

姓名	劉彥希	學號	00153218	系級	企四 B
交換學校	赫拉德茨克拉洛韋大學	交換期間	2014 <input checked="" type="checkbox"/> Fall Semester / 第 1 學期 <input type="checkbox"/> Spring Semester / 第 2 學期		

1. 該校的簡介

University of Hradec Králové(簡稱 UHK) 是一間多樣化的學校，有五個學院，分別有哲學學院、資管學院、教育學院、科學學院、社工學院。學校設施現代化，校園離舊城廣場近，各學院大樓遍及 Hradec Králové 城市各地。



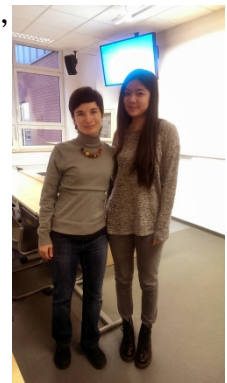
學校非常歡迎來自世界各地的學生，校風十分自由，教授因材施教、不死板，除了能跟世界各地的學生一起學習課程內容之外，也能交流各國文化。

➤ UHK 的 Informatics and Management 學院

2. 你在該校修讀哪些課程

我總共修了四門課加一門體育課，分別是 Czech Language 1、English in Practice 3、German Language 1、Professional English 3 和體育課 Skiing for Beginners，都可以跟老師協調期末考時間，有去上課都不用擔心不會過。

Czech Language 1 的 Dita Golková 老師人很好，我的 Professional English 3 的老師也是她，她的教學不馬虎，只要有學生不懂她就會慢下來讓同學們跟上腳步之後再繼續教課程內容，我尤其喜歡上捷克文，雖然是個完全沒接觸過的語言，但老師會教些日常用語，老師特別著重在教數字，她認為數字在生活中最常用到，以至於班上同學對於數字的捷克文都很拿手，去超市買東西可以大概聽懂結帳員講的數字格外的有成就感。



➤ Dita Golková 老師



➤ James White 老師

English in Practice 3 的 James White 老師也是我很喜歡的老師，他上課沒有固定的主題，我認為每個禮拜上的都不只是英文課，還有蘊含很多有趣的人生哲理，老師上課很自由，問我們想上什麼他就能上什麼，隨時都有東西可以上，非常希望學生給他很多評論，讓他的教學能夠更完美、更符合學生需求，在這門課中讓我對很多事情有新的看法，我還記得某堂課老師提到小紅帽從溫馨安全的家穿越充滿危險的森林到奶奶家，象徵我們從備受保護的童年歷經一番寒徹骨後得梅花撲鼻香，以前都沒想過小紅帽的故事也可以有很深的意義！這是我覺得很有趣的課。

Skiing for Beginners 是在 12 月中旬為期 4 天的課，雖然要付費但我覺得不會太貴(約 1,350 捷克克朗)又很值得。滑雪的地方在捷克的 Krkonoše 山上，住的地方非常的舒適還有三餐、SPA 池及游泳池等等，David Chaloupský 老師人非常好，很認真負責地幫我們規劃滑雪課程以及晚上的課外活動，像是夜間爬山、促進台灣學生與捷克學生互相交流兩國文化等等，上滑雪課時老師會很有耐心地指導每位同學，隨時注意同學的安全，讓我們可以非常安心的快樂學習。



➤ 滑雪課第一天

3. 生活及住宿環境介紹

住宿費用便宜，且學校有補助部分住宿費，附近有郵局、超市、Bar 等等，生活機能方便，宿舍大樓內設有洗衣機、琴房、影印機，最重要的是能與各國學生一起相處更能感受到大家的熱情。

在 UHK 交換的台灣人有大概 25 個，通常台灣人都會一起住，大部分台灣人住的是宿舍 G 棟，我們這間是 5 人房，分別是大間的 3 人跟小間的 2 人，每個人會有一張床、一張書桌以及一個櫃子，每個月月初都可以換乾淨的床單、被套及枕頭套，房間內有廚房、廁所和浴室，在我們那棟樓每個禮拜三都會有打掃阿姨來掃廁所和浴室，宿舍裡也有 WiFi(雖然頗慢)。我從 2014 年 9 月 15 日開始住到 2015 年 1 月 31 日總共花 11,990 捷克克朗，相當於台幣約 17,000 元，UHK 還會補助住宿費約 3,000 捷克克朗。



➤ 宿舍概況



➤ Tesco 的自動結帳機

超市大家最常去的就是 Albert 跟 Tesco，Albert 離宿舍最近只要走不到兩到三分鐘，但是只開到晚上七、八點，Tesco 是在一家名叫 Futurum 的商場裡面，Futurum 離宿舍大概 15 分鐘左右，商場裡面的店大概開到晚上九點，不過 Tesco 是 24 小時的，而且比 Albert 大很多，如果半夜想去 Tesco 買東西的話要用自動結帳機來付錢。在 Futurum 裡面有一些服飾店還有電影院，價錢不貴，只是電影的字幕會是捷克文。

宿舍 E 棟的 B1 是洗衣機間，總共有四台洗衣機，要先到宿舍的 Reception 排隊押學生證及付 20 捷克克朗才能使用洗衣機，一次兩個小時，如果超過時間要被罰錢。由於 UHK 有音樂系(隸屬於教育學院)，所以宿舍也有琴房可以使用，也是先到 Reception 押學生證及付費就能借。

我是隸屬於 Informatics and Management 學院，負責國際學生事務的老師是 Vendula Pourová，只要有任何課程方面的問題她都會協助我們解決，要密切注意 Vendula 老師寄的 E-mail，老師常常會以 E-mail 通知一些重要的注意事項，例如選課確認清單、宿舍退費時間、補助宿舍費、簽退手續等等。



➤ 使用琴房

4. 交換學校輔導機制

學校有專門為國際交換學生服務的 Buddy System，組織內的捷克學生們會協助處理每位交換學生的入學相關事項，有任何問題他們都非常樂意幫忙，也時常辦活動增進同學之間的感情。(活動內容在第 6 點詳述)



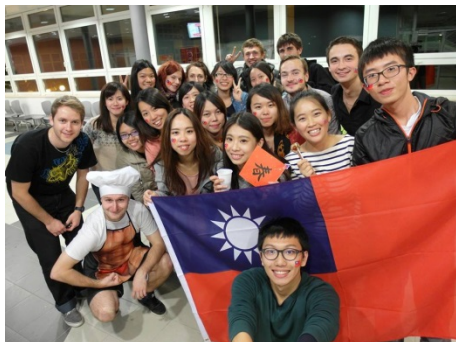
5. 交換學校是否提供獎補助

大概在 11 月中旬 Vendula 老師會寄 E-mail 告知有關學校補助住宿費的相關事宜，如果會住宿舍至 12 月 31 日且無領取其他機關補助的住宿費即可申請，只要填寫 Application for Accommodation Bursary 印出來然後交給 Vendula 老師，在 12 月初即可領到補助費用。

6. 交換學校安排了哪些活動和景點參訪

學校的 Buddy System 辦了很多活動，不論是小型活動或是大型的旅遊活動都有。小型活動例如 Sightseeing、Welcome Party、International Dinner、Christmas Dinner、Country Presentations、Language Evenings，除此之外每個禮拜三在 NOX Club 都是 Student night，Club 會和 Buddy System 合作舉辦各種 Party，像是睡衣 Party 等等。大型旅遊活動例如 Cottage Trip、Trip to Prague、Trip to Kraków、Survival Weekend，我剛好很不幸地都沒有參與到搶手的大型旅遊活動，尤其是 Survival Weekend，這是一個全捷克的交換學生都會搶著參與的大型活動，這次只有三個台灣人成功報名，實在非常可惜。

幾乎每個禮拜三都會有 Country Presentations，台灣當然也不例外，除了做簡報介紹自己的國家，還要準備自己國家的食物給大家品嚐，由於在 UHK 交換的台灣人是交換學生裡面人數佔最多的，而台灣人又是出了名的認真負責，大家對於 Taiwan Presentation 都寄予厚望，而我們也不負眾望的準備了珍珠奶茶、雞湯、蔥油餅等等的食物給大家吃。在播放介紹台灣影片的時候感到格外的光榮與感動，也是我最想家的時候，能夠離鄉背井在異鄉介紹自己的國家，把台灣的美好發揚光大是一件非常榮耀的事，大家甚至感動到熱淚盈眶。在簡報結束之後我們還特別獻上一段小表演，這是我第一次在外國人面前表演扯鈴，我相信也有很多外國人是第一次看到這個民俗技藝，大家都覺得很不可思議，雖然我非常的緊張，但大家熱烈的掌聲與歡呼讓我覺得這一切的努力與付出都很值得。



➤ Taiwan Presentation



➤ 扯鈴表演

7. 個人行程規劃

由於捷克位於歐洲中部，到各個國家都算方便，我利用沒課的時間總共去了約 10 個國家玩，如果時間與金錢方面允許的話我非常建議多去各國旅遊，可以在短時間內親臨多個國家，親自體會各國文化，又不花到太多錢，是非常難得的，而且這段記憶會永遠存留在心裡。沒有出去旅遊，我不會知道原來 Heineken 是荷蘭的、Superdry 是英國的、世界上最大的集中營在波蘭、莫札特的出生地在奧地利的 Salzburg.....，身處於當下記憶才會更深刻。

在我所有去過的國家之中，土耳其是我最喜歡的國家，我從捷克飛到土耳其玩了 18 天，然後再從土耳其直接搭飛機回台灣。我在台灣買來回機票的時候就決定回程要從土耳其回台灣了，但是當時的我只是抱著一個想去特別國家的心情買機票，一個女孩子要獨自前往土耳其其實格外的緊張與害怕，剛好在 UHK 交換的過程中認識了幾個土耳其的交換生，他們邀請一些台灣人到他們家住了幾晚，順便帶我們遊玩整個 Istanbul，也因此跟土耳其同學的家人變成很要好的朋友，而土耳其也就此成為我最喜歡的地方。



➤ Selçuk 的 Efes 遺址

土耳其人非常的好客，我們在土耳其同學家每天都吃各種不同的土耳其當地美食，除了三餐外還有飯後點心，每樣東西都很好吃，不知不覺地就吃一堆，住在他們家的那幾天每天都吃得很飽。除了去 Istanbul 外，在這 18 天之內我們還有去 Izmir 的 Selçuk 和 Şirince、Antalya、Cappadocia 還有 Kocaeli，繞了一整圈土耳其西部，一路上遇到很多好心人的幫助，各種歷史遺跡更是讓我嘆為觀止。

在這趟土耳其之旅中，最讓我感到不捨的是「人」，人與人之間的感情一旦建立起來是很難再分開的，我尤其捨不得土耳其同學和他們的家人們，他們說：Don't worry, now you have family in Turkey，讓我非常的感動，他們好客的心讓我覺得我不再是個客人，而是他們家的成員之一，以後有機會一定還要再去土耳其，這是我和土耳其同學家人們之間的約定！



➤ 在 Cappadocia 搭熱氣球



➤ 在土耳其同學家吃晚餐

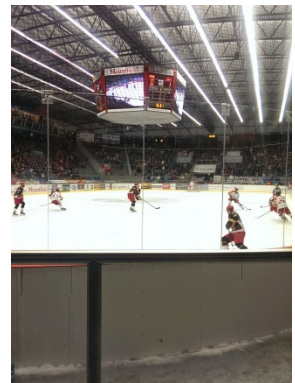


➤ 和土耳其同學及家人們遊玩 Istanbul

8. 個人感想與其他推薦

大家都知道捷克的啤酒是眾所皆知的好喝，在餐廳裡啤酒甚至比水還要便宜。在點餐之前店員會先來問要不要喝什麼，通常都是點啤酒來喝，啤酒送上來之後店員才會再來點餐，不過空腹喝啤酒很容易頭暈，所以我剛開始只會喝一點點，等餐送上來之後才大口喝啤酒。

捷克有名的體育競賽除了足球以外，冰上曲棍球也是非常熱門的運動項目。我總共看了三場左右的冰上曲棍球賽，除了大學隊以外，他們還有城市隊，而每個城市隊都會有死忠球迷，通常都是該城市的市民，在比賽場內各隊球迷都會非常賣力地為自己支持的球隊加油打氣，有時比賽結束甚至還會與對方球迷大打出手，需要警察來管制，可見他們都非常「重視」自己城市的名譽。在比賽現場親眼看到比賽激烈的進行，以及親身體會加油團的氣魄，會不由自主地跟著熱血沸騰起來，場面非常的熱絡。



冰上曲棍球比賽



義大利比薩斜塔

德國的柏林圍牆、波蘭的奧斯維辛集中營、義大利的比薩斜塔、英國的倫敦鐵橋、法國的艾菲爾鐵塔.....等等，親眼看見以前只能在歷史課本上才看得到的歷史文物與建築奇景，常讓我嘆為觀止。以前在課本上看到就只是硬著頭皮背下來，但是當我真的用肉眼看到，一開始會覺得很不可思議，內心澎湃不已，而這心中的感動就永遠烙印在心中，除了「哇」字一直不停的呼喊之外，甚至會想大聲的說：我親眼見證歷史了！

在這為期半年的交換生活中，我覺得我成長最多的，就是學到該如何獨立自主生活，以及在任何情況下都要保持冷靜勇敢面對。

我學會如何自己買菜、煮飯、訂車票、訂機票、訂青年旅館、安排行程、看地圖、搭巴士、搭地鐵、搭火車、搭飛機、與室友相處、與旅伴相處、與外國人溝通.....等等。

我曾經獨自在捷克布拉格凌晨一點多的巷弄裡迷路了 20 分鐘，在比利時布魯塞爾夜晚的巷子裡迷路將近一個小時，在德國遇到有人跳軌以致火車不開，在法國巴黎遇到小偷，在義大利遇到想騙錢的吉普賽人，在英國倫敦的地鐵站裡遇到有人想把我推到樓梯下面.....，在當下或許著急、慌張、驚恐、憤怒，但我都成功熬過了，現在回想起這些，我覺得這一切都是過程，遇到了，就只能面對，無法逃避，否則將無法解決眼前的危機。媽媽從小就告訴我：沒有解決不了的事情，對於人生目前為止所經歷的大風大浪，我只能說，能夠平安就是老天給我最棒的禮物。

很高興能有這個機會至捷克當交換學生，我認為把握學生時期出國交換是我人生中最棒的決定，我也完全不後悔做了這樣的選擇，即使沒拍到畢業照、與家人朋友分離，但我的成長是屬於我自己的重要資產，我以身為交換學生為榮。

9. 建議本校可參考或學習的作法與活動

我認為學校可以多宣傳交換學生的計劃，讓更多想出國增廣見聞的同學們能有機會出國交換，交換的資訊也可以在校內增加曝光率，讓同學們更方便了解。在校內也可以多舉辦國際學生的活動，並且開放全校同學一起參與，不要只侷限於英文能力好的同學，這樣不只是國際學生，連東吳的同學們也都能交到很多來自世界各地的朋友。