
112 學年度獲 1 學期至獲 2 學期止

陳00

捷克 The Czech Republic

查理大學 Charles University

一、緣起

由於本身在高師就讀英語系，認為光是具備基本的語言能力不夠，跨文化素養更是重要。同時認為高師大並不是一個很國際化的學校，想要給自己一個實際出國學習、了解不同的文化，藉此增廣視野。我想這樣的國際化經驗，能對我的雙語教師之路幫助許多，因此決定試試看申請學海飛颺計畫。

這次相較於以往高師大交換學長姐不同的是，我是以「非姐妹校」的形式自行跟對方學校以 Free Mover 的方式申請交換學生，雖然沒有學校國際處在中間當對接窗口，也沒有先前學長姐的經驗可以參考，但其實申請起來並不會太複雜，查理大學社科院國際處的老師回覆非常快、也在交換這年幫助我非常多。會想要以非姐妹校申請的原因主要是認為，高師大所簽的姐妹校學校並沒有我特別中意的，不想要因為姐妹校沒有很多，而限制自己出國交換的選擇，很推薦如果就讀的學校沒有簽到中意的交換學校，不要就此打消交換的念頭，學海飛揚也很支持非姐妹校的交換！

而當初會選擇去捷克交換一年主要原因有二，台捷關係近年越近友好、以及每年捷克教育部政府（MEYs）提供 20 位台灣學子 5 個月或 10 個月的短期研修獎學金。交換的這年，我剛好同時有申請上台灣學海飛颺以及捷克政府的短期研修獎學金，有了這兩筆補助的支持，讓我在捷克交換的經濟壓力、焦慮真的少了很多，可以更無罣礙的體驗、感受在捷交換學生的生活以及學習。





二、研修學校簡介

| 基本介紹 |

查理大學 Charles University (捷克文：Univerzita Karlova) 建立於 1348 年，為捷克第一學府，同時也是歐洲歷史最悠久的校園之一，2025 年最新 QS 世界大學排名擠進百大，暫居第 79 名。在校學生超過五萬人，雖然捷克官方語言為捷克文，但由於每年吸引近九千名國際學生就讀（幾乎佔所有學生的 20%），因此有開設許多英語授課之課程。

這次交換的為查理大學的社科院（Faculty of Social Science），是查大很新穎、活潑的院所。尤其是國際處老師（Coordinators）非常活躍，在交換期間舉辦了非常多的活動，幫助國際生適應、融入當地生活。例如在我交換的期間就參加了：Welcome party、Hiking Trip、Faculty Ball、Easter workshop、Farewell Party 等，相較於其他的院所，活動真的多很多。詳細活動分享記在國外研修之生活學習（課外）。

此外，與臺灣的大學校不同的是，捷克是大學城的形式，不像在台灣會有一個主要的校園、校區，各學院以及上課地點散落在布拉格整個城市之中。而社科院主要的上課地點有兩個：在市中心的 Hollar Building 跟布拉格 5 區的 Jionice。在我交換的這年，Jionice 是社科院新啟用的教學區，設備非常新，幾乎所有的課程現在都慢慢移過去上課，不過上課地點較偏僻。而舊的 Hollar Building 目前主要作為各處室辦公室以及語言中心（Language center）的課程做使用。建議大家排課時，要看清楚每個上課地點的位置，有可能需要 30 分鐘左右的通勤時間去到下一個上課地點。



| 宿舍生活 |

查大在布拉格有多處的宿舍，而我這次被分配到的是在布拉格 6 區的 Kolej Hvezda（星星宿舍），宿舍位置還算方便，離市區大概電車或地鐵 30 分鐘、離機場公車 20 分鐘的車程。房型有單人房以及雙人房，都是整層樓共用廚房以及衛浴，不過交換生不能選擇房型，一律都會被分配到雙人房，房價大概是一個月 4000 克朗左右（約 6000 台幣），每個月繳費。

在捷克的宿舍都會是混宿，但不會讓男女生住在同一間雙人房。特別的是，宿舍入住設備很齊，床墊、枕頭、棉被、冰箱都有提供，每兩個禮拜還可以依照指定地點跟時間去換被套，不像在台灣住宿舍都需要自己購買、自己洗。此外，宿舍群還設有學餐、美容院、學生酒吧、健身房，基本上我覺得住起來還算便利，且該有的設備都有，蠻喜歡的。



| 國際生福利：ISIC 以及 ESN 卡 |

在歐洲國際學生，主要有兩張神卡，ISIC 跟 ESN 卡。有了這兩張卡，可以在生活、旅遊上省下很多錢。ISIC 不需要先在台灣辦，在查大辦理學生證時，可以加價主動升級成 ISIC 學生卡，優惠擴及各大交通票、博物館，可以上官網查詢他們詳細的優惠。而 ESN 卡需要另外自行去辦理，可以參與所有 ESN 所舉辦的活動時有優惠，同時也具有瑞安航空（Ryan airline）4 次免費行李托運加 9 折的優惠。



三、國外研修之課程學習（課內）

查大的學生選課系統（SIS）蠻不好用的，需要花一點時間去摸索。且學期初選課，蠻常遇到選不到喜歡的課、課程太快額滿的狀態，所以要記住分階段選課時間，以及課程代碼，否則很常會顯示在候補名單（waiting list）上。

這學年我總共修了六堂課，包含一堂體育課、兩堂文化課、一堂文學課以及捷克文課跟英文課，以下將對這些課程進行簡短介紹。

1. Czech as a foreign language I :

出發前往捷克前，我尚未學過任何捷克文，但想說既然都要在捷克生活一年了，如果能學習一些基本的捷克文，有助於我在捷克的基本日常生活。不過查大只有在文學院學習捷克文是免費的，如果像我在社科院報名語言中心開設的捷克文課程，一個學期需要另外繳交 4800 克朗（約台幣 6720 元）的費用。

查大的捷克文課，對我來說算是一項很大的文化衝擊（culture shock），因為老師竟然是用捷克文教授捷克文，只有剛開始的幾堂課會稍微用英文解釋一下。這和我以往學習一個新語言的方式完全不同，加上班上許多同學是來自斯拉夫語系，他們語言蠻相近上手很快，讓我適應了好一陣子，才慢慢比較習慣這樣的上課模式。

除了上課方式的不同，考試的方式也大不相同。我們期中考是考筆試的方式，而期末考是筆試加口試，範圍就是所有上課所有教授的內容，整個上課內容偏重於口說的教學。雖然學習捷克文的過程，讓我覺得沒有底子蠻吃力的，但是在期末考時，可以簡單地聽的懂並回答老師的問題，自己都被自己嚇到。甚至是，後來可以把這些簡單的口語內容運用在生活上時，真的感受到了一個語言的魔法，還有語言是如何拉近與人的距離。

2. Interculture Communication Management / Cross-Cultural Studies :

這兩堂課的所開設的老師是同一個老師，Intercultural communication 側重於運用，而 Cross culture 則側重於理論，都是以 Hofstede 的 cultural dimensions 理論為課程的核心。（下頁繼續）

上課的方式偏向老師單方面講述為主，但在 Intercultural communication management 這堂課中，比較特別的是，我們有做了一次小小的實作以及辯論，老師將我們分配成不同的文化維度，請我們在同學面前上演實際的協商，運用不同文化維度思考的觀點，讓我們去更加理解為什麼在不同文化下會在意不同的點，類似模擬聯合國的概念，蠻有趣的。

而這堂課的評量方式主要是一份報告加上期中、期末考。期中、期末考均在課程的 Moodle 上進行，全部都為簡答，但題數有點多，所以作答需要有一定的速度在，不然容易寫不完。

3. American Literature 1900-1950 / American Literature 1950-2000 :

相較於在台灣修習過文學課的經驗，查大這邊的文學課跟台灣的上課模式、考試方式非常不一樣。相較於在台灣文本量，查大這邊的量多非常的多，老師基本上，一週會介紹完一個美國作家的所有著名作品，雖然每週老師所寄送的文本量很高，但是在課堂上，老師會先介紹這個作者的背景，接下來重點式的帶文本，不像在台灣可能每週只會專注於一個文本的討論上。不過，因為文本量大的關係，需要花比較多的課前預習、課後複習上面。

而考試的部分，通常在台灣的文學課都會要求要寫 Essay 的形式，不過在查大這邊，美國文學的考試是簡答題形式，相較台灣文學課的考試，對我來說是比較輕鬆一點的。

4. Pilates :

查大社科院的體育課是跟文學院一起合開，體育課雖然開的很多元、豐富，但大家都蠻踴躍參加、選課的，並不是很好選的到課，尤其如果又是你想要的時段，因為查大多數體育課在體育館，離宿舍大概要 1 小時的距離，上體育課的機會成本可不小，所以要算好通勤的時間。

這學期我上的是皮拉提斯，老師是體育系系的主任，非常有活力以及可愛。每週 80 分鐘的體育課都會上好上滿，而且帶給你不同的體驗。雖然所有的體育課都是捷克文授課，但是老師人非常好，都會請一些英文程度好的捷克同學幫忙翻譯，讓我們可以跟得上進度。不過其實如果沒有捷克同學的翻譯，上課也不大會有很大的問題，只需要跟著音樂、跟著老師做就沒錯了。

四、國外研修之生活學習（課外）

比起校內的學習，我認為讓我學習、交流最多的，莫過於參與課堂外的活動。在參與各式學校舉辦的活動時，可以認識更多來自不同國家的國際生，真正的體驗、帶來不同的文化交流。

上述有提到，查大社科院的國際處很活躍，對國際生很友善、提供很多幫助外，更是舉辦了非常多的活動，而除了社科院國際處舉辦的活動，我也參與過許多 ESN 舉辦的活動以及在捷台灣同學會舉辦的聚會。全部列舉有點太多，因此簡介列舉這一年內參加過的一些特色活動：

Welcome & Farewell party :

派對文化，在歐美真的蠻盛行的，常常各式的節慶，派對文化絕對少不了。在第一學期初跟第二學期末時，國際處各是舉辦了一場迎新跟送舊晚會。這跟我在台灣學習、體驗的經驗完全不同，其實蠻有趣的。

例如，第一學期初的送舊，我們是在布拉格 Vltava 河上的一座小島舉行戶外迎新晚會，現場有 live band，每個學生可以至一旁攤販免費兌換一杯飲料，大家有人坐著、有人站著，隨處都可以交談、交新朋友，是到至今還很印象深刻的一場晚會。

而第二學期末的晚會，我們是在查理大學火藥塔旁一個 Hybernská Campus 的場地舉辦，這是一個我很喜歡的場地，在一旁是一間學校的學生咖啡廳。現場播放著一年內的回顧影片、有各式遊戲可以參加，最重要的，是給予一個場地讓這一年交換的朋友交流，說再見。



冰上曲棍球大學聯賽：（下方左圖）

冰上曲棍球是捷克在國際上相當有名的運動，全國國民為之瘋狂外，更常常能在地鐵站看到大家背著曲棍球球竿在通勤的身影。而在大學這個階段，每個學校更是有自己的冰上曲棍球隊，每年11月，布拉格最大的四所大學：ČZU（布拉格生命科學大學）、VŠE（布拉格經濟大學）、UK（查理大學）以及CTU（布拉格理工大學）更會上演一場布拉格大學之戰，對這四大校的球隊以及師生來說，可說是年度盛事。

每年冰上曲棍球的票是需要另外付費的，我們在賽前約一個月買票，就已經剩下便宜、視野較差的座位可以買。當天現場的氣氛真的 high 到不行，每個學校都會穿著自己學校代表色的衣服，在臉上畫上自己學校的 Mark（例如查大的就是紅色，大家會用紅色的筆在臉上畫上皇冠、UK 等圖案），場邊各校的加油團更是叫到屋頂快被掀開了，尤其查理大學的冰上曲棍球非常有名，我們在查理大學的加油團旁也是跟著一起大聲呼喊、加油。

查大最後相當順利的贏得了這次比賽的冠軍，整場比賽也更是刺激又精彩，看完真的有被冰上曲棍球給圈粉到的感覺，如果是秋季交換，在布拉格有機會一定來看看這場精彩的賽事！

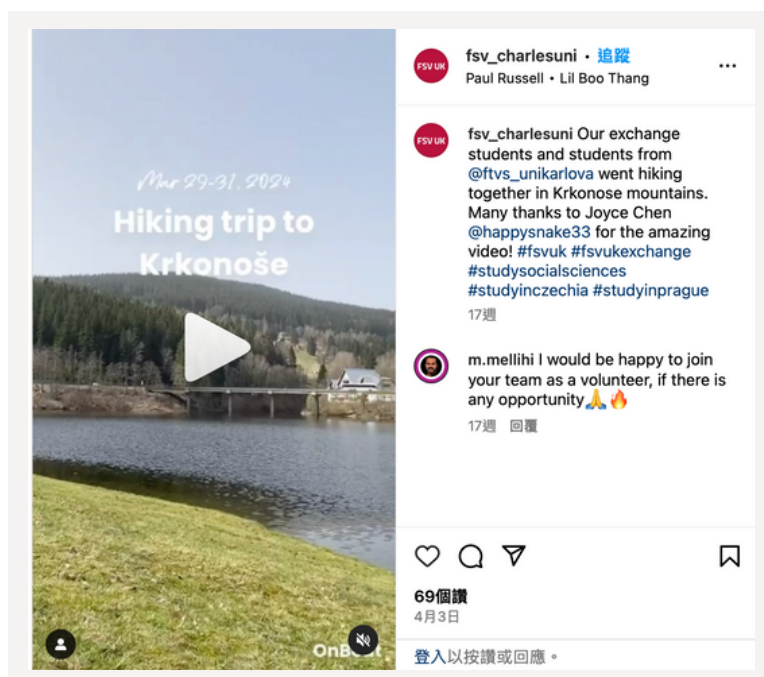
**學院舞會 (Faculty Ball)：**（上方右圖）

台灣的大學說到舞會可能就是耶誕晚會，之前看到歐美的學院舞會都是在電視劇、電影中看過，沒想到自己竟然有機會可以親自參加查大社科院舉辦的年度舞會，實屬新鮮！年度舞會的時間約在每年的2月底，需要提前上網購票，不是想參加就有機會可以參加的到。比較特別的是，年度舞會並不是學生專有的活動，系上的教授也會共襄盛舉，甚至可以看到教授帶著家人們一起前往參加、跳舞的場景。如果說讓我印象最深刻的，大概就是每個歐洲的同學，都很會跳社交舞這件事，他們說他們從國、高中開始，就有專門的課可以會教授專業的社交舞步，對於我去體驗的來說，當然是在旁邊亂跳一通哈哈。

Krkonoše Hiking Trip :

Krkonoše 的健行之旅，是每年查大社科院跟體育系聯合辦理給國際生的 3 天 2 夜健行小旅行，可以自行付費參加，由國際處的老師帶隊前往。Krkonoše 是捷克、波蘭邊境的一座山脈，景色非常優美，除了是捷克假日旅行的好選擇，也是他們冬季滑雪的熱門景點。我們是在 3 月底時前往，當時山上還尚未融雪，景色優美外、天氣也很舒服，最特別的是，第二天我們更是從捷克健行 15 公里至波蘭的邊境，很有趣！晚上時，我們更是入住了查理大學在山上自有的別墅（cottage），除了有自有廚房、體育室還有桑拿可以使用，是我交換一整年數一數二非常特別的活動之一！

此外，我還因此得到了一個很難得的機會，幫國際處的老師們，製作這次 Hiking Trip 的[IG 回顧影片](#)，有興趣可以點選連結觀看。



Sunday Hike (FSVcircle) : (下方左一、二圖)

捷克人是出了名的喜歡健行、登山，除了上方提及的國際處相關活動，查理大學社科院自身也有很多學生組織，舉辦不同的活動，給予你認識新朋友的機會，其中，FSV circle 就是社科院專給國際生的一大組織。而在 FSV circle 內，有一項每週日的例行活動：Sunday Hike。每週發起的學生會選定捷克布拉格近郊一條適合的健行步道，大家一起去健行，親近大自然的同時、也認識新朋友。非常推薦的一個活動跟組織，基本上我的下學期交換多數的週日，都是在 Sunday Hike 度過的，在這樣每週健行的過程中，更是愛上了健行這項日常興趣，覺得很能調劑身心又無壓力，很棒。



在捷台灣學生會： (上方最右圖及大圖)

上述主要介紹了捷克方的國際活動，而在捷克，更是有「在捷台灣學生會」可以參與。在交換的這年，我更是有幸加入了在捷台灣學生會的活動組，因此有機會參與了當年度的在捷台灣國慶晚宴，見識到了大排場的外交晚宴是如何運作、進行。同時，我們更在學期間，和台灣夥伴們一起舉辦了春、秋季的兩次相見歡，以及開放外國人參加的冬至湯圓工作坊。除了和同在布拉格的台灣人們一起歡慶冬至，同時我也有榮幸介紹了冬至的習俗給參與的外國人更进一步認識台灣的傳統習俗，是一個非常有趣以及難得的體驗。

五、 研修之具體效益

1. 問題解決能力提升

不管是交換的前、中、後，都有大大小小的行政手續、突發狀況，需要一個人獨自耐著性子、冷靜地完成、處理，尤其是許多時刻是自己在國外的狀況，會逼迫著你在很快的時間內成長。而我認為在這個繁瑣的過程中，真的慢慢摸索、訓練了我面對不同問題的解決能力。

2. 社交溝通技能增長

在出國之前，我在台灣宿舍並不會有 Small Talk 的習慣。但在捷克交換的期間，由於常常在公共廚房煮飯，遇到不同的朋友都會小聊一下，漸漸也耳濡沫染了這種 Small Talk 的習慣，發現這種小聊的文化，真的能讓你快速的拉近彼此的距離。經過這樣的機會每天慢慢練習，我認為真的提升了我與外國友人的社交技巧。

3. 世界變大、視野變廣

除了在捷克課內、外的學習，在歐洲交換的期間，由於地理位置方便，也給了我很大的旅歐機會，讓我走訪不同的鄰近國家，看到更多世界不同的角落、不同的生活方式，視野也因此變得更開闊，看事情的想法也慢慢的跟以前不一樣。尤其讓我感受最深的是，不要很輕易的侷限自己，自己其實有很大的可能性。

六、 感想與建議

有關捷克教育部（MEYs）提供的短期研修獎學金相關資訊，歡迎上換日線看我的[讀者投書](#)，捷克交換生活的各項分享，也歡迎見我的[臉書專頁](#)：[喬伊斯在捷克](#)。若有任何捷克交換相關問題，歡迎透過臉書粉專或是寄信 happysnake33@gmail.com 來聯絡我。

此外，由於去年在前往捷克交換前，面臨到了網路上資訊不足的問題，很多的資訊，都是在入境後才慢慢地摸索，認為網路上的資訊如果可以做有效的統整，會對交換的生活減少很多的不必要的時間以及焦慮感。因此，在朋友的邀請下，我們一起撰寫了「[捷克交換學生生存手冊](#)」，內容包括了捷克交換學生生活的面面，歡迎任何即將前往捷克交換的朋友點擊連結觀看。

其他建議

交換的學校以及國家的考量，強烈建議，在交換前一定要非常確切的知道為什麼要去這個國家、這個學校。如果你想側重於學校的學習，建議對這所學校的科目、開授課程有一定的了解；如果你想要多多參與國際活動，這座城市、這所學校、甚至是這個院或是系，提供國際生的活動以及福利有多少，也最好有初步的資料收集；而如果你想側重於旅行的探索，這座城市的交通便利性絕對會是你的優先考量。

說真的，交換固然是一個美好的體驗，但當自己真正身為了交換學生，才會發現自己被很多網路上交換生活的粉紅泡泡給洗腦，事實上，很多的時候會有很多需要自己去面對的阿雜事要處理，有各種阿雜事打擾日常，才是交換最真實的樣子。

因此，如果你自己很清楚自己為什麼要出國交換、為什麼來到這個國家、為什麼選擇這間學校，出國的適應期會變短、焦慮感會變少，也比較能好好朝著目標前進，過更充實、踏實的體驗這趟多采多姿、酸甜苦辣並存的交換旅程。



左上／喬伊斯在捷克臉書專頁
左下／捷克交換學生生存手冊
右下／換日線讀者投書

