

國立東華大學
National Dong Hwa University
國際交換交流學生至姐妹校心得報告
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	侯蘋芳	學號 School No	410432004
原系所 Home Department	企業管理學系		
前往國家 Nationality	捷克		
前往學校 Host University	UHK		
交換系所 Host Department	Faculty of informatics and management		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2018_年 year / _9_月 month 至 To __2019_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) Contact Email (Optional)	410432004@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	Free		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	31,160		
行前準備：			
<p>由於簽證辦理需要大約 60-90 天的時間，建議可以在拿到錄取通知書前將良民證、法院公證、外交部公證、財力證明、信用卡等任何所需準備的文件先申請準備好，建議在五月初就可以打電話去辦事處先預約六月中時間，否則等到錄取通知書才打電話很有可能會來不及領簽證，會很麻煩。</p>			
選課方面：			
<p>大部分人都會選修捷克語，我選的是 Dita 老師的，她上課很認真，會像媽媽一樣很關心學生，雖然身處在異鄉，但是有這種關心學生的老師會讓人格外喜歡她的課，我還有選擇她開的 Professional English 主要是訓練閱讀聽力跟寫作，期末會有筆試跟口試，蠻輕鬆容易上手的課程。另外也選擇了 James White 老師的 English in Practice 主要是口說方面的課程，每堂課都會分組進行口說的訓練，老師也會分享很多有趣的內容，沒有期中期末考，很推薦大家去上這位老師的課，是一他會逼迫自己講英文，同時可以認識捷克學生的好時機。最後關於體育課我是選擇了滑雪課，在學期初時要先去老師那邊繳交報名費，大約 11 月中的時候老師才會寄關於滑雪課的上課資訊、地點給同學，上課時間通常是 12 月初，因為台灣根本沒機會看到雪，所以我覺得既然都去到有雪的國度就應該去體驗一下滑雪的課程，才不會有所遺憾，若是遇上天氣不佳老師也會用心安排室內課程像是瑜伽，或是山林探險，絕對會讓同學有活動到，很推薦大家選滑雪課。</p>			
食：			
<p>歐洲飲食大多偏鹹，蔬菜比例很少，學校附近也有一間道地的餐廳，叫做 U DVORA，可以</p>			

從宿舍搭 23、24、27 號到餐廳名字的站，裡面有許多捷克當地美食，用餐時間大多客滿，坐滿當地人，有點麻煩的是店員不會說英文，菜單也沒有英文，但餐點便宜很值得去試試。因為每個 flat 都有一個廚房可以使用，通常都會自己烹調會比較省錢，如果跟宿舍的室友們相處不錯可以考慮輪流煮飯，這樣大家可以多交流認識彼此，也能避免自己一個人煮飯不好拿捏份量，導致常常吃太飽或浪費食物的可能。宿舍附近有（Billa、Albert、Lidl、Futurum）四間超市可以做選擇，其中 Futurum 算是複合式商場裡面有賣電器的商店，也有各種電信商及 H&M 還有大型超市 Tesco，所有超市都是步行十分鐘內即可抵達。另外建議如果行李重量夠可以多帶點習慣的調味料、醬油、泡麵、罐頭等，因為那裡真的很難買到，不然就是很貴，若真的想要吃些亞洲味可以去布拉格的 KSHOP 尋找各式韓國泡麵或韓國調味料，在那裡可以找到許多熟悉的亞洲味。還有一間捷克的速食店叫「Bageterie Boulevard」形式很像 Subway 但是選擇比它更多樣化，他的薯條是馬鈴薯切塊的超好吃，推薦大家吃膩麥當勞的時候可以去吃。

衣：

可以從台灣帶一些即將淘汰的衣服，這樣要離開時就可以丟掉，多帶點伴手禮回家送人。在歐洲買衣服如果要便宜一點的可以去 PRIMARK 買，但是捷克沒有，而且品質也沒有太好，畢竟一分錢一分貨，還有在感恩節前夕會有 Black Friday 很多 outlet 都會有優惠資訊，到時候可以多多留意，這樣平常比較貴的機能外套通常也會有折扣，可以去碰碰運氣，像我就是直接在歐洲買一件厚外套，抵擋了交換期間的冬季寒冷。

住：

由於東華和 UHK 有免住宿費的優待獎學金，所以可以免費住宿舍，一般來說是五到六人共享一個 Flat 分成兩間房間，建議不要從台灣帶吹風機過去，常常會有電壓不合的問題，到捷克當地再去買來用就好，這樣一來出去別國旅遊時大多是住青年旅館，有時候不會提供吹風機，就可以帶著在當地買的吹風機出遊很方便。每個月宿舍會公告可以更換床單被套枕頭套的日期，時間通常是早上很早大約 7、8 點，或下午 13、14 點，到特定棟宿舍的地下室更換。

心得：

這是我第二次出國，再度來到三年前曾經造訪的國度，唯一不同的是這次是以「交換生」的身份出發，感謝學校提供這樣的機會，也謝謝家人願意支持我的決定。

來到與臺灣文化差異極大的歐洲地區，真的能深刻感受到臺灣的便利、便宜的物價，在歐洲生活了將近五個月的時間，體驗了在國外當學生，同時也學會了如何打理生活，煮飯做菜、安排規劃自己的旅遊，透過旅行去認識世界同時認識自己，不敢說在課業上能夠獲得多少收穫，但可以肯定的是這幾個月學習到了更多課本上不會有的知識，像是處理問題的方式、面對挫折的態度等，這些都是唯有自己切身經歷，出去外面闖蕩，勇於跨出舒適圈，才能獲得的寶貴經驗，期許有在考慮要出國交換的學弟妹們就勇敢的跨出這一步吧，給自己一個重新認識自己的機會，一定會有所收穫的。