德茨-克拉洛韋簡稱(HK)，位於布拉格東部的小鎮，大約 2 小時的車程，人口約 10 萬，大多為中老年人及來此念書的大學生。

### ● 學校簡介

捷克國立大學之一，學校總共有 4 個學院，分別為教育、哲學、管理、科學學院。本校的交換生都隸屬於教育學院，也有其他來自台灣的大學生，大部分都在管理學院。這裡除了捷克的學生，也有許多來自歐洲各地 Erasmus 交換計畫的學生，亞洲學生有來自台灣、中國、日本、泰國和韓國等地。

## 三、 國外研修之課程學習

### ● 研修課程

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	Czech for foreigners	Mrs. Radka Vojkova	4	108-1
2	Speaking skills	Mrs. Jindra Barden	4	108-1
3	French Language	Mrs. Kvetuse Kunesova	4	108-1
4	Business English	Mrs. Klímová	2	108-1
5	Intercultural Business Communication	Mr. Pikhart	3	108-1

### Czech for foreigners:

這堂課是由年輕的美女老師來教授，雖然老師的英文不是很好，但老師很努力的用簡單的單字來講解，讓我們能理解單字和對話的意思。雖然捷克語真的蠻難，尤其是發音和文法，從頭學起真的需要時間，但我想只要跟著老師的進度，基本的日常溝通應該是沒問題的。



期末考為紙筆和口說測驗，老師人真得很好!!，還會給予提示或者發問，口說也是讓同學自我介紹，給分很大方，全班的同學都是高分過!!

不管是首都布拉格或是這裡，捷克人普遍不說英文，不管你用英文說什麼，

捷克人都只會用捷克語回答，這樣的情況可說是常常發生。如果想要融入當地或是能讓日常生活更加的便利，學習捷克語是非常必要的!!

### Speaking skills:

這堂課老師會以主題式的方式，透過影片、講義或是圖片的方式引領學生發表自己的意見，學生們必須離開座位和其他同學交流，分享自己的經驗或意見。這堂課可以大量的訓練英語口說的表達能力，即便系上也有類似的課程，但我更喜歡這裡的上課方



式，不管是捷克的學生或是國際生，大家都比較勇於表達自己的意見，一個主題都能討論很久，不會有冷場或尷尬的情況發生。

期末考則讓學生自行選擇考試或者上台試教，我和我的搭檔選擇上台試教，沒有主題的限制，讓學生自由發揮，引導台下的同學討論主題，老師則會在台下扮演學生，一同加入討論，整體來說，能學到很多東西，也藉此訓練自己的台風和口說流暢度。

### French language:

在台灣其實有先修過法文課，來這裡是希望能嘗試以非母語的語言來學習另一種語言，老師是位和藹可親的婆婆，上課方式蠻隨興，進度也蠻快的，對於零基礎的學生來說有點吃力，像是發音方式和規則都要自己弄清楚，即便我之前有學過還是覺得蠻吃力的，如果想修這門課最好要先有 A1 的程度，這樣上課才能回應老師，也比較知道老師在上什麼。



期末考老師會出一張大概有 25 題題目的考卷，回答問題即可，內容都是老師教過的，不會很難，而且考試前一週老師會在課堂上發幾乎一樣的考卷讓學生練習，還會檢討，所以正式考試時不用太擔心。



## Business English:

這門課是屬於商學院的課程，之前對商學院的課就蠻有興趣的，所以想說來捷克可以多方涉略。老師會從最基本的專有名詞和概念教起，會幫同學印好講義，對於沒有基礎的同學來說不會很困難，課程間會穿插同學們的報告和分享，像是介紹自己國家的企業和營運模式之類的，如果對商管有興趣卻沒有基礎的同學，這堂課非常推薦!!



沒有期末考，只有小組報告，介紹自己國家的商業文化和一些禁忌，讓其他國家的同學更加了解自己的國家，老師時不時還會帶捷克的傳統點心讓學生品嚐，老師人真的很好!!

## Intercultural Business Communication:

這門課主要是探討在不同文化間的商業模式以及人與人之間的互動有什麼差異和禁忌。老師本身就是一位空中飛人，時常到其他國家做生意或演講，老師會在課堂中分享他的經驗和有趣的小故事，讓我們能對跨文化的商業模式有更多的理解。

老師很常請假，也讓我們放了很多假!! 沒有期中期末，只有小組報告，以國家為組別，介紹自己國家的商業模式和應酬文化，也能從其他國家的報告了解各國文化的差異。

## 四、 國外研修之生活日常

### ● 金錢使用

#### 1. 在當地要怎麼用錢呢?

由於台灣沒辦法換克朗，我是先帶大約 6 萬台幣的歐元過去，其他的錢是放在土地銀行內，並辦理 Debit Card(在台灣就要先設定好 PIN 碼，並且要開通海外提領，才能夠順利的在國外領錢)，要用時再提領(但會收手續費)。

## 2. 在當地是否要開銀行帳戶？

其實這個因人而異，如果待超過半年的，幾乎都會辦。由於學校有給一些獎學金，所以需要開設帳戶才能將錢匯入，我是辦 Equa Bank，可以開設克朗和歐元帳戶（但歐元帳戶每月須繳交管理費），我只有開克朗帳戶，會給你一張 Debit card，只要戶頭有錢，都可以刷，其他國家也能刷，以克朗換算其他國家的幣值，不要刷歐元，其他像是波蘭的茲羅提匯率都不錯。



## 3. 萬用神卡 Revolute

Revolute 這張卡是主打不同幣值之間換錢不會收手續費，而且匯率也很好，但能辦理的人需要有歐洲的簽證（我是有歐盟的學生簽證），而且好像只限在歐洲經濟區、英國、澳洲使用，在台灣無法申辦。我是在帳戶裡加值歐元（用台灣的卡刷，需付手續費給台灣的銀行），然後到其他國家卡需要多少錢就轉多少當地的貨幣，非常的方便，可以用刷卡的或是提領現金都可以。



### 小建議：

如果在台灣辦的信用卡是特別要到歐洲刷的，記得辦理有現金回饋的，最好 1% 以上，這樣扣掉匯差跟手續費幾乎是打平，蠻划算的。

## ● 生活開銷



其實在捷克如果三餐都自己準備，其實蠻省的，每個禮拜的採買費用大約 800 元克朗以內。如果到餐廳用餐，每餐大約 180-300 元克朗以內，其實跟台中的消費差不多，沒有到特別貴。





## 衣

如果不想帶太多衣服來，怕行李超重，可以到這裡的百貨商場(Futurum)買衣服，時常有特價，特別是換季的時候，很多都 100-200 元克朗左右，各式品牌 H&M、NewYorker、C&A(捷克國民品牌)應有盡

有，建議真的不用帶太多衣服來，有些像是大衣或保暖外套可以到當地再購買。

## 住

我是從 9 月開始入宿，大約住了 4 個月，每月宿舍費用大約 3400 克朗。宿舍為 6 人共用廚房衛浴設備的小套房，3 人一間，有各自的書桌和衣櫃，附有枕頭、床墊、床套，每個月可以買免費更換一次，整體來說是蠻溫馨的，只是設施部分老舊，時常需要通報維修，而且廚房用的是電磁爐，除了加熱很慢，太熱還會自動斷電，所以煮飯時常需要耗費蠻長的時間~



## 行

由於學校到住宿的地方有一段距離，走路大約 30 分鐘，但大多數的學生會選擇騎腳踏車或搭公車。剛拿到學生證時，可以到市中心的 Information Center 辦理公車卡(需要自備大頭貼)，我是選擇 3 個月的方案(600 克朗)，這三個月可以搭到飽，上公車不用感應卡(特別時段需要，早上 7 點以前/晚上 11 點以後)，有時候會有查票人員上車檢查。如果要離開小鎮前往布拉格，搭到火車站即可，買火車票可出示 ISIC Card 費用便宜很多，是成人票價的 1/6，真的很划算!!



(Information center)



(公車卡)

- 超市 BILLA/Albert/Tesco

宿舍附近就有三家超市，BILLA 和 Albert 像是台灣的全聯，而 Tesco 則像是家樂福的大賣場，日常用品或是家電可以到 Futurum (類似百貨公司)購買，離宿舍大約步行 10 分鐘，很方便。

來這裡的超市推薦買乳製品，像是牛奶、起司、優格，跟台灣比起來真的便宜很多!!而且種類繁多，特別是優格，每種都可以嘗試看看~

這裡的超市很特別的是有肉舖，販賣許多醃漬的沙拉醬和香腸臘肉等，可以到櫃檯稱重量購買，這裡的香腸真的都很好吃，有機會一定要嘗試看看!

- 學校 Buddy system

最初是看到學校的 buddy system 辦得很好才選擇這所學校，但今年不知道是不是因為台灣的學生太多(高達 60 人)，大家幾乎都沒有學伴，不管是開戶、

辦卡等生活瑣事都要自己想辦法，其實覺得蠻無助的，而且 buddy system 辦得活動普遍沒有宣傳上的那麼有趣或精彩，也讓大家對 buddy system 有點失望。如果想來這所學校交換，要有心理準備台灣人很多，能和其他國家的學生交流的機會不多，室友大部分都是台灣人。除此之外，凡事都要自己去摸索或想辦法，所以在台灣最好就先做好功課!!

由於 buddy system 辦的活動很多不是取消就是公告不明，所以真的有參與到的大概就是 International Welcome Party。活動是在保齡球館舉辦，來參加的人其實並不多，大致上就是希望能讓國際生互相交流，但其實學生們的小團體蠻明顯的，就算主動去和歐洲的交換生交流，他們大部分也都只願意和自己文化相近的歐洲學生混在一起，而台灣人真的太多了，這一點也讓大家都只和自己的朋友混在一起，其實跟想像中的有點落差。但之後在課堂中也結交到許多其他國家的同學，所以我想只要有心去交流，對方也會給予友善的回應!!

## ● 實用 APP 推薦

### 1. IDOS

由於只有布拉格可以用 google map 查詢交通，在 HK 就沒辦法用了。但這個 APP 只要是在捷克境內搭公車或火車都可以使用，很方便，還可以線上購買火車票，會比較便宜。

### 2. Omio

只要打上要去的城市和出發地便可搜尋各種交通工具跟票價，有點像是比價的網站，如果看到合適的票建議直接去該公司的官網買，比較有保障。

### 3. Hostelworld



找青旅的好幫手!!也是建議比價完可以到 Booking.com 或是直接上旅館的官網訂，因為有時候這個訂房網會收一筆手續費。

### 4. Funliday



排行程的好幫手!!可以將想去的地點放入，安排每一天的行程，好用的地方在於景點和景點之間的路線可以連通 google map 直接查詢，很方便!

## 五、 國外研修之旅遊規劃

此次交換除了學術上的交流外，最期待的不外乎當背包客到各國旅遊，由於本人還是學生，家人贊助的金額也有限，想去的國家有很多，最後決定以窮遊的方式走遍歐洲各國!!第一次在歐洲自助旅行，發現原來“玩”也是一門學問，不管是交通或住宿的安排，除了要比價外還要看時間是否能剛好配合上，在金錢和時間中取捨，為了省錢常常只能選擇後者，搭夜車已成為常態，但睡醒就到目的地還可以省住宿費其實蠻不錯的。旅行途中時常有突發狀況，像是有一次為了省錢買了一家不知名巴士公司的車票，沒想到當天才發現他早就沒有再營運了，當下除了很慌也很緊張，但冷靜下來後決定趕緊買另外一家公司的車票，以免當天無法到達目的地。每次的旅行都像是在訓練自己危機處理的能力，除了膽子變大了，對事情的容忍度也變高了，有了更多的彈性和替代方案，我想這些都是旅行教會我的事!!

### ✦推薦旅遊景點:



## 1. 捷克小鎮

### 布拉格

布拉格的首都，老城區的天文鐘、查理大橋、表達言論自由的藍儂牆，有著新舊文化交替的城市，不管是白天或夜晚都各有特色。



### CK 小鎮

位於捷克南方的童話小鎮，磚紅色的屋頂，小河圍繞的城鎮彷彿踏入童話故事中。



### 捷克人骨小鎮(Kutna Hora)

距離布拉格約 1 小時車程，以人骨教堂為名，由於 14 世紀的黑死病造成大規模的死亡，而屍體數量過度龐大，堆放成一座葬骨場，多年後重新整理將骨頭洗刷乾淨成為教堂內的設計。



(人骨教堂)



(聖芭芭拉大教堂)

### 溫泉小鎮 Karlovy Vary

位於布拉格西部的小鎮，車程約 2 小時，以天然可飲用的養身溫泉著名，處處可見可以適合的溫泉，雖然真的不太好喝，但聽說對身體很好還是品嚐了幾口，溫泉杯和溫泉餅都是這裡的伴手禮喔！



### SKY WALK

位於 hk 東方約 1 小是車程的小鎮，冬天這裡則是著名的滑雪勝地，外觀猶如被一條龍糾纏的建築，近看才發現是天空步道，上去時建議搭乘纜車，可以順便欣賞美景，下去則使用雲霄飛車，還可以自行控制速度，真的很好玩!!





## 2. 維也納

第一次自助行不敢去太遠的城市，所以選擇了離捷克 4 小時車程的維也納，記得我和我的朋友還是出發前 2 天才將住宿和交通訂好阿！果然旅行就是要有說走就走的勇氣！！



西西公主故居-美泉宮



維也納國家歌劇院芭蕾舞表演初體驗

## 3. 德國

國王湖/楚格峰-身為從小在亞熱帶長大的孩子，看到雪的當下真的很激動阿！一片白雪皚皚，雖然冷到一直發抖，但真的很值得！



國王湖



艾比湖



楚格峰頂端

## 六、 研修之具體效益

- ✓ 獨立生活自理
- ✓ 廚藝大進步
- ✓ 金錢規劃
- ✓ 學會和自己獨處
- ✓ 危機和問題處理
- ✓ 增廣見聞
- ✓ 尊重言論自由 包容文化差異

## 七、 交換感想

當初想出國交換的原因很簡單，覺得世界這麼大，我想趁著年輕時出去看看。  
可能也因為念的是英語系，一門專業的語言如果學了這麼多年，卻沒有實際的去

應用在生活中不是很可惜嗎？於是乎在大三下定了決心，將大學家教存的錢和從小的積蓄拿出來投資自己，為自己圓一個夢！！

從準備語言證照、寫自傳、準備履歷，每天在課業和打工之間忙得不可開交，晚上還要花時間準備考試，那段日子只能用爆炸來形容！！直到真的將報名資料交出去，再經歷面試、放榜，到最後真的公布名單，這段時光真的很像在坐雲霄飛車，心情總是起起落落。我還記得收到通知的那個當下，打開訊息的瞬間，內心真的是慷慨激昂啊~和我一同面試上的同學在教室的後座默默地尖叫~~好像獲得全世界那樣的開心！那天的夕陽特別地漂亮，下課後獨自一人坐在圖書館的窗前，反覆看著錄取的通知書，內心激動的情緒早已壓抑不住，眼中泛著淚水，我想那種感動是需要經過時間和努力才能淬煉出的！

「當你真心渴望某件事時，全宇宙都會聯合起來幫助你」

#### <牧羊少年奇幻之旅>

來捷克交換的半年，內心的變化是很複雜又奇妙的。初來乍到時，凡事都很新鮮，每天最開心的事莫過於逛超市，或到市區的 White tower 附近逛逛，順便買便宜又好吃的 kebab 和冰淇淋，期待自己動手做的每一餐。學校的課程開始後，除了念書也多了很多自己的時間，有種閒到發慌的感覺，那是我第一次擁有這麼多自由時間，可以任意安排。在台灣被功課和打工追著跑的我，已經習慣了忙碌，突如其來的悠閒讓我受寵若驚。但在我調適步調和心態後，我重拾了以前一直很想學的技能-畫畫，也很清楚地明白能擁有一段這樣無憂無慮的時光是一件多麼奢侈的事啊！因此我也格外的珍惜這段探索自我的日子，也更懂得安排時間和旅行讓這段時間成為我永生難忘的回憶！。

在旅行中學到的莫過於省錢和撿便宜的能力！！為了將有限的金費發揮最大的功效，我和旅伴常常為了省午餐錢而外帶青旅的早餐(不良示範，請勿模仿)；為了不花錢上廁所，甚至不敢喝太多的水；到每個城市為了省交通費而當 city walker，日行萬步；這些看似荒謬的行為卻成為我這段旅行中最難忘的回憶之一，

雖然當下很痛苦，也會想到底為什麼要每分錢都斤斤計較，但事後想起反而覺得是很特別的經歷啊~

因為旅行，除了更認識自己，也遇見了許多令人難忘的旅人。在法蘭克福時，剛好遇上聖誕節，店家和景點都關閉公休，只好待在青旅，也因為如此讓我們和青旅的旅人們有更多交流的機會。到法國巴黎追夢的韓國歐巴們，試圖在他鄉找到屬於自己的人生目標和生活方式，儘管可能一事無成也要放手一搏，他們的態度教會了我什麼是勇氣，什麼是為自己負責。來自阿爾及利的亞父子，即便有著語言的隔閡，熱情和友善似乎能將這些問題輕易的化解，我們說著英文、法文，搭配肢體語言比手畫腳，在嘻笑聲中分享著彼此的故事，一起隨著老派的音樂舞動。記得爸爸離開前給了我們一個大大的擁抱，要我們小心安全，如同家人般的耳提面命，讓身處在異鄉的我格外的感動！

半年看似很長，其實不然。隨著回國的日子開始倒數，這一切彷彿美夢般，真實中夾雜著虛幻，深怕回台後有如大夢初醒，美好的時光就這樣結束了。但天下沒有不散的筵席，總有回歸日常的一天。這一趟旅程，最感謝的還是我的爸媽，雖然他們嘴上總說我一直在國外花錢，但卻時常問我戶頭還有沒有錢，衣服夠不夠暖，深怕我在國外沒有照顧好自己；每次開玩笑地說著旅行中各種省錢的小妙招，他們卻很認真地要我不要省了錢，壞了身體，字字句句都讓我備感溫暖。

交換的日子就像一場奇幻冒險，真實又充滿挑戰。很開心自己鼓起勇氣踏出了第一步，第一次一個人到國外念書、生活；第一次背起行囊成為了背包客，勇闖歐洲各國；第一次看見歷史課本中的艾菲爾鐵塔；第一次為自己的夢想任性一次，好多的初體驗豐富了我的人生、我的心靈。不知何時才能再次回到捷克，這片參與我人生片段的土地，太多回憶、太多感謝無法一一表達。或許多年後想起這段青春又燦爛的時光，內心湧起的不僅是滿滿的懷念和感謝，更多的是那個為了自己的夢想和目標放手一搏充滿勇氣和能量的自己！