

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國

研修之留學生成果報告書

捷克哈拉代茲·克拉羅維大學心得

原就讀學校/科系/年級:

國立勤益科技大學|休閒產業管理系|四休四甲

獲獎生姓名: 蔡昀靜

研修國家: 捷克共和國

研修學校: 哈拉代茲·克拉羅維大學 (Hradec Kralove)

獲獎年度: 110 學年度

一、 事前準備:

從小就一直想要當交換學生的我，一上大學就想要實現這個夢想，一得知我們學校的國際事務處消息有交換學生的計畫，本來想說出去交換都要花很多錢，看了簡章後發現我們學校到捷克哈洛克大學 University of Hradec Kralove 是免學費的，除此之外還有政府的補助獎學金－學海飛揚計畫，但其他地方學費都不便宜，但是名額不多，我們這屆今年捷克學校開四個名額給勤益管理學院的學生，之所以選擇捷克另外一個原因是捷克物價跟台灣相去不大，地理位置又位在東歐，對於旅遊很方便，因此想說給自己一個機會試試看，不要讓自己以後後悔，為了想要去交換，我參加學校開立一學年的英語菁英班課程，讓自己的英文能力更加進步，敝校徵選交換學生是看在校成績和英語能力還有一些課外活動表現，看到榜單出來，我興奮不已！沒有想到我竟然入取了，除此之外還申請到學海飛揚的補助九萬元台幣，興奮地打電話跟家人說，很开心我的家人都很支持我這個決定，因此我的歐洲之旅就如此展開。

➤ 起飛前家人朋友來送機



學生簽證準備

出國前的準備工作真的相當的繁瑣，在確定入取之後，捷克學校會寄入學通知書給我們，我們就可以拿著入學通知書去辦理學生簽證，辦學生簽證超級麻煩！要先去警察局申請良民證之後在拿去地方公證人事務所公證，之後還要拿外交部領事處去驗證，準備好所有資料之後就可以寄 mail 到台灣捷克辦事處預約辦理簽證建議出國前三個月去申辦，避免到時候來不急拿到

申請學生簽證準備資料

1. 填寫完整之申請表(申請表可在官網免費下載)
2. 有效的正本護照(護照有效期在簽證到期後仍有 3 個月以上之效期)
3. 護照照片尺寸大小證件照 2 張 (3.5 x 4.5 cm)
4. 捷克校方核發之原件捷克文版入學證明
5. 捷克住宿證明文件
6. 在捷克停留期間所需費用之財力證明:
 - 申請人名下之正本英文存款證明及同一家銀行核發之正面印有申請人英文名字之全球通用的 Visa 或 Master 金融卡或信用卡，讀一學期或一學年所需之財力證明皆須新台幣 180,000 (新台幣壹拾捌萬元)以上
 - 英文存款證本人辦理須攜帶身分證、原留印鑑(或本人簽名)、儲金簿，填寫申請表
7. 無犯罪紀錄證明書 (俗稱良民證)
 - 事先到內政部警政署警察刑事紀錄證明書申辦網站、「警政服務」App、郵寄或是臨櫃申辦。
 - 應繳文件: 申請人身分證或戶口名簿正本 + 影本一份(正本驗畢歸還)；需於國外使用或註記英文姓名的話，還要準備護照基本資料頁影本一份
 - 每份新臺幣 100 元，第 2 份起每份 20 元
 - 3 個工作天後可以到指定的警察局分局或是外事科領取



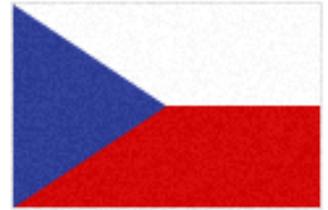
地點	警察局外事科	民間公證人事務所	外交部領事事務局	可參考別人的翻譯	捷克經濟文化辦事處
工作天	3 天	當場直接領取	2 天		90 天
費用	\$100	\$750	\$400	免費	約\$1200

二、 捷克地理位置介紹

捷克共和國，是位於歐洲的共和制國家，也是位於歐洲的內陸國家。有「the center of Europe」之稱，首都為布拉格，根據地理分區的不同定義，捷克被認為處在中歐和東歐。南面是奧地利，西面是德國，東北面是波蘭，東面為斯洛伐克。

捷克的前身是波希米亞王國，作為神聖羅馬帝國七大選侯國之一，它是哈布斯堡王朝統治的核心。由於波西米亞王國境內同時擁有天主教和新教胡斯派兩大宗教派別，讓這裡成為了三十年宗教戰爭的發源地。18世紀後，捷克境內的波西米亞和摩拉維亞這兩個區域成為奧地利帝國及奧匈帝國的工業中心。20世紀初，因一戰結束而從奧匈帝國獨立，捷克與斯洛伐克合併為一個叫「捷克斯洛伐克」的新興工業國家，該國可以名列世界七大工業國之一。二戰時被納粹德國吸收為保護國。冷戰時代被蘇聯拉入東方集團，成為蘇聯的衛星國。1989年天鵝絨革命後捷克建立議會民主制，1993年再經歷天鵝絨離婚，與斯洛伐克以和平的方式分裂為兩個獨立國家。

捷克共和國是一個單一制-議會制的共和國，亦屬於發達的民主共和制國家，擁有先進的、高收入的市場經濟，兼具社會主義和自由主義。它的社會福利健全，全民醫療保健和免費大學教育被廣泛運用在社會中。它在聯合國不平等調整後的人類發展指數排名世界第16位，原始排名32位，在世界銀行的人力資本指數中排第24名。它在歐洲最安全和最和平的國家中排第8名，在全球排第29名，所以捷克治安在歐洲算很好！很安全。捷克共和國目前是聯合國、北約、歐盟、經合組織、歐安組織和歐洲委員會的成員之一。



- 首都：布拉格
- 語言：官方語言為捷克語，英語、德語及俄語為較常用之外國語言
- 人口：1,075 萬人(2022)
- 使用當地貨幣：捷克克朗 CZK (1:1.4) 與台幣
- 宗教：多數人無宗教信仰，20%有信仰的人口中，以信仰天主教及基督教為主。
- 電壓：220 伏特，50 HZ，插頭為歐洲雙圓柱型附一內凹圓孔地線插頭。
- 氣候：屬溫帶大陸型，冬寒夏熱，年平均氣溫介於攝氏 5.5 至 10 度間，夏季均溫介於攝氏 23 至 29 度，冬季均溫介於攝氏 0 至-11 度，年平均降雨量為 696 公釐。



研修學校介紹

哈拉代茲·克拉羅維大學（Univerzita Hradec Králové），位於哈拉代茲·克拉羅維市，共有 6 個學院，分別為教育、資訊與管理、藝術、科學、社會工作學院。哈拉代茲·克拉羅維是捷克第五大城市，從捷克首都布拉格搭乘火車，大約 2 個小時便可抵達。而我們交換的科系是資訊工程系，哈拉代茲·克拉羅維主要的交通是公車，全市由許多班次的公車串通，十分方便。捷克主要是以捷克文溝通，校內環境也多以捷克文為主，但針對交換生的課程則是以英文為主，大部分師生都還能以英文溝通，不用擔心語言問題。



學生宿舍

學生宿舍位置不在學校裡面，但是搭公車大概只要十五分鐘，而且公車班次蠻多的有算是很方便，從宿舍 palachova 站搭到學校前面 heyrovskeho 這一站，而且宿舍旁邊就有超市 albert（宿舍隔壁，八點關）、billa（走路五分鐘，九點關）、lidl（走路五分鐘，九點關）、tesco（走路十五分鐘，十點關），所以雖然不在市區中心，搭公車都只要一下下都還算很方便，一學期住宿費也只要兩萬初頭

我們的宿舍有點像公寓這樣，一間有兩個房間（三人一間），總共六人一個公寓，一個廚房、儲物間、一個浴室和廁所

宿舍的部分有兩個洗衣烘托室，洗一次衣服兩個小時 50czk



三、啟程

準備好一切手續後就要出發啦！在出發前我們聚集了我們學校其他也是要
去捷克的交換生，大家一起吃個飯認識彼此，因此我們一起訂同一班飛機過
去，想說這樣彼此也有個照應，我們是搭阿聯酋航空，從桃園機場到杜拜機
場轉機，再到捷克，總飛行時間大概要十五個小時左右，真的是超級累！再
舟車勞頓後我們總算是到捷克！UHK 捷克學校對外籍生也很貼心，有一個
ESN 學生團體有 buddy 的制度，就是在出國前先上網登記，b u d d y 就有
點像你的嚮導，當你到達機場時他們就熱情的來接機，讓人生地不熟的我們
不會那麼緊張，一步步教導如何查詢公車、購買車票以及帶我們回到宿舍，
從機場回到宿舍路程有點遠，要先在機場搭 20 分鐘公車 AE 到布拉格火車
站，再從布拉格火車站搭火車到 HK 小鎮（路程大概兩小時），之後再轉公
車到宿舍，要一直轉車之外還要提著全身家當，到達宿舍那一刻真的是如釋
重負！原本以為就這樣到此結束，沒想到！還是剛開始而已！到宿舍還要填
寫一些資料以及辦理入住，還會發床單和被子給你，所以可以不用自己帶！
總算進到房間發現家具的部分是都有提供，但廚房用品和生活用品都要自己
額外購買，像是鍋子、熱水壺、濾水器、碗、餐具……等等，說真的這樣真
的很浪費，因為我們只待在這一學期而已，歐洲基本上水龍頭水打開是可以
直接喝，但是我們覺得水還是有個味道，所以都還是習慣會用濾水器。我們
宿舍總共六人一間，總共有三個台灣人、一個日本人、一個吉爾吉斯、一個
羅馬尼亞，有外國室友的感覺還蠻特別的！對我來講是一個很新鮮的一件
事，但同時因為有文化、生活習慣的差異，我們都學會互相磨合，並且尊重
個文化和宗教信仰的不同。

四、國外研修之課程學習

這次交換學生計劃我選修了四堂課程，分別為：**Czech language** 捷克語課程，
international trade 國際貿易，**skiing course** 滑雪課程以及 **practice in English1** 實用英
語課程。

Czech language 捷克語課程，來到捷克你會突然身邊的人講話完全聽不懂，因此
我決定選修捷克語，老師上課方式活潑，學的部分主要會針對口說方面，課堂上會讓
你和同學練習對話，但相對來說文法以及基本功就沒有教得很仔細，可能是因為我們
待在這時間也短，所以老師上課都以日常口說對話方向教導，整體而言還是會推薦上
這一堂課，可以學習一些基本對話。

international trade 國際貿易，在第一堂課時教授有先問我們有沒有學過貿易，而
我完全沒有貿易基礎，教授也很貼心，每一次講到一個段落就會問我們懂不懂，
有沒有問題，在這堂課中讓我更加有國際觀，以前的我只稍微知道台灣經濟狀

況，更別說國外別的國家的，課堂中都是交換學生，同學都來自不同的國家，教授也鼓勵我們多多分享，因此也可以了解其他國家的狀況，尤其是在 COVIE 和烏俄戰爭帶來的影響，以及各國政府的因應措施，其實聽完其他國家很高的通貨膨脹率之後，發現生長在台灣我們真的很幸福，而且歐洲因為烏俄戰爭造成能源危機以及能源價格高昂。

skiing course 滑雪課程，學校辦的滑雪課程為期四天，第一天從來沒有滑雪過的我，一開始在滑雪的時候，我很挫折一度很想放棄，一直想為什麼不能像其他人一樣，一直試一直跌倒，玩到很厭世甚至想放棄，經過累死人的一整天，還沒有結束，他們還安排夜間探險活動給我們去玩，黑黑的伸手不見五指的地方，也沒有路可以走，就是山路旁邊懸崖可能會掉下去這樣，所以團隊合作很重要，我們這一組的男生都會先去探路，在指引我們上去，除此之外我們還要一步步地按照指示去闖關，真的是蠻好玩很特別的活動。

後來我也不怕跌倒了，第三天我們開始搭纜車到更上方滑下坡，後來也越來越上手，本來以為我做不到，沒想到我也在最後一天的滑雪課程後，才開始享受速度的快感，今天晚上到教練還有準備活動，體驗捷克的傳統舞蹈還有玩一些團康遊戲。我們很幸運在交換的期間有這個機會可以體驗上滑雪課，如果有機會的話千萬不要錯過這個寶貴的機會，除了跟著學校上滑雪課比自己在外面的滑雪場便宜非常多如過在外面的話要租雪具的費用、教練費、滑雪和纜車還有住宿的費用，加起來絕對貴很多，而且還可以跟同學一起玩學球大戰，絕對會是你難忘的經驗。

practice in English1 實用英語課程，是我最喜歡的課程，老師是 **Mr. White**，他上課的模式非常的輕鬆活潑，主要是英文會話。每一堂課程的前 20 分鐘會請每一位學生都要開口分享一件事情，可以是冷知識、一則笑話、上週發生的趣事或是近期的新聞，所以你一定會學習開口分享！老師總是會給我們很有趣的回饋，在每位同學分享完之後，老師每一堂課都會安排不同的遊戲或是配對的互動去練習口說，透過遊戲讓你開口講話，分組配對去與同學聊天或是分享，很推薦大家選這一堂課！

五、研修經驗的具體效益

1. 在異地生活廚藝一定都會進步許多，因為外食貴又吃不習慣
2. 這次讓我的個性更加獨立，遇到的問題只能靠自己解決，沒有家人在後協助
3. 和來自世界各地交流，增廣見聞，深入了解各國文化宗教信仰的差異，並且學習尊重他國文化
4. 交到許多朋友，更學會如何尊中他人以及團隊合作

六、感想與建議

一學期的時間說長不常說短也不短，一轉眼就過了，在這裡發生的一切仍然歷歷在目，彷彿我才剛到捷克要開始這段交換旅程而已，一開始那種陌生感，身邊突然環繞著全然陌生的語言，去到超市什麼也看不懂，什麼都只能依靠手機的翻譯、google

地圖，完全陌生的環境甚至不知道如何搭公車，到後來的我竟然熟悉了這裡，去別的国家時想到捷克，就像是回家的感覺，即使到現在捷克與我還是只會幾個單詞，但卻對這片土地有些了情感，不在是那樣的陌生害怕，我很高興那時候的我毅然決然選擇來交換，這會是我人生裡印象深刻的一段美好且精彩的回憶，如果有這個機會可以去交換，千萬不要猶豫！去就對了，你永遠不知道在那邊不知道你會得到什麼、遇到什麼，但我只知道如果當初我因為害怕逃離舒適圈，我肯定會後悔一輩子，趁年輕有機會就放手一搏吧！

七、花費費用表

項目	金額(台幣)	備註
機票(來回)	\$ 35000	
住宿	\$ 20350/學期	押金 2000czk
捷克學費	免費	
台灣學費	\$ 7200	只要繳學雜費
vodafone 電話費	\$ 780/月	吃到飽 599czk 押金 2000czk (有些人收五千，有的兩千)
簽證	\$1200	900czk
公證	\$750	
驗證	\$400	
良民證	\$100	
保險	\$10160	7450czk
公車卡	\$ 980	六個月
vodafone 電話費	\$ 780/月	吃到飽 599czk 押金 2000czk (有些人收五千，有的兩千)

攜帶物品

✓ 護照	✓ 入學證明	✓ 保險	✓ 簽證
✓ 衣物	✓ 藥品	✓ 衛生用品	✓ 歐規轉接頭
✓ 鑰匙鎖	✓ 台灣泡麵(會想念)	✓ 歐元現金	✓ 信用卡
✓ 隨身小包	✓ 筆記型電腦	✓ 手機	✓ 相機

