

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

※本表於返國後 2 週內填妥，上傳 PDF 檔至教育部學海系列網站 <https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將 WORD 及 PDF 檔寄至本處承辦人信箱 fangyu@cc.ncue.edu.tw (版權為本校所有)。
※撰寫注意事項：所列大綱為基本應填項目，不可刪減；版型不拘，可依需求增加內容；1,000 字以內中文/英文心得報告，附加 4 張照片以上 (內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)。

一、學生資料 填寫日期：2021/07/06

中文姓名：李○慈	109 年度學海飛颺 ____ 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：翻譯研究所、三年級	
研修國家：捷克	
研修學校：赫拉德茨·克拉洛韋大學 (University of Hradec Králové)	
國外研修成績：3A、1D	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以 3 分鐘為原則，並附上影片連結)	

二、緣起

在學業生涯中，一直都修讀語言相關的科系，但從小到大都待在臺灣，感覺自己從來沒有真正發揮所學，雖然曾出國旅遊，畢竟和長期居住在陌生國度是完全不一樣的。大學時就曾有意參加交換生計畫，然而當時顧慮東、顧慮西，遲遲不敢踏出那一步，等到想起要報名時，已經來不及了，就讀研究所後，便決定付諸實行，不想再留下遺憾，然而報名時又不巧碰上疫情，本來也曾考慮要再延期，但實在不知道疫情還會持續多久，家人認為日子還是得繼續過下去，況且生涯另有規劃，沒有時間再讓我蹉跎，只能盡量做好萬全防護，懷著忐忑不安的心踏上未知的旅程。

三、研修學校簡介

赫拉德茨·克拉洛韋大學 (University of Hradec Králové) 位於捷克東波西米亞地區的赫拉德茨·克拉洛韋市內，設有 Faculty of Education、Faculty of Informatics and Management、Philosophical Faculty、Faculty of Science 四個學院。

【到學校交通】

1. 走路。從宿舍到教學大樓約 20 分鐘，到教育學院辦公室約 40 分鐘。
2. 搭公車。教學大樓到 Heyrovského 站，教育學院辦公室或市區到 Adalbertinum 站。
3. 騎腳踏車。宿舍和 Futurum 外有腳踏車供租借，掃描車上的 QR code 再依照指示就可以借用，不過我沒有實際使用過。



教學大樓外觀



教育學院辦公室外觀

【宿舍】

與交換生活息息相關的宿舍 Palachova，入住時須先繳交押金 2,000 克朗，可付現或刷卡，住宿費會因入住的大樓新舊程度、房型而些微不同。如果沒有特別要求，學校似乎都會安排臺灣交換生住在 G 棟的五人房，設有暖氣、簡單廚房、小餐桌、浴廁、儲藏間，也有提供床墊、棉被和枕頭，約每兩周可以更換床單、被套和枕套。洗衣間位在 C 棟地下室，要去 Reception(Recepcce)用 ISIC 學生證借鑰匙，一次 40 克朗可借兩小時，超過就會多收 20 克朗。另外還有鋼琴室跟桌球室，一樣可以到 Reception 用 ISIC 卡借鑰匙。

【宿舍生活機能】

最近的超市有 Albert 和 Billa，距離走路 15 分鐘的路程有大賣場 Lidl 和購物中心 Futurum，基本資源非常充足，不用煩惱糧食和生活用品的問題。



宿舍外觀



房間內部

【Erasmus Student Network / Buddy System】

ESN 是歐洲的學生組織，在出國前姊妹校老師會給一個網站，可以先上去申請學伴，並請他們安排人員接機，開學後也可以跟他們拿新生包，裡面有一些實用資訊及 ESN 卡。ESN 卡有許多商家或服務的優惠，但都不太吸引我，所以沒有使用過。

四、國外研修之課程學習（課內）

課程資訊

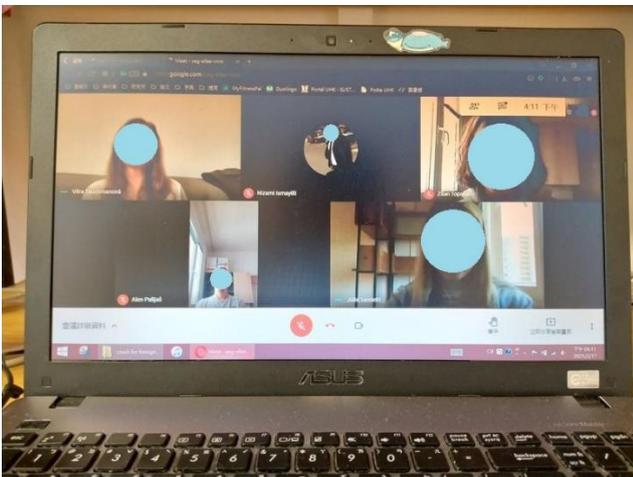
No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	Language Practice 2 (C1)	Jindra Barden	4	Summer
<p>原本是開給捷克學生的英文課，課程有一定難度，可能在歐洲的緣故，語法偏英式英文。跟臺灣課程較不同是除了講課外，老師會鼓勵學生發言，我是唯一一個交換生，幾乎每一個大題老師都會點我回答。</p>				
2	Czech For Foreigners	Věra Tauchmanová, jr.	4	Summer
<p>專門開給外籍生的捷克文課，老師的思緒很跳躍、語速很快，一開始很不習慣，一段時間後就漸漸能跟上速度。課堂中老師也會順帶介紹捷克的風土民情，例如在餐廳如何點餐，以及復活節時捷克有別於其他國家的習俗。</p>				
3	Contemporary Social and Cultural Anthropology: Issues of Multiculturalism and Multiethnicity	Josef Kasal / Oldřich Bubák	4	Summer
<p>一學期只上了五次課，其中一次是學生報告。由兩位老師合開，雖然只有四次，但內容頗具深度，又是我較不熟悉的主題，覺得新鮮之餘也有些吃力。除了講課外，老師也鼓勵學生發言，這堂課裡有許多不同國家的交換生，幾乎每個人的國家都曾經發生過民族間的問題，能聽取他們的意見與看法相當有趣。</p>				
4	Comparison of Social and Political Systems	Veronika Halamová	4	Summer
<p>每兩周上一次課，由於修課的學生幾乎都不是就讀相關科系，大多時間由老師講解，有時也會詢問學生的意見或看法。也是我較不熟悉的主題，常常得一邊上課一邊用搜尋引擎搜索，對我而言最大的收穫是學習到許多英文專有名詞。</p>				

在申請交換時，姊妹校老師會寄課程一覽表和填寫 study programme proposal，實際開學後有一些課程因故停開，但在開學一、兩個禮拜內都還可跟國際處老師協調選課。

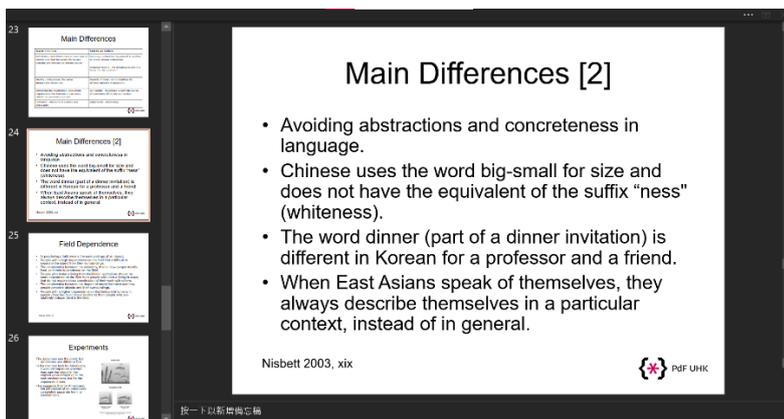
因為在疫情期間交換，課程多為遠距教學，需根據老師要求使用 Microsoft Teams、Google Meet 等視訊軟體。老師會利用 email 通知課程相關的事務，必須時常注意電子信箱。

由於這學期開始時，正好是捷克疫情最嚴重的時期，除了有些科系（例如音樂系）有面授課程外，幾乎所有課都是遠距教學直到學期結束，連體育課都是由學生自主訓練，再將影片或 APP 紀錄寄給老師。

因為個人因素，我選的課比其他同學少很多，但每堂都很充實，課後需要閱讀的材料也不少，時間一下子就過了。和我在臺灣大部分的課不太一樣，老師會一直要求學生發表意見，而且也有許多同學會自發回答。例如在 Contemporary Social and Cultural Anthropology: Issues of Multiculturalism and Multiethnicity 這堂課中，就聽到東歐國家同學和土耳其同學的辯論大會、南美洲同學對自己國家政治現況的看法……等，我則是唯一一個臺灣／亞洲人，也曾稍微解釋亞洲的文化及臺灣跟中國間的差異、翻譯了一小段中文，算是運用了一點點所學。



Google Meet 教學畫面



課堂 PPT

五、國外研修之生活學習（課外）

【食】

1. 在宿舍自炊

因為疫情關係，捷克也有外送平台，不過外食費用較高，自炊還是划算許多。如果不太過挑剔，許多食材都相當便宜，例如最便宜的麵包一個約 2 克朗、牛奶一瓶大約 16 克朗、義大利麵一包約 20 克朗，但進口商品或亞洲系的食材就會較貴。

2. 餐廳用餐

交換生活接近尾聲時，政策逐漸放寬，可以在餐廳用餐。服務生通常會先問要喝什麼飲料，然後才點主餐。結帳時，可以分開也可一起結帳，有些店家會收服務費。



傳統餐點 český guláš



餐廳用餐

【衣】

捷克的天氣相對臺灣較乾冷，二月初時的積雪還很厚，三、四月春寒料峭，五、六月就開始轉熱，但早晚溫差極大，尤其六月時中午可能高達 30 度，但晚上又降至十幾度。我個人是攜帶冬天的厚衣物，夏天的衣服到當地才購買。

【行】

1. 公車

在 HK 市內移動除了走路、騎腳踏車，搭公車是很省力的方法，可以在商店（20 克朗）、使用簡訊，或上車跟司機買票（30 克朗）。長期生活的話申請公車卡會較方便，像悠遊卡一樣可儲值。單趟 14 克朗（深夜 30 克朗），也可以申請三個月或一年方案。

每個城市的大眾運輸買票方式都不太一樣，例如布拉格是以時間計算，可在時間內不限次數搭乘公車、地鐵及路面電車。

要注意的是公車票沒有學生票，16 歲以上就必須購買成人票，否則會視同逃票。查票員會不定期上車檢查，如果是買紙本票，務必緊緊捏在手裡，以免查票時遺失！

另外推薦下載 Idos，是捷克全國通用的大眾運輸 APP，還可以直接使用地圖搜尋站牌，非常好用！

2. 火車

捷克國鐵（České dráhy）非常便宜且方便，就算是以全票購買也比臺鐵便宜許多，還有跨國路線可搭乘。26 歲以下的交換生可使用 ISIC 卡購買，票價會便宜約 75%，可使用官方 APP Můj vlak 或 Idos 購票，跟臺灣不一樣是上車後才查票，查票時記得出示 ISIC 卡！



HK 火車總站



布拉格火車總站的樂高模型

3. 巴士

因為個人體質因素，我較少搭乘巴士，但若要去較偏遠的地區，例如 Pec pod Sněžkou 或 Český Krumlov，巴士是很好的選擇，一樣可使用 ISIC 卡在 Idos 上購票。



Pec pod Sněžkou



Český Krumlov

【樂】

前兩個半月捷克延長緊急狀態，甚至連離開 HK 都不行，因此各國交換生常常舉辦小茶會或到森林野餐，雖然不能出去玩有些遺憾，但也因此跟其他同學更深入交流，聽他們談論國家的趣事、習俗和禁忌，或比較各國的防疫政策，也瞭解到其他國家對臺灣的看法。





與西班牙同學包水餃

後來捷克及歐洲各國逐漸放寬限制，才開始外出旅遊，有幸在交換期間的最後遊覽其他國家，但防疫依然不可鬆懈，隨身攜帶口罩及消毒酒精。



布拉格



Karlovy Vary



奧地利 Hallstatt



希臘 Santorini



中華民國駐教廷大使館的牌子

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 訓練英語口說能力，練習清楚、明確地表達自己的想法和意見。
2. 訓練思考能力，學習在眾說紛紜的資訊中找出最適合自己的方法，不被牽著鼻子走。
3. 練習適應各種口音。
4. 學習在語言不通的情況下處理事情。
5. 練習調適心情，加強應變能力。
6. 提高警覺心。在相對安全的臺灣待久了，警覺心也較低，在外旅遊時，前期常輕信商家的花言巧語，經歷幾次後學會了多看多比較。
7. 學習自娛自樂。在緊急狀態政策下，博物館、觀光景點都不開放，最嚴重時連出城旅遊都無法，只能發揮創意為生活增添樂趣。
8. 百聞不如一見。雖然在過去的課堂上、自己搜尋資料時對臺灣以外的國家有一點認知，不至於有「外國人都如何」的刻板印象，但實際親身體會依然會感到驚奇。
9. 拓展見聞，體會到人外有人、天外有天：)

七、感想與建議

在交換期間，常常聽其他同學抱怨捷克這裡不好、那裡不如臺灣或其他國家……等，但如果只想把在臺灣的生活習慣照搬過去，何必勞心費神出國交換呢？如果只想享受其他國家的好處，何必選擇來捷克交換呢？或許每個人出國交換的目的不同，但既然都來了，就好好體會當地生活，將經驗吸收內化，不管經歷是好是壞，見賢思齊，見不賢而內自省，都是學習的良機。

【生活小建議】

1. 可先學習簡單捷克語，例如 Dobrý den (good day) 和 Děkuju (謝謝)。微笑是最佳的溝通語言，如果語氣溫和地先打招呼，通常會得到較親切的回覆。
2. 捷克插頭形狀和電壓與臺灣不同，可先準備轉接頭和變壓器。
3. 臺灣無法直接兌換捷克克朗，必須先換成歐元，再到當地換成克朗（宿舍附近的 Futurum 即可換匯）。由於疫情緣故，捷克政府推廣無接觸支付，在大部分商店、超市、餐廳都可以使用信用卡或行動支付，但有些小店仍只收現金。
4. 幾乎家家戶戶都有飼養寵物狗，抽菸的人也很多，較不能接受者需注意。
5. 下載 eRouška APP。類似臺灣社交距離 APP，開啟藍牙便可偵測是否接觸過確診案例。
6. 阿聯酋航空有提供學生優惠，記得善加利用！

八、其他（例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔…等）

出國時有攜帶臺灣特有的小零食，至當地後與其他國家學生分享，並在交換期間多多與他人交流，介紹臺灣的特色、語言、社會風俗，回國後仍利用社群媒體與同學保持聯繫。即使是在外旅遊期間，也時常檢視自身行為得不得體，並盡自己所能幫助他人，有機會時就推廣臺灣的優點及風景名勝，做好國民外交。

返國後願意與本校學生分享交換經驗，減少同學在準備或出國期間會遭遇的困難、挫折，如果有機會，也願意善加利用此次經驗，與其他國家的學生進行交流、提供協助。在日常生活中，也會記得曾接受過的幫助，盡其所能幫助來臺旅遊、工作的外國朋友，降低對方的不安，增加對臺灣的好感。