

國立東華大學國際交換學生心得及問卷

National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	宮郁岑	學號 Student ID	41083A043
所屬系所 Home Department	觀光暨休閒遊憩學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫·非必要) Contact Email (Optional)	41083A043@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	捷克		
前往學校 Host University	University of Hradec Králové		
交換系所 Host Department	Faculty of Informatics and Management		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2023_年 year / _9_月 month 至 To _2024_年 year / _1_月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2022/9 月		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2022/10 月		
申請所需資料清單 Required Documents	歷年成績單、多益成績、任務計劃書、讀書計畫		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	辦理簽證本身無費用 良民證總花費 1250 元·明細如下 申請 警察局 100 元 公證 民間公證人事務所 750 元 驗證 外交部 400 元 郵局 VISA 卡申請財力證明 20 元		

申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	捷克在台辦事處
申請文件 Required Documents	<p>長期居留證申請表</p> <p>正本護照</p> <p>護照照片尺寸大小證件照 2 張 (3.5 x 4.5 cm)</p> <p>捷克校方核發之原件捷克文版入學證明</p> <p>捷克住宿證明文件</p> <p>在捷克停留期間所需費用之財力證明(英文)</p> <p>良民證</p> <p>保險證明 (領簽證時才需要)</p>
申請時程 Application Timeline	<p>良民證總申請時程須 5-7 天左右，簽證需等 30-60 多天不等，建議</p> <p>取得捷克校方核發的入學證明即可 GMAIL 申請時段以免來不及</p>
課程資訊 Course Info.	
選課方式 Course Selection Method	<p>■線上選課 Online System □紙本選課 Paperwork</p> <p>□其他 Others:</p>
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	無上限
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<p>■是 Yes □否 No □其他 Others:</p> <p>Ps.外系學分僅能佔總學分 75%</p>
課程難易度 Course Level	□困難 Hard ■普通 Normal □容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	

住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	東華與姐妹校簽訂契約為免住宿費
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	42666 台幣
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	3000 ~ 10000 台幣/月
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	保險費用：8978 克朗 =12951 台幣 網路吃到飽費用：485 克朗/月 = 650 台幣
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 行前準備、建議攜帶 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 在台電信改成 Esim 卡、辦理信用卡、購買 Esim 卡在第一個月或最後一個月使用 ◆ 攜帶電話卡卡針、轉接頭*3 (推薦準備一個萬國的可在英國及瑞士使用)、大頭照數張、常備藥、手機充電線*3 (推薦 USB-A 孔，歐洲的火車、巴士、公車、機場很多地方都有充電孔)、行動電源(可多準備一兩顆，若壞掉或遺失在歐洲購買很貴)、正裝(去音樂會或其他正式場合能穿) ◆ 日常料理用：佛蒙特咖哩塊、海底撈湯底、即食珍珠、醬油、沙茶醬、小磨坊調味料、菜瓜布、保鮮盒 ◆ 送給外國人：明信片、零食餅乾、統一肉燥麵、筷子、台灣的紋身貼紙、鳳梨酥、奶茶包 </div>	

交換期間課程

這學期我總共修了六門課，其中兩堂為體育課，每堂課都非常推薦選修。

◆ Practice in English 口說英語 / 授課老師：James White

老師非常的活潑有趣，主要上課方式是一開始讓同學分享趣事或前一周發生什麼精彩的事，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回應或是延伸話題繼續探討。分享完老師會把大家打散，讓不同國家的人分在一組討論他準備的價值觀或人生規畫小問題，問題都很好閒聊跟聊天討論增進彼此交流，有時他會分享對人類行為小觀察以及團體小遊戲，又更提升了課程有趣與豐富度，這堂課不僅能習英文口說，還能認識捷克人跟交換生，十分推薦大家選修這門課程。



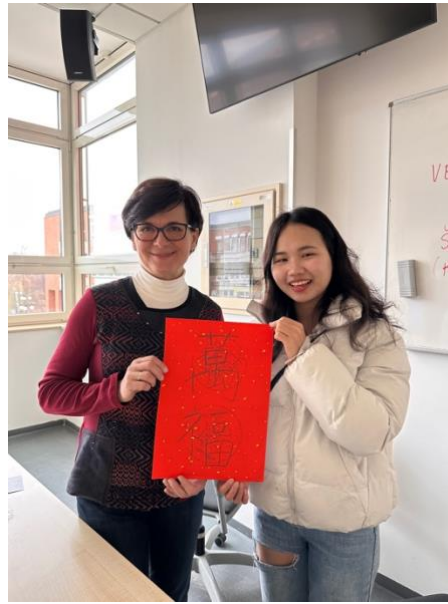
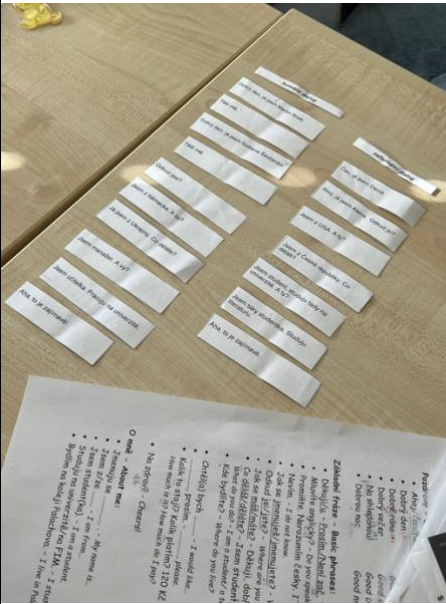
◆ Professional English 專業英文 / 授課老師：Petra Ivenz

本堂課偏硬，每周有一特定主題，針對該主題做聽讀寫練習，老師會點同學回答所寫的答案，類似高中英文課，但單字和測驗都更有難度，比台灣學的英文更刁鑽一些。全班都是捷克學生，本堂課捷克學生的英文程度不一，老師會在課前在網站提供講義，若課間來不及完成建議可先完成再去上課比較沒壓力，考試有寫作跟聽力測驗。課程前一個小時在完成講義，最後半小時會討論有日常的主題，比方說什麼話題是禁忌、各國家的打招呼方式等等，在這部分可以認識到捷克文化，非常有趣，老師也會特別詢問我台灣的話是如何，不會忽視外國學生，老師很溫柔!建議課前先完成講義比較沒壓力。

◆ Czech Language for foreigners 捷克語 / 授課老師：Kateřina Provazníková

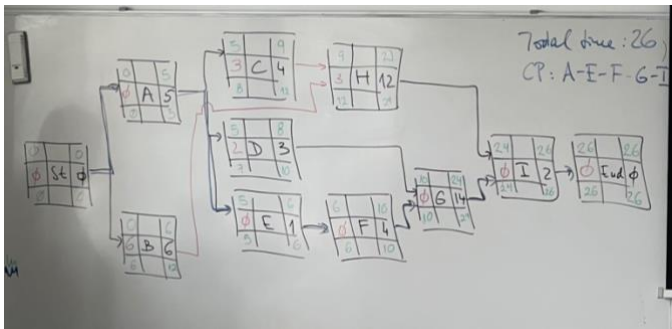
老師教學有耐心，課程難易度適中且會複習及延伸教學日常生活所需詞彙及句子，課程中安排小活動讓教學有趣有互動，老師喜歡小班制教學，本堂課約 15 位學生，並鼓勵口說練習，學完能基本問候以及實用日常生活單字及句子。評量是一次筆試一次口試，口試為自我介紹 10 句捷克語，有準備有分! 在這小鎮英語普及度算一半一半，蠻常遇到行政人員，超市店員僅會說捷克語，能學習到基本溝通和基礎用語跟捷克人對答，能透過短短的幾句話傳遞友善使自己

更加融入當地。



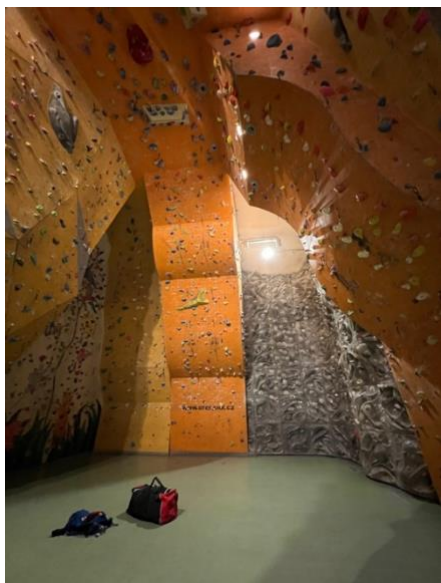
◆ Project Management 專案管理 / 授課老師：Hynek Josef

本堂課教的專案管理工具貌似和台灣不同，老師教學淺顯易懂，上課速度適中，絕對跟得上，老師會複習並確認同學都理解才進到下個階段。專案管理工具非常實用，每周皆有作業，作業都是上課所教內容，不難！評量是一次考試，內容都是先前教過的專案管理工具。



◆ Sport climbing 攀岩 / 授課老師：Chaloupská Pavlína

我曾修過東華大學朱老師的體育課，捷克的攀岩場和課程規劃和東華很不一樣！我們在宿舍附近大超市 Tesco 旁的攀岩館上課，場地分成一樓大概 3、4 層樓高的攀岩場以及二樓類似抱石的練習場。一樓的場地攀岩路線多達 20 多條，路線種類多元，各難易度都有，僅有一兩次在二樓授課，練習爬單色的岩塊，場地小但也很有挑戰性。在台灣比較少見這種攀岩場地，非常值得來上！費用為每次入場 50 克朗，授課時間 1.5 小時，沒有考試。



◆ Skiing for Beginners 滑雪 / 授課老師：Chaloupský David

本堂課冬季限定，管理學院學生有優先權，外系學生很難搶到這門課，所以推薦管理學院同學必修！三天三夜的滑雪課還安排了夜間森林探險尋寶活動、各國家表演活動，是非常充實、豐富的體育課。白天滑雪課時老師們都非常耐心的教學滑雪，共有三位老師教學，第一天教學走路、如何滑雪、跌倒怎麼爬起，第二天到小山坡滑雪，第三天可挑戰大山坡滑，到最後一天每一位同學都能自行溜下山，老師也放手讓大家自由行動，夜晚老師們用心的安排叢林探險、合唱捷克文聖誕歌及讓大家準備表演，夜晚活動結束後我們還留下來與其他捷克學生聊天，是非常珍貴有收穫的體育課。



總結而言，在 UHK 上課體驗能感受到學生與老師互動交流的頻繁程度，老師對學生有很大的包容性且不吝於鼓勵，也非常鼓勵學生發表自己的看法，給予鼓勵及回饋，能看出師生間的信任感以及老師願意放手讓學生獨立前行。

旅遊安排

走訪歐洲各國肯定是歐洲交換生的福利和清單之一，建議想用課餘時間旅遊各國的你，把課程集中安排在同一天，這樣能有更多時間安排旅程。記得每趟旅行記得帶護照、國際學生證。並搭配使用 ESN 或 ISIC 卡提供的學生優惠，能以「學生」身分進入歐洲，無論是超市、餐廳、交通工具都有優惠，可先下載 ISIC 卡 Alive app 搜尋合作店家及公司，最常見的優惠是大眾運輸及博物館、美術館等等。此外務必要提前規劃行程、訂房、交通、門票，提前訂車票及訂房會便宜非常多，有的著名館類須提前預約。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。

捷克生活食衣住行育

- ◆ 食：宿舍步行 3 分鐘有 Albert 及 Billa，類似全聯的中型超市，較早結束營業；步行 8 分鐘有 Lidl 大型超市，價格稍貴一些但中行超市關閉時可去採購；步行 15 分鐘有百貨公司，裡面的 Tesco 類似愛買大型超市，應有盡有且能用 ISIC 卡優惠，價格是所有超市中最便宜的，選擇種類多，動線規劃佳。
- ◆ 衣：今年捷克 9 月 10 月還是夏天，所以建議帶幾套夏服，也可在這添購，這時間許多服飾店在特價，可用便宜的價格入手夏服！冬天服飾建議帶 3 套發熱衣(歐洲較難買到)，厚外套可在這購買，小鎮有許多二手服飾店可去採買！
- ◆ 住：學校有提供宿舍，有籃球場、洗衣機、附近有超市、酒吧、郵局。宿舍提供寢具，每個月有兩次更換時間。宿舍一層有三戶公寓房型，一戶有兩房，一房三人總共會有六人住一間，共用衛浴及廚房(電磁爐)，基本上學校會分配台灣人同一間，可事先要求想跟誰住，事後如想換房間可加錢更換。非常喜歡這宿舍，空間大、櫃子多、充電插座多、暖氣可拿來曬衣服。廚具可跟宿舍租一學期或是在宿舍附近的二手店家及超市購買。我們跟宿舍租到很新且配備齊全的廚具，建議大家來這購買或租借即可。



- ◆ 行：建議辦公車卡，有分一個月、三個月方案。可以下載捷克火車(muj vlak)和公車(idos)的 APP 查詢時刻表及訂票。
- ◆ 育：多數課程為小班制，而交換生上的課程都是由國際處提供，皆以英文授課。建議可安裝學校的 APP 會顯示上課時間、教室樓層等。我就讀的管理學院一樓有休息空間，有微波爐、販賣機、懶骨頭及插座。其他樓層也有許多座位區。其中二樓有飲水機，下載登入 APP 每天可裝 3 公升免費水。隔壁的教育學院兼行政大樓有學餐可享用，這間學餐不用申

請，每天會更新菜單，有戶外用餐區。學校的體育課程選擇很多，記得寄信給老師搶名額!



交換收穫

◆ 自我成長與獨立

「在這裡我們才是外國人」隻身在國外，尤其在旅遊規劃或旅遊時時常發生預料外的事情，許多時候要當機立斷、反應敏銳、主動提問、明確表達及積極爭取個人權益，且在歐洲各個國家有各自的處理方式、處理速度，在語言不通的環境裡，無所不用其極的練習溝通。總言之面對許多不可測的事情要自己解決、學習調整心態，這些都是課堂上無法學習，在台灣也較不可能遇到的問題，遇到也不會那麼棘手，這些都是非常難能可貴的學習經驗。在這趟交換學生之旅我變得比原本的自己更勇敢，學習突發問題解決能力、加強應變能力、提高警覺心，更了解自己也更有自信，成為更有彈性的人。

◆ 跨文化交流、建立國際人脈

認識外國朋友的途徑有 ESN 組織的交換生活動、旅行結識、室友就是外國人、共同修體育課等等，任何時候都可能認識到外國人，在歐洲突然跟別人閒聊起來一點都不奇怪，交換生和大部分旅行上遇到的人也都很自然地詢問你來自哪裡而開啟 small talk，通常交換生都很好聊，但不是所有國家都如此熱情或友善喔！此次交換計畫不僅讓我們在課堂中與其他國家交換生交流，在交換期間彼此分享所見所聞或是生活趣事，台灣的交換生也會定期聚餐，一起煮桌菜，懷念台灣的好味道，同時敬邀外國朋友一同料理及享用。在課外時間的旅遊中也遇見了很多善良的旅人們，不論是問路、互相幫忙、無論是甚麼樣的因緣際會下使我與他們相遇，都令我十分難忘。我也主動與新認識的朋友們留下聯絡資訊，閒暇之餘關心彼此，這些朋友在世界各地串連成莫大的人際網絡，讓世界地球村不在因距離成為限制。

◆ 培養國際觀

正身處在國外，與不同文化背景的人交流後，我深刻感受到從飲食、價值觀、待陌生人的態度等等的文化差異，像是西方人較沒有五穀根莖類飲食均衡的觀念，西方人通常較直接表達需求不像台灣拐彎抹角，從交通工具的設計和購票方式發現歐洲非常採信任制等等，

也更加了解台灣人、不同國家間的相處模式。旅遊的同時向歐洲的觀光規劃學習，審視台灣的觀光能如何變得更好，面對國際旅客台灣有哪些觀光資源優勢，更想好好挖掘台灣的隱藏景點、反思若外國人來我們有甚麼獨具特色的景點、飲食能與其分享，找到讀歷史和認識台灣的真實意義。

◆ 擬訂計畫能力提升

在歐洲交換能以相對低成本的方式遊歷許多國家，因此這期間我也密集的安排了許多旅途，儘管在台灣時常規劃行程，在歐洲旅遊的計畫模式更加複雜更需要提前規劃、學習找許多優惠及觀光資訊，練習在短時間迅速決定並制訂完善的行程和事前規劃，這些都是在台灣生活和旅遊較少體驗和學習到的。

◆ 行銷台灣

在國外其實很享受被問「Where are you from?」每當介紹國籍，就是讓更多人認識台灣。很有趣的是不少人都認識台灣並想來旅遊，這時就把握機會，落實國民外交，用力介紹台灣是多麼棒的國家，不論是與葡萄牙和芬蘭朋友暢談彼此的國家教育制度或是和波瀾朋友聊台灣的政治關係，又或是和捷克學生討論風俗民情與台灣的差異，都與各國學生有豐富的交流。在遇到對台灣富有濃厚興趣的朋友時就贈予小禮物，透過美食介紹台灣，也有許多朋友聽完我的介紹後，與我交流完各自國家的特色外也交換聯絡資訊，約定好有機會的話一定來拜訪美麗寶島-台灣!

◆ 自我對話、釐清需求和目的

旅行的樂趣在從籌備到真正踏上旅途，都是在更認識自己，有意識的體認想法。在觀察世界各地的角落時，心中對於未來生活籌畫的藍圖也越來越清晰，更知道未來想過著怎樣的生活。舉凡我注意到歐洲人不太管他人眼光，更重視自己的需求，也把家庭和工作切割，重視家庭生活。在歐洲生活會在無數個對話中去思考自己的立場，這些都是過去的自己不太常做的事，在每一趟旅程中感受風俗民情、適應從未感受過的文化衝擊、自我審視，看見自己更前進一步有所成長，不禁為自己的在每一趟旅程後的轉變感到開心。

這一生有多少次的機會能讓我在這麼遙遠的歐洲待這麼長的一段時間，況且還是以『學生』無此無憂無慮的身份前往。在交換的這半年間，走過了 20 個國家數个城市，體驗不同國家的國情特色，並在旅遊中結識來自台灣甚至是世界各地的朋友，過程中除了認識旅遊國家外，更能發現自己的不足，我想這也是旅行的意義之一。

能順利踏上交換學生的旅途，非常感謝東華大學國際處、教育部學海飛颺計畫以及家人在交換期間的支持，讓我能完成出國交換的夢想，讓我在出國研修期間減少負擔，盡興學習新知、體驗生活。也很感恩在捷克赫拉德茨-克拉洛韋大學為我們提供許多資訊、解決疑難雜症的 Coordinator Ms. Eva 及主辦諸多交換生活動的 ESN 團隊。

如果家境許可，非常推薦大家申請這所學校的交換學生，捷克生活物價便宜、學風自由、學校行政效率高、有完善的 Buddy system 讓學生快速適應生活並促進文化交流、宿舍配備完善...諸多優點。趁著這個學生身分還未失效前，給自己一個踏出舒適圈的機會，體驗異地生活，一定會有所收穫，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，也必將化為豐富的養分持續地給予我力量前行。如果有任何問題歡迎來信交流!



一起包水餃，準備台灣料理給外國朋友享用



在旅途上時常跟外國人交流



學校的派對、ESN 舉辦許多活動想我們好認識捷克、學校、促進交換生互相交流認識、本期有 23 個台灣人偶爾會聚餐或聚會，這是一起去爬捷克最高峰的合照

