

國立東華大學交換學生心得  
National Dong Hwa University Exchange Student Report

|   |  |              |           |
|---|--|--------------|-----------|
| 姓名 Name   | 鄭斯云  | 學號 School No | 611034001 |
| 原系所 Home Department   | 會計學系研究所  |              |           |
| 前往國家 Nationality  | 捷克   |              |           |
| 前往學校 Host University  | University of Hradec Kralove   |              |           |
| 交換系所 Host Department  | Faculty of Information and Management                                    |              |           |
| 交換交流期間<br>Exchange Period   | 自 From _2022_年 year / _9_月 month<br>至 To _2023_年 year / _2_月 month       |              |           |
| 電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要)<br>Contact Email (Optional)  | <a href="mailto:611034001@gms.ndhu.edu.tw">611034001@gms.ndhu.edu.tw</a> |              |           |
| 住宿費用(新台幣)<br>Accommodation Cost(NTD)  | 因學校與 UHK 有簽訂姐妹校契約故免住宿費，但辦理入住時仍需支付押金 2000 克朗，退宿時檢查通過即會全額退還。               |              |           |
| 機票費用(新台幣)<br>Airplane Cost(NTD)   | 33,624<br>(旅行社協助訂票，來回皆是在杜拜轉機，行李公斤數為 35 公斤)                               |              |           |
| 生活費用(新台幣)<br>Living Cost(NTD)   | 10,000-15,000 / 月  |              |           |
| 其他費用(新台幣)請註明<br>Other Cost(NTD)   | 辦理簽證費用: 3,011<br>捷克保險費用: 11,404<br>台灣保險費用: 4,136<br>旅遊相關費用: 210,000      |              |           |
| <p>➤ 申請交換之心路歷程:</p> <p>依稀記得大一時報名了一場管理學院的出國交換講座，在聽了學長姐們生動且豐富的心得分享後，即在我心中慢慢萌生了出國交換這項目標的想法，只待適當的時機實踐此目標，然而卻在學碩五年充實的考試和報告日常中逐漸遺忘了此事，回過神來再次想起已是 2022 年第二次交換申請開放的第一天，趕緊查看各個姊妹校所剩名額，所幸心中第一志願尚有一個名額，於是在確立目標後趕緊仔細查閱翻找姊妹校相關資料(包含姊妹校地理位置、姊妹校官網資訊、姊妹校學院師資、課程規劃以及歷屆學長姐交換心得等等)，查詢完畢後用心準備出國交換學生任務計劃書以及讀書計劃書。很开心最後放榜顯示的學校是我的第一志願，至今回想都還能感受到當時興奮、激動到難以言喻的心情。很感謝東華的交換生計畫，使從未出國過的我有機會能夠至國外學習並體驗當地的生活與文化。以下將從各面向逐一分享交換之心得。</p> <p>➤ 為何選擇捷克及為何選擇 University of Hradec Kralove?</p> <p>在選擇交換學校時，我的第一點考量為地理位置，在眾多國家選項中首選歐洲國家，因為歐洲國與國十分鄰近，若能在交換期間利用課餘時間遊歷周邊鄰近國家將會是個不同</p> |  |              |           |

且特別的體驗。而捷克位於歐洲之中心，從捷克出發至他國皆可節省不少時間與金錢。再者，與許多交換生相同的第二點考量為物價，由於捷克的物價水準與台灣差異不大，相比其他高物價的歐洲國家，捷克便成為我交換的首選。而 University of Hradec Kralove (以下簡稱 UHK)，是位於捷克首都布拉格東方車程約一小時半的小鎮，在前期準備資料時發現 UHK 是交換的熱門學校，並且學長姐對 UHK 皆讚譽有佳，尤其 UHK 有完善的 Buddy system，其由當地學生與畢業校友組織而成，能幫助交換生更加了解即將要生活半年至一年的城鎮，更快速地融入捷克當地的生活，對初次出國的我而言無疑是很大的幫助。此外，UHK 共計有五個學院，其中 Faculty of Informatics and Management 與我在東華所學本科最為接近，故選擇其為本次交換的學院。

➤ 交換期間所選課程：在交換期間我總共修了四門課程，分別闡述如下。

#### 1. Czech Language for Foreigners:

要在不到半年的時間內學會捷克文確實不容易，畢竟捷克文比英文還複雜許多，但我認為生活在捷克即使無法在短時間內學會一個語言，但可以習得一些基本問候或是日常生活中所能用上的單字以及句子還是很不錯的！像是在賣場採買食材或生活用品時，若發現有些廣告或品項標誌上的單字是看得懂的多多少少就會有些許的成就感，並且可以更好的體驗在當地生活的感覺。此外，若是能用簡單的捷克語進行基本問候或是在結帳時與收銀店員簡單對答，都能透過短短的幾句話傳遞友善使自己更加融入當地。

#### 2. English in Practice I:

我選修的是 James White 教授所開設的課程，這門課主要是加強同學們口說的能力，大部分會與捷克當地學生以及少部分 Erasmus 學生一同上課，每次開始上課前，老師皆會要求同學們分享一件有趣的事，沒有限制、任何事情都可以與老師分享，老師也會在每個人分享完後給予回應或是延伸話題繼續探討。此外，每週皆會有不同的主題進行討論，老師會藉由分組規定像是不可與自己已認識或是不可與同國籍的人一組，使同學們在討論時必須找尋尚未熟悉彼此的同學一組，此時勢必得使用英語溝通，利用此舉鼓勵同學們勇敢開口說英文進行文化交流。有時課程還會加入一些心理測驗與團體小遊戲，又更加深了課程有趣與豐富程度，十分推薦學弟妹選修這門課程。

#### 3. Management I:

由於在東華管理學院學程中有修過管理學相關課程，所以在 UHK 上課期間，這門課對我來說更像是一堂以全英文授課方式重溫曾經所學知識，但最大不同的是在東華上課期間，較多的是單方面吸收老師所講授之內容，然而在 UHK 較多的則是鼓勵學生發言表達自身意見與老師交流，或是與組員相互溝通進行腦力激盪後與老師闡述及分析小組成員們討論後的結果與想法。

#### 4. Sport (skiing):

在 UHK 所有課程中，我最期待的課程莫過於 FIM 在 12 月所開設的四天三夜滑雪課程，由於是由 FIM 所開設，因此課程名額會優先留給已繳課程費用的 FIM 學生。建議想選修此課程的學弟妹，可以多關注學校信箱，或是有禮貌的寄信詢問老師方便至老師辦公室填寫身分資料、繳費的時間，確保自身能夠成功選進此門課程。課程中，除了白天學習滑雪以及戶外健行外，晚上享用完美味晚餐後，老師們還會很用心的準備團康活動抑或是森林探險。其中最讓我印象深刻的必定是森林探險，與組員們在沒有師長的情形下摸黑在覆滿雪的森林中，僅憑一條繩索透過觸覺感知下一步該前行的方向，過程中一度沒站穩差點跌倒幸好有組員相助才得以順利前行完成老師所要我們達成的任務。總結來說，在 UHK 修習完四門課程後，感受到最大的不同即是學生與老師互動交流的頻繁程度以及老師願意放手讓學生獨自奮力前行的程度。

#### ➤ 交換心得:

在以往心得分享或是在網路上爬文所能查詢到的資訊在此就不多贅述，以下主要補充我認為重要需補充的幾點資訊。

建議可在台灣多買多帶至捷克之物品:

1. 網卡:建議在台灣時可準備兩張歐洲 sim 卡，在初抵達捷克下飛機後即可換上自台灣帶來的網卡，隨插即用對於剛到異地的我們會安心許多。而接近開學時 ESN 會提供 Vodafone 的 3G sim 卡，在使用完畢後可以換成一個月 599 克朗吃到飽的學生方案，待即將離開 Palachova 宿舍之際再前往 Vodafone 電信停止合約，停止合約後即可以使用從台灣帶來的第二張網卡，整體網路使用上會方便很多。此外若擔心實體 sim 卡會有遺失風險，也可以在 kkdlay 上購買 e-sim 卡，隨掃 QR-code 即有網路可使用也十分方便，但價格會比實體 sim 卡再高一些。
2. 轉接頭:建議可準備二至三個歐規轉接頭，避免發生在火車、巴士上使用後忘記帶走或是轉接頭插入電源孔後拔不出來的憾事(小提醒:每次插入轉接頭前，先小力嘗試是否容易拔出，千萬不要使用蠻力，往往使用蠻力最後總會產生拔不出來的結局)，此外，若有打算至英國旅遊，記得買萬國轉接頭，因在捷克所使用的大圓插頭在英國是不適用的。
3. 手機充電線:建議也是帶個兩三條，畢竟在捷克購買 3C 用品會比台灣貴許多(但交換到後期發現，若真的不幸發生充電線壞掉或接觸不良之情形，可在你所在國家搜尋 Flying tiger 前往購買，此商家為丹麥哥本哈根品牌，有交換生朋友買過使用起來覺得還不錯且價格相對合理許多)。
4. 行動電源:建議也是可以帶著兩個以備不時之需，雖在歐洲長途旅遊過程中時常可以在火車或巴士上發現可以充電的地方，但有時若不幸坐到較舊之火車或是電源插座壞掉因而無法供電的狀況時，自身有著足夠的電源一定會安心許多!在這裡推薦愛用的行動電源牌子 iWalk，其本身即配有可直接充電的連接頭，可免去在充電時有一條線晃來晃去或是忘記帶充電線的困擾，在旅途中可以方便許多。

5. 發熱衣、發熱褲、羊毛襪:在出發前有先在台灣 uniqlo 購買 HEATTECH 一般款的發熱衣褲各兩件以及一件極暖 HEATTECH Extra Warm 的發熱衣帶至捷克，但由於捷克今年比較冷，所以有時穿一般款感覺是不太夠的，很多時候需要穿兩件一般款發熱衣再多加一層褲襪以及羊毛襪才能稍稍抵擋住寒冷，建議可以直接視自己身體耐寒性直接購買極暖或超極暖系列，相信能夠較有效抵擋住寒冬中冷冽的空氣。
6. 可解思鄉之愁或是可送給捷克當地、Erasmus 同學當見面禮的小禮物:此部分則視自己在台灣的飲食喜好或是自身覺得出國後會特別想念的食物來攜帶了!就我而言，是帶了幾包統一肉燥麵以及小潘鳳梨酥前往捷克，有些交換生朋友則是帶了小磨坊的萬用胡椒鹽以及一些台灣的調味料，煮飯起來更有台灣的味道。
7. 常備用藥:在捷克看病有些不方便，尤其是當拖著疲憊的身軀前往看病但卻幾乎沒有人理解你所要表達的不適，持續說著聽不太明白的捷克文時，相信身心靈可能會更加疲憊。建議知道自己身體狀況，在台灣即會備著的藥品也要在出國前準備齊全帶在身上。
8. 衛生棉條:在歐洲有時要找洗手間可能不像在台灣一樣方便，且大多數歐洲的洗手間皆為使用者付費機制，而金額則視各國物價或是否為熱鬧的觀光地段而有所不同。若不排斥使用衛生棉條，建議可以在出國前在台灣先使用看看適不適合自己再決定是否攜帶出國。由於衛生棉條的耐受時間較長，可以省去兩小時即要去一次洗手間換掉衛生棉的麻煩，相對使用起來方便許多。此外，雖在歐洲也買的到衛生棉條，但個人覺得還是台灣品牌使用起來比較舒適。
9. 正裝:男生建議可帶一套簡單西裝褲材質的褲子與白襯衫，女生則建議可帶一套較為正式的洋裝或小禮服，如有機會至布拉格或是維也納聽音樂會、歌劇將能派上用場，或是若台灣駐捷辦事處若有舉辦國慶酒會時亦可以穿上。

#### 關於宿舍小小補充:

由於歐洲氣候乾燥，所以在洗完衣服後我與室友們通常會將衣服視為另類的加濕器直接拿回宿舍晾，通常平均一天衣服就會乾了。若宿舍房間位置並非靠近陽台也可向 reception 借晾衣架來使用。此外，在最後退宿時宿舍阿姨會前來檢查宿舍的衛生與復原之狀況，建議在給阿姨檢查之前也可以向 reception 借吸塵器來使用，打掃起來會更加省時省力。

#### 關於旅遊相關建議:

建議有想在交換期間利用課餘時間遊歷多國的學弟妹，可以將欲修習的課程集中安排在一起，如此一來將可以有更多時間可以自行運用安排規劃旅程。此外務必要提前規劃行程、訂房與交通，往往提前訂房與購票皆會便宜非常多，並且記得搭配使用 ESN 或 ISIC 卡所提供之學生優惠(像是 Flixbus 提供學生 9 折或是 85 折的優惠、以及四趟 Ryanair 免費 20kg 托運行李等等之優惠)，最後住宿可以多方比較 Booking、Agoda、Airbnb 等訂房網站，可在查詢訂房時選擇有免費取消政策的房型，使自己有彈性規畫行程的空間。

#### 關於獨旅:

我覺得獨旅是個蠻不錯的體驗，如果可以的話建議每個人都應該嘗試看看，在過程中可以跟自己獨處、跟自己的內心對話並且可以循著自己喜歡的步調旅行走走看看，非常愜意。當然初次獨旅的地點還是應慎選，相對較危險的國度還是結伴同行會更好一些。此外在獨旅的過程中總會有意想不到的事情發生，還記得有次在丹麥獨旅時，在青旅認識了一位法國女生，她給了我從法國帶來的 LU 餅乾，我也送了她家鄉味統一肉燥麵當見面禮，我們相談甚歡，還一起去了當地的音樂酒吧，體驗當地的啤酒，相約以後在台灣見面一起去喝珍珠奶茶!時至今日還是覺得很不可思議，也很珍惜這段難能可貴的友誼。最後，還記得在交換計劃書中我曾寫下這段話勉勵自己。「出國交換是置身於陌生環境，挑戰自我、激發潛能的過程，期許自己能在交換過程中一步步跨越關卡、學習新知、獲得嶄新的想法，成為更好的自己」。在經過五個月的交換生涯後，回過頭來反覆省思自己，我相信我做到了!這五個月來所經歷的點點滴滴對我來說絕對是永生難忘的回憶，其也必將化為豐富的養分持續地給予我力量前行。

➤ 交換期間照片分享:



宿舍窗外景色



小鎮鐘樓



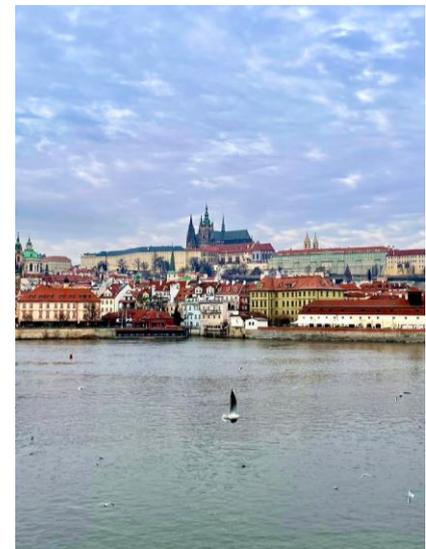
小鎮街景



開學註冊日



冰上曲棍球



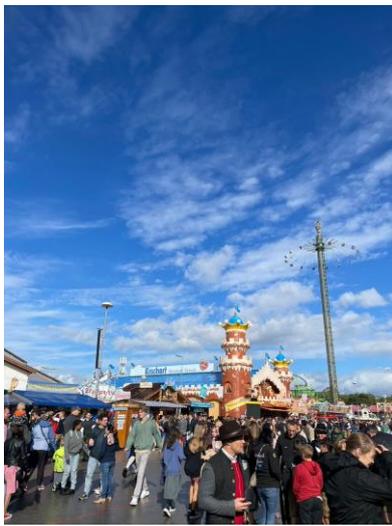
布拉格城堡



捷克-CK 小鎮



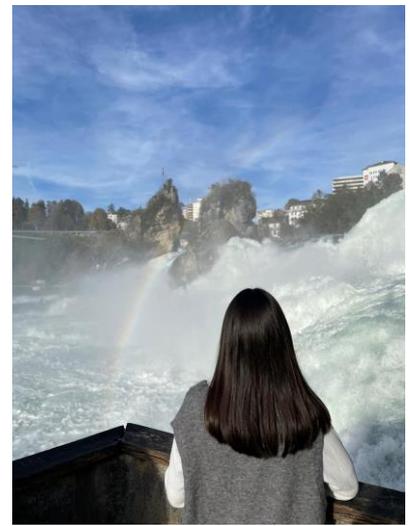
布達佩斯-國會大廈



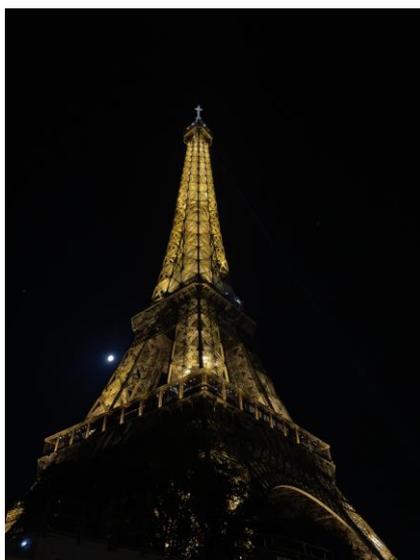
德國-慕尼黑啤酒節



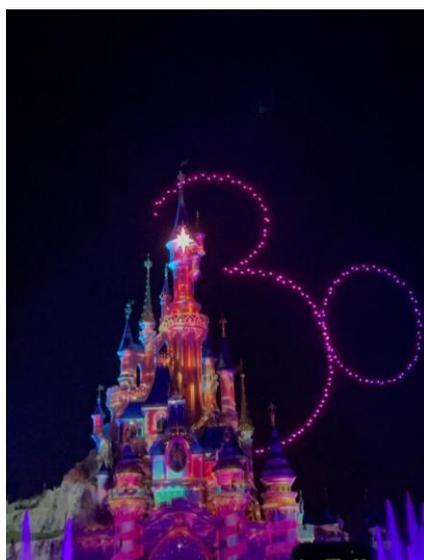
德國-國王湖



瑞士-萊茵河瀑布



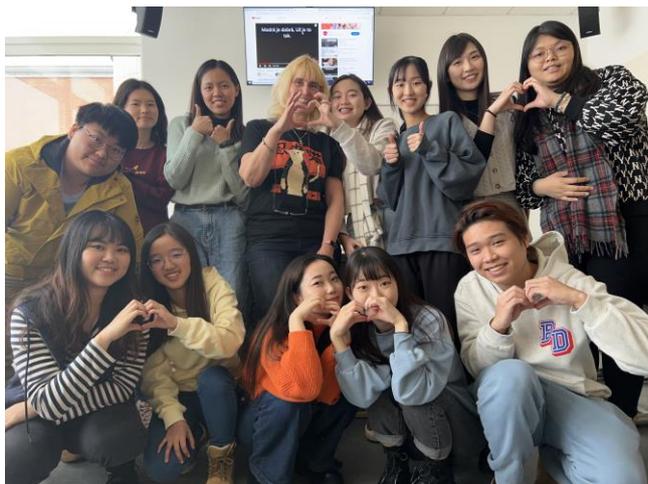
法國-巴黎鐵塔



巴黎迪士尼



瑞士-少女峰



與捷克文老師合照



與 English in Practice 老師合照



與滑雪課老師合照



丹麥-哥本哈根



維也納-黃金大廳



冰島-Ice cave



芬蘭-可愛大叔與羊毛皂



Palachova 宿舍大合照



波蘭-Krakov 聖誕市集



英國-大笨鐘



愛沙尼亞-塔林



義大利-米蘭大教堂



荷蘭-紅燈區旁街景