

# 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](mailto: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：2022/02/09

中文姓名：昌柏丞	109 年度學海飛颺 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：企業管理學系碩三	
研修國家：捷克	
研修學校：赫拉德茨-克拉洛韋大學	
國外研修成績：1A、2B、1 pass	
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

自中學生時期起，因為都還沒踏上過歐洲的土地、並很嚮往歐洲風情，一直將這個願望悄悄地放在心中，而身邊有一位很愛冒險的學長，聽聞他在大學時期以 12 周環遊世界一圈，爾後也在研究所時期到德國交換一個學期，讓我看見了實現願望的可能性，希望也有機會追隨他的腳步前往歐洲，在老師和家人的鼓勵及學長的輔導帶領下，鼓起勇氣開啟了出國計畫。而最後選擇到捷克，既可以好好的探索歐洲文化，又因捷克地處歐洲的中心，交通便利，且物價相對便宜，對於有經濟預算的我是一大福音。

給自己期許在這趟旅程中，可以精進外文能力，把握課餘時間造訪各個國家城市，並多多認識來自世界各地的朋友，同時體驗當地生活，了解不同的文化，增加自己的國際觀與視野格局，希望在邁入職場前，可以把握住學生時代的尾巴，增加自己的閱歷與能力，讓未來有更多發展的可能性。

### 三、研修學校簡介

赫拉德茨-克拉洛韋(Hradec Králové)，Hradec 在捷克文中為城堡之意，Králové 為女王之意，因曾經有一位波蘭皇后居住於此而得此名，是捷克中北部的一個小城鎮，屬於一個大學城，城內生活機能都還算完善，距離首都布拉格也只需大約 2~3 小時的火車車程，到布拉格機場再加大約 45 分鐘車程，因此都還算方便。

赫拉德茨-克拉洛韋大學(University of Hradec Králové，簡稱 UHK)就位於此城鎮內，沒有既定的校區，各學院建築分布於城鎮中，是一所擁有四個學院的綜合型大學，包含有教育學院、哲學院、理學院，以及我自己所在的資訊管理學院，每年也會有不少國際學生會在此研修，既可以在此獲得專業知識，同時開拓國際視野，獲取寶貴的經驗。



▲赫拉德茨-克拉洛韋大學資訊管理學院教室、休閒區及中廊

## 交通

### 1. 機場→宿舍

布拉格機場(Václav Havel Airport Prague)→乘坐 119 號公車→布拉格市區地鐵→布拉格火車總站(Praha hl.n)→搭火車至 HK 火車站(Hradec Králové hlavní nádraží)→搭公車到宿舍(Palachova)

### 2. 平時生活

宿舍到學校主建築(資訊管理學院、圖書館): 搭公車 23、24 號線  
(其他學院位置不同, 需搭其他線路公車)

公車卡可到市中心的 information center 買, 可以直接辦 6 個月吃到飽較划算

Idos APP: 捷克版的 Google map(針對於大眾運輸), 在捷克內想去哪都可以用此 app 查, 國鐵可以直接線上訂票, 使用學生優惠, 可以有很大的折扣, 只要記得在列車長查票時出示國際學生證就沒問題。

App 連結(ios 版): <https://reurl.cc/mGRRN9>

## 住宿

宿舍的位置在 Palachova, 大部分為 3 人一間房, 6 人一寢(flat), 寢內共用廚房、衛浴及廁所, 入住時 reception 會給床單、枕頭套及被單, 不提供廚具。宿舍周邊的生活機能都還算完善, 有 4 家超市(Tesco, Billa, Albert, Lidl)、1 個小的 mall, 不過我自己如果有其他需求, 也會到火車站旁更大間的 mall (Aupark)。

1. Futurm: 像小規模版的 shopping mall, 裡面有 Tesco(大賣場), DM(藥妝店), Manufaktura(捷克國民保養品牌), H&M, 鞋店, 服裝店, 理髮店, 美甲店, 玩具店, 洗衣店, 3C 店, 還有美食區、電影院
2. Billa: 肉類常常有打折
3. Albert: 就在宿舍隔壁, 最方便, 商品品項較少, 買水最便宜
4. Lidl: 肉類、蔬果品項較多
5. Aupark: 在火車站旁邊, 比 Futurm 更大一點的 mall

#### 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	Business English I	Mrs. Klímová	2	110-1
2	Czech Language for Foreigners	Mrs. Černá	3	110-1
3	German Language for Foreigners	Mrs. Siegllová	2	110-1
4	Sports: Skiing	Mr. Chaloupský	2	110-1

自己本學期共選修四門課，其中包含1門專業課程，2門語言課程和1門體育課，因我所選的都是開給國際學生的課，都是屬於小班制，10人以下，老師和每個學生間可以有更多的互動交流。課程都是用英文授課，老師有一點口音，但都還算清楚，基本上都能夠聽得懂。而交換學生的課業壓力也比較沒那麼大，感覺老師也會根據每個學生的學習狀況做一些彈性調整，不過其實大家都會自動自發的學習，如果有問題也都會勇於發問，很喜歡這樣的學習氛圍，另外很特別的是因為許多來自各個不同國家的學生齊聚一堂，所以在課程間也會有不少的國際文化交流。

#### 商業英文 Business English I

此堂課主要是教會用於商務往來中的英文，包含企業組織架構、書信、職場溝通、銀行業、會議、圖表報告等，我覺得如果未來有想要在國外發展，但都還沒什麼基礎的畫，這一堂課會是很好的開始。這堂課因為只有少數人原本是商管專業，所以老師並沒有教到太艱深的內容，以實用為主。學期間有時候會有一點小報告，只要做基本的 ppt 上台分享，老師只是要確認同學們的學習吸收情況，同時這也是一個培養自己英文報告能力的好機會。在此門課最大的收穫就是撰寫書信，因為在籌備及交換期間，會有許多需要書信往來的機會，如何用正確的規格撰寫合宜的內容就很重要，包含在書信中也應用進課堂所學如溝通、會議、銀行...等相關用語，透過老師系統化的教學，讓我較能掌握到其中的技巧，是很實用的一堂課。

#### 捷克文 Czech Language for Foreigners

我覺得這堂課非常的生活化，因為住在捷克，生活中其實還是有不少時候需要和捷克人溝通，但只有少數的當地人會講英文，所以多懂一點捷克文對於旅捷生活還是有不少幫助的。老師非常的有熱忱，在學校的雲端系統建立了完整的教材資料庫，並都會將每一堂課的上課內容在課程結束後更新上雲端，因對新語言還不熟悉、極需要複習及預習的我非常方便。老師會在課程間穿插很多“對話”時間，就是和同學們兩兩一組，自行創造情境並盡可能地運用所學的單字、片語組成一段對話來發表，覺得這種方法可以快速的提升我的語感，一有問題老師也可以馬上指證調整，很活潑的一堂課。

另外剛好老師幾年前有到台灣進行學術交流，並也安排在台灣北部自助旅行了幾天，所以對台灣很有印象、很喜歡台灣，很奇妙的就和老師增加了許多交流，老師甚至還邀請我如果有機會的話到他們家的農場玩。



## 德文 German Language for Foreigners

相較於其他課程，這門課就很 freestyle，德文老師非常的和藹可親，可能是他想要有讓我們有快樂學習的氛圍，時不時就想安排在天氣好的時候到戶外上課，或是到咖啡廳上課，非常 chill 的上課方式。老師本身雖然是捷克人，但是家族也和德國有很深的淵源，所以在教授德文的同時，也會分享一些德國歷史，甚至他自己的親人就參與其中，歷歷在目，學了語言，也同時更了解這個國家的文化。

## 體育課：滑雪 Sports: Skiing

滑雪課的進行方式和一般課程不太一樣，會在學期末安排連續大約 4~5 天的課程，到附近城鎮的滑雪場上課，學期間其他時候皆不上課，老師會依照當年冬天的氣候判斷，如條件不允許，會提前通知選課的學生取消滑雪活動改用其他的替代方案以完成這門修課。今年很幸運，天候條件允許、積雪量也充足，因此是全程如期上課，我們有 3 天實際到滑雪場，每天上課大約 3~4 小時，老師會手把手帶著大家一步步學習，也會根據每個學生的狀況調整教學內容，在較快時間內掌握滑雪技巧的老師會適時給予一些進階動作的挑戰，還在熟悉中的同學老師也會耐心協助上線，因此每個人都可以好好的在這堂課中享受到滑雪的樂趣。

因每天實際滑雪的時間不多，還有很多額外的空閒時間，所以我們在每天晚上都有一些小活動，像是團康、到森林裡探險、即興的瑜珈課...，跟著大家一起冒險、玩遊戲，是非常難忘的經驗。



▲商業英文課



▲捷克文課



▲德文課



▲滑雪課

## 五、國外研修之生活學習（課外）

### 全球疫情

因為疫情，在此次的交換行程中增加了許多的變數，也肯定會擔憂自己的安危與健康。疫情不知道什麼時候會結束，但我知道的是學生時代很快就結束，能出國的機會也稍縱即逝，因此雖然交換的行程一延再延，最後還是下定決心出門冒險一次！

歐洲整體的防範意識比台灣低很多，同時政府的防疫政策也較寬鬆，剛到捷克時，覺得有很大的反差，街上只會看到亞洲人戴口罩，到了 2020 年底因變種病毒 Omicron 來襲，全球疫情升溫(尤其是歐洲)，各國政府才加強了各方面的防疫措施。雖然感覺大家對於疫情的態度比較沒那麼緊張，但是基本上各國都會要求人們進入室內公共場所如餐廳、學校、大眾運輸...是需要出示疫苗證明，但因為當時歐洲並不承認台灣的疫苗證明，因此要依各國的規定出示有效的 PCR 或是 Antigen 檢測才能進入室內或特定的場所，直到後來在捷克打了兩劑疫苗，才獲得有效的疫苗證明。

疫情讓我面臨了許多額外的難題，不過也因如此，覺得自己在短時間內提升了隨機應變及解決問題的能力，因為疫情狀況隨時都在變化，各國的防疫政策也會跟著當下的狀況改變，同時需要保持較高的防範意識，因為誰都沒辦法確保身邊的環境狀況是很安全的，不管是在捷克，或是到其他國家，都要盡可能隨時掌握最新變化，而當變化來時，也要能即時有備案去面對它，雖然真切的希望疫情趕快過去，不過也是突如其來的疫情提升了我可以更安然面對變化的能力。

### 旅遊

把握課餘時間，到其他國家走走，是身為交換生一定要去做的事情啊，在半年期間，到訪過奧地利、葡萄牙、西班牙、法國、英國、義大利、瑞典、土耳其等國家，每一遍土地、每一個景色都讓我深深著迷，看著充滿歷史與設計感的教堂、在岸邊吹著海風看夕陽、抑或是走在大街上感受藝術氣息，很享受在旅遊的每一個當下，也讓我親身體驗到每一種文化的魅力。



▲於法國巴黎鐵塔前雙飛燕



▲於奧地利與旅伴合影



## 優惠

未了減少開支，好好善用每一分錢，尋找各種優惠是旅外生活極為重要的事，身為學生，國際學生證及 ESN 卡就成為了非常多地方的通行證。第一次去學校報到時學院就發給我們國際學生證，而這張證件也等同於本校的學生證；而 ESN 卡是由學伴連同 Vodafone 的 SIM 卡拿給我們。國際學生證適用於捷克國鐵的學生優惠(且是超級大優惠)，其他國家城市的大眾運輸系統有些也會有學生優惠，重點是進入某些世界頂級的景點憑證完全不用錢，我自己有到訪的包括法國的羅浮宮、凡爾賽宮、奧塞美術館、英國的大英博物館，非常值回票價；另外也有一些品牌會有學生優惠，如果想要知道確切的優惠資訊，也可以從 ALIVE app 取得。而 ESN 卡我主要用於搭乘 Ryanair 時使用，聯航的機票雖然便宜，但是行李費用很貴，有學生優惠也可以省下不少錢。

ALIVE app (ios 版)

<https://apps.apple.com/cz/app/alive-app/id1550658938>

## 六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 提升隨機應變、解決問題的能力
2. 跨文化交流，認識來自世界各地的朋友
3. 更勇敢的去嘗試新事物
4. 學習如何用有限資源，發揮出更大價值(在時間、金錢皆有限的情況下，學習有良好的國外生活規劃)
5. 提升環境適應能力
6. 提升語言能力：英文、捷克文、德文

## 七、感想與建議

能夠順利踏上交換學生的旅程，一路上受到許多人的幫助，心中充滿無限感激，因為恩師鍾錦芳老師的鼓勵、林宏濬學長的分享及協助輔導、媽媽及家人的支持讓我有勇氣跨出舒適圈，去看看不一樣的世界；同時很感恩教育部給予出國的學子獎學金支持，讓我減少了非常多經濟上的壓力；以及母校彰師大做我的最佳後盾，前主秘林哲鵬老師，企研所執行長張世其老師、系主任黃蘭鏌老師、指導教授王信文老師、班導朱志傑老師，國際處前國際長溫玲玉老師、葉芳妤老師、湯惠美老師，感恩在彰師大接受這麼多老師的指導與照顧；也很感恩在捷克赫拉德茨-克拉洛韋大學為我們解決任何疑難雜症的 coordinator Ms. Eva 及教導我的所有老師們，這短短的半年間，感覺自己不管是在學業上，還是生活上的學習，都擁有莫大的收穫。

為了要能夠在出國後擁有足夠的外文能力，想了各種提升的方法也下了很多功夫，深怕實際上的旅外生活會有溝通上的問題，而自己這半年生活下來，覺得其實大部分的時間都還是能夠適應的，因為其實最常用到的就是平時日常生活的單詞和句子，所以不用太擔心，而當然在這個幾乎都是外文的环境中，可以大幅度的提升語言能力，是個精進語言能力的好機會。

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）

在交換期間，遇到不少對台灣或是對中華文化有興趣的友人，除了彼此互相交流文化上的差異，讓他們更認識台灣，也會主動分享我自己在台灣的求學經驗，並積極邀請有機會到訪台灣。回國後很樂意將自己的經驗分享給同樣有志出國交換的學弟妹們，協助彰師大推動國際交流相關事宜。