

110學年度學海飛颺學生出國研修心得報告



薦送學校：國立屏東大學

系所年級：應用物理系 四年甲班

中文姓名：苟儒龍

研修國家：捷克

研修學校：赫拉德茨-克拉洛韋大學

平均成績：96.6

緣起

我高中的時候是一個害羞內向的人不知道自己想要甚麼以及自己該成為怎麼樣的人。直到畢業之際接觸到很多英文的課程教學影音與歐美人士對於情緒管理還有解決問題的書籍而了解到西方人的思維模式。西方人思考非常著重於內容的邏輯，內容的呈現順序所以言之有物、淺白易懂，他們也非常的有自信、勇敢地表達自我不會因過度在意別人的看法而壓縮自己的意見，更不害怕犯錯或出糗在課堂上踴躍的提出問題。這深深影響了我也幫助我開啟了學習與提升自己的旅程更增加了我嘗試新事物的自信。我開始不畏懼提出問題，勇敢說出我的看法，去組織我說話的邏輯更重要的是讓我開始真正有獨立思考的能力。自那之後我設立志向以後一定要親自到歐美國家生活去真正了解他們的文化如何造就他們的自信、他們的獨立思維還有他們解決問題的方法。

我是一個喜愛交朋友的人，也很喜歡分享我的所知所聞，帶給身邊的朋友們溫暖與歡笑。因為我在進大學前就確定我一定要趁大學期間努力爭取到出國交換的機會，所以一直持續的練習英文的口說能力。大二的時候在路上看到3位外國朋友就鼓起勇氣上用害羞含蓄的 Can I practice English with you? 開啟了我們的友誼，也開啟了說英文的勇氣更引領我漸漸打開國際視野，慢慢帶我走向回不了頭的國際交換計畫。我陪他們過了在台灣的第一個中秋節，分享了台灣的柚子帽、吳剛與嫦娥被關在月球的故事，也了解百威啤酒原來自於捷克。後來更認識了更多的外國朋友，甚至因緣際會下受邀成為本大學語言中心的助教，陪伴外國學生學習中文。互相分享不同國家間的髒話、打招呼方式，文化與生活差異，大家成為了好朋友也互相承諾說以後一定還要請對方吃飯，所以這更加深了我有一天一定要親自出國的計畫，不僅只是開闊視野還要跟我的朋友們再次相聚。



圖1 我在屏東認識的捷克朋友與再次的相遇。

研修學校簡介

University of Hradec Králové

位於捷克赫拉德茨-克拉洛韋州的赫拉德茨-克拉洛韋大學 UHK 是個綜合型大學，擁有四個學院，分別是教育學院、資訊與管理學院、科學學院及哲學學院。個個學區分別散落在城市的市中心，相聚皆不遠而且大多數的學院都位於 Hradec Králové 古城區內，非常之漂亮，也有很多便宜又好吃的小吃、餐廳與酒吧，很適合第一天到隔天馬上就在城市裡亂走不看 GOOGLE 地圖！

從機場到學校

1. 布拉格瓦茨拉夫·哈維爾國際機場(第一航廈) 到 布拉格中央火車站

Step1 巴士 119: [Terminál 1 - Nádraží Veleslavín](#)

一出機場大門後馬上就可以看到公車站牌寫著大大的”Bus119”，站牌旁有三台橘色的售票機，購買 90 分鐘的票券，請在公車前門的機器手動打票(此票券在時效內可以搭乘布拉格除了機場快捷外的所有公共運輸工具)。

Step2 地鐵紅線: Nádraží Veleslavín – Muzeum

一下公車後馬上就會看到往地鐵站的地下道，不確定路就跟著人群走!

Step3 地鐵綠線: Muzeum - Hlavní Nádraží (中央火車站)

出地鐵後上一層樓就來到布拉格中央火車站啦!

2. 布拉格中央火車站 到 赫拉德茨-克拉洛韋中央火車站

Step1 捷克國鐵 [České dráhy \(ČD\)](#): [Praha hl.n. - Hradec Králové hl.n.](#)

一定要下載 ČD 自己的行動 App - [Můj vlak](#)。往後在捷克走跳全靠它了因為學生票有 50% 的折扣(但學生證每次搭車都要戴，一定會有剪票員來查票與學生證 ISIC)。



圖2 打票機(圖取自網路)

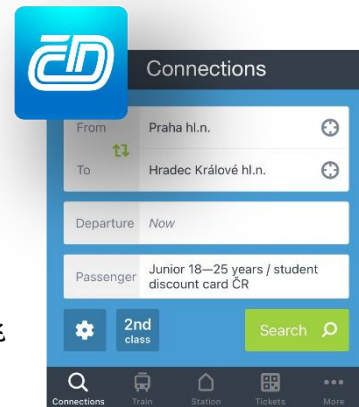


圖3 ČD 行動 APP

3. 赫拉德茨-克拉洛韋中央火車站 到 學生宿舍 Palachova

Step1 赫拉德茨-克拉洛韋路面巴士:

Hradec Králové hl.n. – Palachova

可以搭 Bus 24 和 Trol 4 直達。車票可以在火車站內的超商購買，20CZK(可以多買幾張因為每搭一次車就會用掉一張)，也一定要下載行動 App - [IDOS](#) 來看公車站牌與發車時間(巴士前門打票)。



圖4 Hradec 公車票

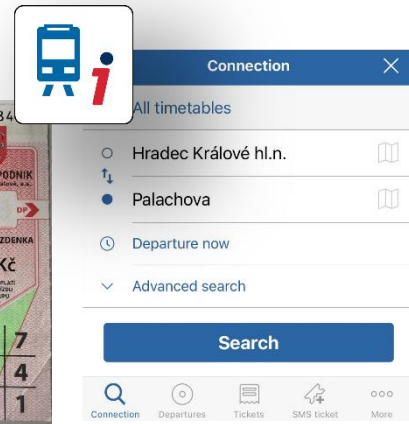


圖5 IDOS 行動 APP

國外研修之課程學習

Czech for Foreigners

這是一堂教授基礎捷克文的課程，班上的學生全數為國際學生，一半來自歐洲，剩下一半來自台灣、韓國還有俄羅斯。課程從基本的你、我、他到一些基本日常生活時常使用到的單字、片語，老師的重點著重於讓學生能夠了解正確的發音、知道如何說最基本最常用到的幾句捷克文，例如: Jedno Pivo, prosim. (一杯啤酒，謝謝。)



圖6 我, Lee 與教授 Věra

我最喜歡這堂課程的部分是老師不會因為進度壓力而讓學生囫圇吞棗，快速帶過課程，反之老師再將捷克文與英文做對照來解釋句意與文法，之後會帶領每位學生一人一次的教授正確的發音，並隨時隨地舉很多的例子來幫助學生理解如何正確地使用句子也幫助學生了解相似句子間的文法與使用差異！之後老師教所有學生唱一首捷克文兒歌後來變成課堂上、下課往公車站的路上會無意間聽到(同學在唱)的開心歌曲!!!

English Speaking Countries 2

這門課是我感受到最新奇因此最興奮的一堂課。老師主要教授非常近期、當地的英國與愛爾蘭的藝文活動與政經發展!舉例來說第一堂課介紹的是一位世界知名的匿名英國塗鴉藝術家 Banksy。教授先介紹了這位藝術家的作品因充滿了警世、反戰、反法西斯主義，並以嘲諷詼諧的黑色幽默來訴說他對社會現況的抨擊，而發人深省、聞名全球。然而在英國塗鴉藝術背負「恣意毀壞他人財物罪」，因此違反法律卻能帶動人民情緒的牆牆佳作為何能聞名全球、為何能帶來共鳴、是否該被嚴厲譴責禁止、我們的看法是甚麼？是老師給我們的問題，我們有15分鐘可以討論。

最後一堂課介紹了英國與愛爾蘭自古以來的政治與宗教關係及其如何導致愛爾蘭現今國內的分裂問題。並請問學生認為英國為了統治愛爾蘭實施的政治操作是否應該受到譴責、最後還以愛爾蘭自治權卻留下人民間永遠的分裂讓他們自己做決定是否為正確的做法?或者有沒有更好的解決方法?

教授 Prof. James Clubb 是土生土長的英國人，我很喜歡教授豐富生動、道地而充滿細節的授課更喜歡在了解眾多事實與其中的衝突對立面後擁有充足的時間與同學討論與思考我們的看法與是非或在是非之外的答案!

Practical English 1 (B2)

這門課程其實就是基礎英文課程。但這堂課程最讓我喜歡的地方是老師會透過很多的造句來幫助我們了解該文法的使用方式及甚麼時候適合使用；羅列相似的句子來幫助學生分辨英文文法細微的差異跟正確的意義與使用時機!透過比較來了解正確的英文、透過造句來真正了解如何使用正確的英文、因為使用過更能輕鬆的記憶在腦海中，如意使用!

Speaking Skills

這門課是我最喜歡的課程之一! 這堂課上課不需要教科書，班上所有人都不是以英文為母語，教授 Prof. Gamze Korbek 主要的目的是鼓勵學生自在的使用英文與他人溝通、給予演講，所以上課的內容主要都是學生跟

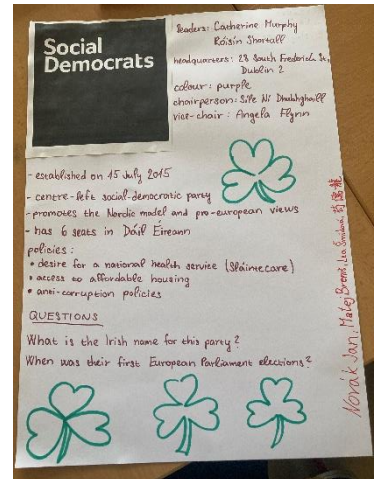


圖7 教授 Clubb 在授完課後給予我們組別20分鐘製作介紹愛爾蘭社會民主黨的海報給付鄰近的國小生



圖8 我,組員 Lee, Leo, Olga 還有教授 Korbek

老師的口頭互動，前半段課程是每位同學報告自己國家的介紹還有文化。後半段的課程是請每位學生閱讀五篇教育相關的文獻並與二到三位組員合作整理出這些文獻的關鍵與重點還有文章研究內容可以為我們帶來的想法!

老師是一位非常幽默風趣的人，每次大家報告的時候老師會時常當下給予及時的建議像是發音、手勢、眼神，然後會及時對學生的玩笑給予回饋或者是在講台旁開冷槍讓全班哄堂大笑(聽不懂笑話的可能就不會)，班上十分之七的學生是捷克人、十分之二是西班牙還有土耳其人剩下十分之一是台灣人(三個)所以大家起初都蠻害怕說英文、老師問問題大家都害羞不敢回答。但最酷的是老師後來一進教室就請學生自願到講桌前播一首歌大家一起唱!唱完再開始上課!唱完之後大家的害臊都不知道跑到哪裡去了，所以就可以沒有顧慮的跟其他人互動，是我每個禮拜開始最期待的課程!!!

Water Sports

這是最喜歡的課程!這個課程只在學期末上一個禮拜的課!老師帶領約40位學生到克羅埃西亞的海岸學習浮淺、槳板、獨木舟、還有風帆。大家一起住在海岸防風林內的度假村帳篷小木屋中，每天從早上九點到十二點還有下午三點到六點從事水上活動。教授們很用心與細心地講解如何使用各種水上用具，經過不斷的練習後還為我們準備了徒手划槳板船的小遊戲讓整個氣氛嗨到最高點，也因為三位教授 David, Petr, Dáša 的耐心鼓勵還有滿滿活力，我從超級怕水到最後擁有勇氣在深不見底的汪洋中跳下槳板跟捷克學生們還有教授可愛的家人們玩海上鬼抓人還有把身體完全顛倒栽在水裡練習高難度的獨木舟自救 (Askimo Roll)。



圖9 深不見底海上的 kayak 課程，小心很晃!!!

我最驚訝與崇拜的是教授們的無敵親和與耐性，像家人朋友一樣完全沒有距離感卻又打從心底尊敬。我們曾經有發生一次"接近意外"，班上有兩位女生划槳板到外海，但因為彼此聊天聊得太開心忘記了要划船也忘記了離岸邊的距離，當大家發現他們的時候他們已經小到變成一個小點而且幾乎快要登陸遠方的無人島了。師長們超級緊張而我們又沒有水上摩托車或快船!教授 Petr 只好用最快的速度划槳板過去並一個人划三個人與兩塊槳板回來(歷時30~40分鐘)。而出人意料之外的是一上岸並沒有任何一人遭受到責罵，取而代之的是的關心還有溫暖的叮囑著大家不能忘記滑動船槳、隨時注意海相還有叮嚀同伴之間的彼此照料。大家也因此更像一家人一般互相照顧著彼此。

而我最喜愛的是這次旅(課)程的所有人們。每一個我在這之前或在這之中認識的人我都深深的愛著!每天一起看夕陽、一起在海上搶劫人們的交通工具的弟弟妹妹們、一起跳水跳到全身都紅通通的人們、一起走40分鐘到鎮上喝酒喝到半夜再回小木屋繼續邊喝邊談心還可以同時學中文的捷克酒鬼們、一起夜

衝海上碉堡的壯士們、還有一起搭著肩跳舞的朋友與老師們(所有老師)都為我這趟課程留下了滿滿的回憶與不捨也讓我在離開之際落下了不止的淚水，久久不能見人!



圖10 我與我的朋友們在酒吧挑戰8秒喝完一杯!



圖11 令人感動的全員合照

Modern History

這門課程主要在講述十八世紀過後的概略歐洲歷史!老師將重點著重在於東歐(也就是捷克、斯洛伐克、波蘭、匈牙利、奧地利)間的領土分配、歷史起源、主要歷史事件還有人物，旨在幫助學生了解捷克共和國的誕生與歷史沿革!此堂課程只有四位學生，我、一位韓國女生、剩下兩位都是採線上上課，但是絲毫沒有減弱老師上課的熱情，老師對歷史事件的脈絡還有不同地方同時在發生的事件及其交互影響非常的清楚也能夠非常清楚的教授給學生，老師也很樂於鼓勵學生提出問題，所以我很常問問題問到飽。我很喜歡老師將歷史事件很像是說電影一般清楚卻客觀的呈現給學生，最印象深刻的是老師有提及我們所在的城市 Hradec Kralove 也曾經是一場與德國交戰的重要戰役發生地，讓我們全部都瞬間對這座城市充滿敬畏與好奇!!

國外研修之生活學習

旅遊

周遊歐洲各國是來歐洲留學必行之路，也是最幸福的詛咒，因為我完全不想離開也一定還會再訪。歐洲的公共交通發展得非常完善，所有的大城都能夠靠公車、火車、飛機輕易到達，而市中心的地鐵系統、路面電車與公車的高覆蓋率、親民的價格讓任何人都可以在短短幾天內踩完所有的美景，吃遍各式的美食!眾城美不勝收的各式風格建築與巷弄間瀟灑的馬蹄聲、聽不懂的語言、千百年石頭路也讓人選擇徒步遊歷各個城市，讓自己迷路在未知的大道小徑，沉浸而忘卻時間，相信我，絕對是人生最棒的體驗之一!!!



圖12 佩特任瞭望塔(布拉格艾菲爾鐵塔)上俯瞰布拉格的美景

我此行走過了12個國家途經28個城市，大多數都是自己從頭開始規劃、也有半數以上是 solo trip。從布拉格的查理大橋到荷蘭的庫肯霍夫鬱金香花園、阿姆斯特丹的紅燈區再到巴黎的羅浮宮、凡爾賽宮還有馬德里的伊比利豬火腿、巴塞隆納的聖家堂甚至是挪威羅浮敦群島的永晝還有地理課本裡的 U 型谷灣。我很開心能也覺得很幸運能夠藉由我的雙腳領著我親眼看見這些只有在課本還有漂亮的明信片上才看得到的美景！對於交換學生來說，能否趁交換看到最精彩的世界取決於預算的掌控還有旅行的事前規劃與功課準備，因此以下是我的建議！



圖13 巴塞隆納市場的生火腿



圖14 藍色多瑙河彼岸匈牙利首都布達佩斯的漁人堡



圖15 比利時安特沃普的中央廣場與傳奇英雄 Brabo

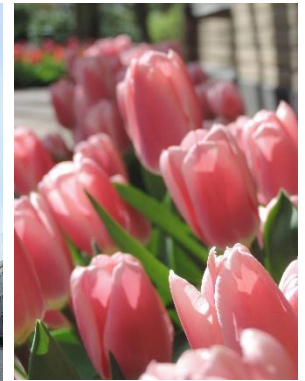


圖16 荷蘭庫肯霍夫的鬱金香



圖17 挪威羅浮敦群島的午夜太陽與冰斗湖



圖18 義大利米蘭大教堂的彩



圖19 法國巴黎的地下墓穴，我一個人下面待了兩個

繪玻璃(我以為是 LCD 顯示器) 小時(法國人的幽默是用頭骨排成愛心型的屍骨牆!)

規劃旅程:

越早購買交通運輸票券還有住宿省越多錢，這個道理大家都清楚但還沒實際來過歐洲的人不知道票價的浮動有多誇張還有該怎麼做才能提早規劃!我舉個血淋淋的例子，我曾經在三月初規劃買四月中復活節去西班牙的來回機票，當下看要80歐已經覺得很貴了，結果猶豫了一周後直接漲價成200歐，不含額外的行李(只有一個小包包)。

歐洲跨國的旅遊通常都是搭乘廉價航空 [Ryanair](#), [Easyjet](#), [Wizz Air](#) 還有平價跨國巴士 [FlixBus](#)，如果學校有提供歐盟國際學生的 [ESN card](#)，經系統認證後 Ryanair 與 FlixBus 都有很不錯的學生優惠。三家航空公司的特點皆為親民的機票但票價每天都會些微浮動，唯一不變的是越接近起飛日越貴，而且任

何服務皆要額外收費，像是加買一個小登機箱或者是托運行李。

我最喜歡搭乘的是 Ryanair 因為網站操作介面非常友善可以一次看飛機班次當月每天的價位，而且提早買機票可以買到超級便宜的機票，例如布拉格到倫敦50歐，但壞處是 Ryanair 的機場幾乎都在城市邊郊因此要額外查詢從機場到市區的接駁巴士。我建議可以這樣做。只要去的國家確定時間也確定，再來將要去的地點列出，大概了解一下景點間交通能不能接上，然後就能確定住宿。只要確定住宿還有機場接駁，就可以買機票還有訂住宿囉，剩下的行程安排、吃、玩都可以之後慢慢做功課，了解各交通怎麼買票到了當地靠 google map 找路就可以囉！

我機票太貴買不下手的第二首選交通方式就是 Flixbus，因為超級便宜、座位正常、有車上充電孔、而且公車站點就直接在市中心囉!!唯一的缺點是很常誤點。

功課要做足:

旅遊的事前作業做足不但能省交通住宿費還可以，避免危險、避免被當盤子，對意外的掌控更好更冷靜對待!!! 準備出遊前可以大概看看城市的哪一區被普遍認為比較危險複雜、美食的大概價位落在多少、城市交通有沒有優惠票、買票是網路買還是現場買比較便宜、小費文化(很多餐廳都已將其包含在價格內了)、該國大使館緊急電話。

我舉三個我遇到的例子。第一是巴黎有推出一款 [Navigo Decouverte Pass](#) 可以無限次數使用全巴黎的公共交通運輸一周，但很多人沒有清楚這個一周是在啟用的該星期一到日內，只要過了星期日就過期，而且要準備一張2吋照片至當地任一地鐵站辦理。第二是我在去布拉格就清楚名為 [Euronet](#) 的提款機可以收取到高達20%的手續費雖然機器寫 no commission，後來我朋友發現甚至只是單純插卡再拿出來一次就要被扣20塊台幣手續費，而且全布拉格的提款機皆被 Euronet 佔領。最後是有關我的挪威自駕之旅。我與我的兩位夥伴因為不夠了解自助加油所以加錯油最後要賠償租車公司8500挪威克朗。這是一筆非常大的開銷，所以我很希望當初我的功課準備得更充足一些這樣就能避免這些不必要的”學習”。

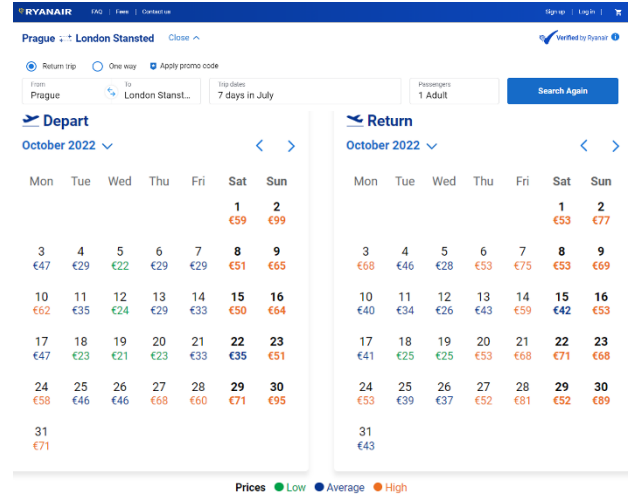


圖20 Ryanair 的電腦網站介面使用起來非常方便。此為 2022.07.29 查詢之布拉格到倫敦的票價。



圖21 布拉格國家歌劇院觀賞芭蕾-羅密歐與茱麗葉

交朋友

來國外留學除了走訪各名勝古蹟外最重要就是結交來自各地的朋友與彼此互相指教學習啦!我很幸運在這裡結識了超多好朋友、有每天都聊不停的、有可以互相尬酒量的、有教我跳舞、警告我披薩不能放鳳梨的、還有一輩子都不會忘記的、可以一起聊過去、現在、未來的、一輩子的朋友(還有未來從義大利到法國到西班牙在到巴西、墨西哥的免費沙發+機場接駁)! 以下是我的生活也是我這輩子的 GREATEST OF ALL TIME!!!

以食會友:

幾乎 UHK 的全部交換學生都住在名為 Palachova 宿舍的 C 棟與 F 棟，所以前後左右上下都是朋友。我們常常下課後都會約新認識的朋友或者鄰居一邊出兩三道菜然後大家一起約在房間吃、或者去戶外野餐。餐後再搭配一些超市買的飲料(酒!就是酒)、或著大家分享來自自己文化的小吃飲料，每次都能夠聊到忘記時間、忘記睡覺! 我們也很常煮好吃的台灣料理然後裝一些去敲敲鄰居的門分享，後來他們也會沒事就敲敲我們的門分享超好吃的義大利燉飯!



圖22 F4 + F5 +F8 台式炒飯、義大利燉飯與迦納特炒



圖23 巨大的餐聚(人多到要站著)，然而美味的 Tacos & Tequila 讓場子冷不下來

趴踢文化:

在台灣每當放學或假日到來我第一想到的事會是抓緊時間讀書把不夠的補足或者先預習、閱讀、到籃球場報到或者跟朋友一起玩電腦不然就是睡大懶覺。而在歐洲每當假日到來大家第一個想到的就是 Picnic, Party, and Gossip!!! 在 Palachova 宿舍所有的國際學生有個不言自明的共識叫做 Maty's Tuesday，意旨每個學生每個星期二晚上都要在離宿舍200公尺的 Maty's club 報到! 因為在酒館裡喝酒較貴一些也比較沒有選擇因此每當晚餐時間過去後學生們會在共同的通話群組裡喊”Pre-



圖24 跟我們最要好的朋友兼鄰居來自義大利的 Asia 與 Eugenia 在 Hradec 的公園野餐還有品酒(我們走路+搭公車)

party at C12. C22 F15 C?? and F?.....” 屆時就會聽到敲門聲!!原來是鄰居還有朋友來找我們去參加其他房間舉辦的”Pre-Party(for Maty’s)”。永遠都有跑不完的 Pre-party after Pre-party 也永遠都會有新的面孔，但馬上就會變成好朋友，有的派對談天聊心、有的派對一開門就在跳舞；有的派對滴酒不沾、有的連門都推不開，但唯一不變的是大家最後都會在 Maty’s 集合然後跳舞跳到早上!除了 Maty's 是美周大家最期待的事之外 Party in Prague(PiP)也永遠是最瘋狂也最難以忘懷的美好回憶!!!西班牙人是所有學生公認最懂生活(趴踢)的人們，也是他們開啟 PiP 的傳統。星期五或六大家會 Pre-Party 然後搭9點的末班火車坐約兩個小時到布拉格然後派對整晚到早上5點的第一班車回 Hradec 然後睡一整天! 布拉格的酒館或夜店每天晚上都會有不一樣的音樂風格，而西班牙人最喜歡去”Latino Night”，體驗整個晚上的西班牙風格音樂 Raggaeton 還有濃濃拉丁味的古巴調酒 Mojito!

參加派對、跟朋友們在酒吧裡談天還有一起在夜店裡搭著肩唱著捷克文、法文到西班牙文的歌還要邊跳舞可能不是所有人都喜歡，但卻是我覺得擁有整個世界，覺得最開心最不會忘記的時光!!! 我最喜歡來自我們這一大群的愛趴踢的朋友們最愛說的話 We’ve all seen more Prague at night than what’s there in the morning (除了 if you haven’t got COVID, you have no friends 之外)!



圖25 離開布拉格前一晚的 Last Party。大家都在隔天一起搭飛機離開也一起用最後一次的 Prague at Night 來互相道別!

免費的啤酒與沙發:

我結交了多位一輩子的好朋友、也認識了超多很酷的朋友。最後一個月每天都在 GOODBYE PARTY，大家每天都在感傷、道別。我讓我的朋友們在我的台灣國旗上留下他們送想送給我的話，用自己的語言道下此程的終章。

”See you in Madrid again. You have a couch, a beer and a friend here!”

by Pablo Parra

是我最喜歡的一句話。我想這面密密麻麻的國旗確實代表著此程的結束，但更重要的是上面的每一句話、每一個插圖、每一個簽名都是未來一趟全新但卻無比熟悉的旅程與感動!

I’m telling y’all that I’m so DAMN READY! So be prepared!

By GOU

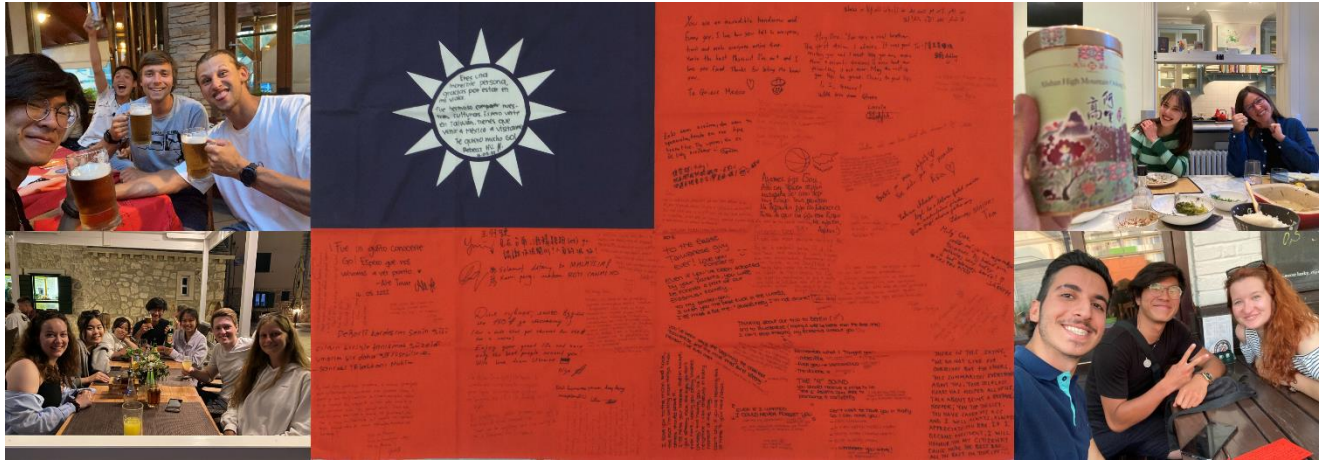
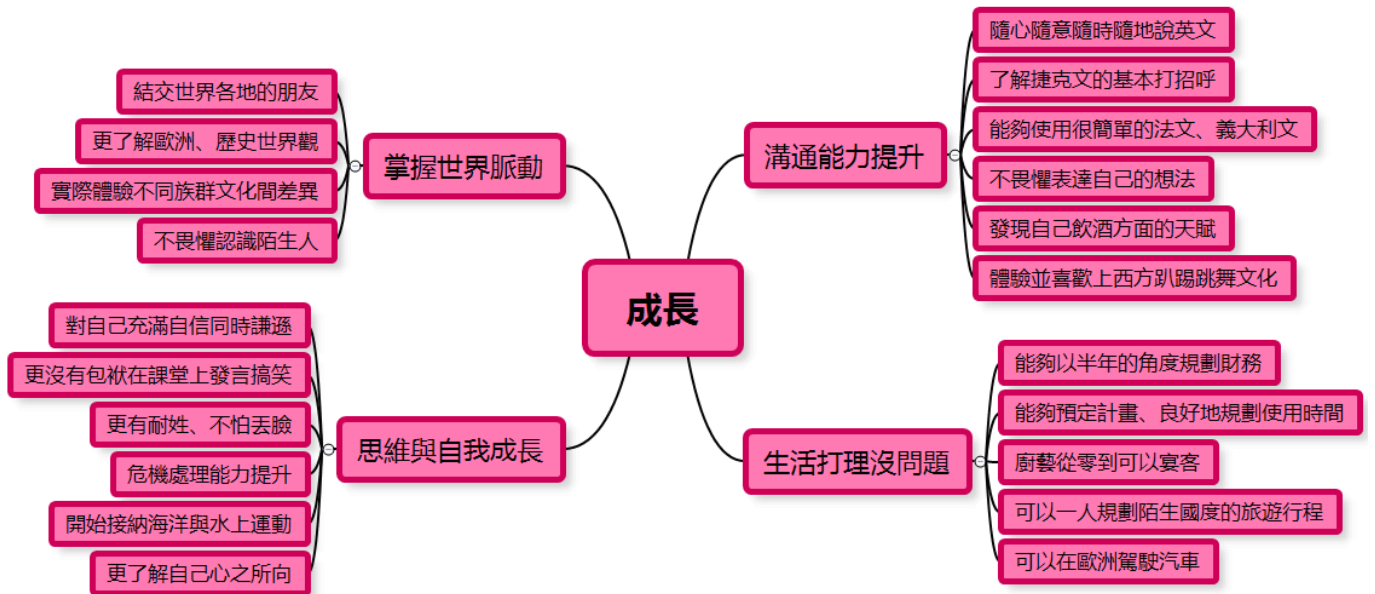


圖26 我的台灣國旗與所有真心喜歡的朋友們的祝福，乘載著我們一同譜寫的甜美回憶，保存至下一次的邂逅！

研修之具體效益



特別致謝

感謝國立屏東大學的所有師長同學、前輩同仁給予我方向、引領我前行，感謝教育部提供我實現夢想的道路，感謝 Erasmus 接納我成為大家庭的一份子，感謝 UHK 給予我創造回憶、能力、還有嶄新未來的基地！

