

國立東華大學
補助國際交換交流學生心得報告

報告人姓名	黃士芸	學號	69633008
系所及年級	國際企業學系碩士班二年級		
交換交流期間	自 2009 年 9 月 1 日至 2010 年 2 月 26 日		
研修學校/前往地點	University of Hradec Králové / Czech Republic		

一、心得報告與建議(約 1500~2000 字)

首先感謝東華大學研發處給我這個機會到捷克交換學生，讓我在各方面都成長許多！以過來人的心情，想把一些經驗傳承給以後要來捷克的學弟妹，希望他們未來在捷克的交換學生生活能夠更順利、更圓滿！以下就食、衣、住、行、育、樂等六大類分述。

食：

宿舍都有附廚房，可以自己煮飯。宿舍旁邊就有一間超市 Albert，食物幾乎都可以在那買到，但價格會比 Tesco 貴一點點。Tesco 距離宿舍也不遠，走路約 15 分鐘，所有日常生活所需以及食物都可以在那裡買的到。建議可以從台灣帶些調味料例如沙茶醬、干貝醬、咖哩塊等，在超想念台灣食物時可以解解饞！

飲水部分，水龍頭的水煮過再喝會比較好，也可從超市直接買水回來，但要特別注意是否為氣泡水，歐洲的礦泉水分為兩種，一種是有氣的，喝起來苦苦的，沒氣的就是正常的礦泉水。水還蠻便宜的，1.5l 約 4 克朗。從 Albert 搬回來也還蠻近的！在餐廳吃飯時要注意，歐洲有付小費的習慣，金額隨意，通常以付整數為主。

另外，要記得帶一些鳳梨酥之類方便攜帶的台灣名產，在 presentation 或 international dinner 的時候可以派上用場！

衣：

9 月的天氣還蠻熱的，短袖的衣服就夠了，晚上如果比較涼也只需要薄外套。10 月之後的天氣會漸漸變冷，但氣溫不至於驟降，所以可以慢慢適應。長袖的衣服、毛衣或是保暖的衣物一定要帶。外套部份，可以從台灣帶保暖的羽絨外套，但最好有防水的功能。不然，在捷克當地(Tesco 裡)，可以買到適合過冬的外套，功能性很強，可以依需求選購，但最快也要 11 月才會有過冬的外套開始在販售。12 月底或 1 月會下大雪，外出要注意保暖，但是內均有暖氣。

鞋子部分，一定要穿一雙好走的鞋子來歐洲，因為在歐洲很多的時間都是要用走路的！建議可以在當地買靴子，這邊賣的靴子會比較保暖，功能性也比較強。

毛帽、圍巾、手套、口罩這些東西都是必備的，天氣冷時可以使用。

住：

宿舍為四到五人一間，有獨立的衛浴、廚房及餐廳。每個星期都會有人來打掃浴室。每個星期二和四的早上 8:30 以前或下午 13:30 開始可以到地下室去換乾淨的床單、被套和枕頭套。關於洗衣服的部分，洗衣機在 C 棟和 E 棟的地下室，想要使用洗衣機必須先去 reception 壓學生證並繳錢才能取得洗衣機的鑰匙(C2 比較好)，借一次可使用兩個小時要 20 克朗，每超過一小時須多付 10 克朗。

要記得攜帶符合規格的轉接頭，捷克使用的是歐盟規格，在家樂福、Best、燦坤等都可以買的到，建議可以帶兩個轉接頭會比較夠用。如果有要去別的國家旅行也要注意是否有帶符合當地規格的轉接頭。吹風機也是必備的，建議可以選購電壓為 220 伏特的吹風機以免到了捷克無法使用。

行：

在 HK 搭公車很方便，公車也都非常準時。一到學校安頓好後，buddy 會先帶我們去辦公車卡，辦卡需要約 10 天的工作時間，公車卡可以選擇用儲值的或三個月無限搭乘，有了公車卡在 HK 就很方便了！

育：

跟課程有關的訊息，Monica 都會用 e-mail 通知，所以要記得查看 e-mail。

樂：

HK 有冰上曲棍球隊，主場時可在溜冰場觀看比賽，門票 60 克朗。週末或節慶時 HK 會有一些活動，例如 harvest festival 或 X'mas market 等。課餘時也可安排到鄰近國家旅行。旅行時記得隨身攜帶護照和學生證，有些博物館或景點可以有門票上的優惠。

購物的部分請注意，由於我們拿的是長期居留簽證，算是歐盟居民，所以無法享有退稅的權利，只有在離開歐盟國的三個月內之消費才可申請退稅。

二、其他

(一)buddy 會準備捷克的門號(Vodafone,預付卡)給我們，一開始預付卡裡有 200 克朗，快使用完時可到部分的公車票亭或是 Tesco 內充值，每次加值的金額至少 200 克朗。

(二)寄明信片回台灣需要 18 克朗，郵票可以在郵局或是部分的公車票亭買到。

(三)寄包裹回台灣分為空運和海運兩種。空運約 1 個星期就會到，海運至少要 5 星期，但空運大約是海運的三倍價錢，以下是運費表請參考，如有更動以郵局的為準。郵局有賣空箱，也可使用自己的箱子。

重量	空運 (Prioritaire)	海運 (Economique)
1kg	\$641 克朗	\$367 克朗
2kg	\$926 克朗	\$433 克朗
3kg	\$1211 克朗	\$500 克朗
4kg	\$1497 克朗	\$566 克朗
5kg	\$1782 克朗	\$633 克朗
6kg	\$2067 克朗	\$700 克朗
7kg	\$2352 克朗	\$766 克朗
8kg	\$2638 克朗	\$833 克朗
9kg	\$2923 克朗	\$900 克朗
10kg	\$3209 克朗	\$966 克朗

(四)行前準備

行前準備就以下幾個重點分述：

1.金錢的使用：

2009 年是捷克最後一年使用克朗，捷克預計從 2010 年開始使用歐元，但全面實施的時間表能不確定。1 克朗約相當於 1.8 新台幣(視匯率變動定)。由於台灣換不到克朗，建議從台灣出發時可攜帶歐元及美金現鈔，到捷克當地兌換克朗。信用卡也要記得帶，最好準備兩張，以免發生刷不過的窘境。以我個人的經驗來說，中國信託及花旗的信用卡原則上都沒甚麼大問題 (visa electronic 在部分線上刷卡可以免手續費)。另外，可以準備一張跨國提款卡，跨國提款卡可以提領當地的貨幣，可直接在捷克的 ATM 領出克朗，也可在旅行時提領當地的貨幣，唯手續費須注意，各家銀行均不同。如果不使用跨國提款也可考慮在當地開戶，在當地開戶需要到銀行辦一些手續，之後會有一張 payment card，這張 payment card 可以提領現金也可刷卡，好處是刷卡時可以免除手續費，但離開捷克前 45 天必須結清戶頭。

2.Skype

建議可以購買 skype 點數或包月的世界通，這樣跟家人或學校聯絡都很方便也比較省錢。

3.國鐵卷

如果有先計畫好要到哪些國家旅行可以先在台灣的旅行社買好歐洲當地的國鐵卷。例如，瑞士國鐵卷 swiss pass 可以在特定的期間內無限次搭乘瑞士境內的火車、公車以及部分的船，持 swiss pass 搭少女峰的登山火車也有折扣。在捷克也可透過當地的旅行社購買各國的國鐵卷，但還是在台灣買會比較便宜。

4. 行李箱

除了一支大行李箱裝所有的家當之外，建議可再準備一支登機箱和一個中型的後背包。登機箱或中型的後背包在出外旅行時將會非常實用，以我個人經驗來說，軟式的登機箱會比硬殼登機箱好用，唯大小要注意，以標準 size 最佳。

5. 實用網站：

UHK：<http://www.uhk.cz/eng/>

氣象：<http://www.wunderground.com/global/stations/11648.html?MR=1>

公車、火車時刻：<http://jizdnirady.idnes.cz/hradeckralove/spojeni/>

捷克火車線上訂票網站：<https://eshop.cd.cz/international/info.aspx?lang=E>

捷克旅行社：<http://www.cedok.com/en/Default.aspx>

Vodafone 免費傳簡訊網頁：<http://www.vodafoneSMS.cz/index.php?locale=en>

捷克文線上字典：<http://www.slovník.cz/>

Hostelling International：<http://www.hihostels.com/>

Hostelworld：<http://www.hostelworld.com/>

機票比價網：<http://tw.skyscanner.com/>

三、結語

來捷克交換學生真的是一個很棒的經驗，可以和來自世界各地學生一起上學是很難得的經驗，也可以在相處中更了解各國文化的不同，學會了解、尊重他國文化並開拓自己的世界觀。學校課程的安排也相當多元，上課方式也相當活潑，最重要的是可以學習一些台灣沒有的課程，例如歐盟法規等等，這樣的課程讓我們能夠對歐洲的市場有更多的了解，對我們未來工作的發展必定也有相當的助益。

在踏入職場之前能夠有這樣的機會到捷克當交換學生真的是很棒且很難得的一個經驗！最後要跟大家分享的是，一定要珍惜在這裡的一分一秒，認真的上課，閒暇時也要好好的看看這世界，相信這短短的半年一定會有滿滿的收穫！！