

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	王雅薇	學號 School No	410492037
原系所 Home Department	觀光暨休閒遊憩學系		
前往國家 Nationality	捷克		
前往學校 Host University	University of Pardubice		
交換系所 Host Department	Economics and Administration		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2018</u> 年 year / <u>9</u> 月 month 至 To <u>2019</u> 年 year / <u>2</u> 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)	410492037@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	8000*4=32000		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約 23000		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約 200000 (含旅遊費)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)			

有些話千篇一律，但不得不說。真的很難想像自己已經在離家 9500 公里外，冰天雪地的國度生活一陣子，然後回來台灣了。時間過得太快，閉上眼一切還清晰的歷歷在目，彷彿還能看見自己在斯洛伐克塔特拉山脈健行的身影，又或是坐在蒙特內哥羅的科托峽灣邊發呆，還是因為親眼看見人生的第一場雪而又驚又喜。實在難以用三言兩語就概括這半年來所發生的事，一路上有太多收穫和感動，遇見好多善良的人、接受不少幫助，嘗試很多這輩子的第一次，從來沒有認真做過出國留學夢的我，就這樣誤打誤撞地開啟了這段奇幻旅程，還在猶豫的大學生們，我將以自身經驗告訴你，不要猶豫了！人生只有一次，交換學生絕對會是你人生中最值得和難忘的回憶！

接下來我將告訴大家幾項各方面的實用訊息，提供即將前往交換的同學做參考

食：捷克當地的物價不高，大致上相當於台灣。主食以麵包及義大利麵類為主，像是奶類製品(牛奶、起司、優格)雞肉、豬肉或是酒類商品，價格都較台灣低廉，不用怕在歐洲生活費很貴會吃不飽，此外，捷克當地餐廳口味偏重鹹，若怕飲食口味和當地不符，建議大家可以攜帶一些當地較難採買的食材，例如：綠豆、紅豆、珍珠、麻油、黑糖、麵線或是泡麵等，也可以於國際週向世界各地的朋友介紹台灣美食。伴手禮的部分，除了鳳梨酥外，我認為旺旺仙貝或是小包裝的科學麵也是不錯的選擇，開始獨自旅行後，我總是在背包裡放入一些來自台灣的小茶包及零食，肚子

餓時自己吃，遇見新朋友或是送給幫助我的好心人都是一份很棒的禮物。

住:交換前捷克學校有寄 email 詢問我們偏好的房型，分別是兩人一房共用廚房及衛浴約 6000 台幣/月，和兩人一房含廚房及衛浴約 8000 台幣/月，當初因為價格在選擇上很猶豫，後來考量到冬天洗澡的便利性，因此選擇雙人套房，實際居住後也真的很舒適，房間有廚房也方便邀請好朋友一起用餐。

課業:開學前的迎新周，學校的 Erasmus 組織(學伴系統)會舉辦各種活動幫助交換生快速地融入校園環境，交換生也能於迎新周的課堂學習基本捷克文，雖然捷克人不講英文，但我認為已經足夠應付生活所需。在學校我選擇兩門課，系上的管理學和跨文化交流，我特別推薦跨文化交流(Intercultural Communication)這門課，老師每周會提出不同議題，要我們在下次上課時上台發表心得，上課也會隨機分配和來自不同國家的同學一組交流心得，因為是小班制，老師記得每個人的名字也會告訴學生勇於發表意見，就算答案是錯的也沒關係，至少嘗試過，很喜歡老師的教學方式及想傳達給學生的觀念。

此外學校有個 Erasmus 組織會專門舉辦交換生的活動，每個人配有一個 buddy(學伴)，如果在生活上有甚麼困難都能詢問他們獲得解決。他們也會在學期中不定期的舉辦爬山、健行、滑雪、烤肉等活動，是很好拓展自己交友圈及認識來自各地交換生的機會。

旅遊:我是個很喜歡自然景觀和自我挑戰的人，比起和新朋友出遊，我會更喜歡獨自旅行，這段時間我去了不少國家公園和世界自然遺產，也獨自一人前往有歐洲最危險國家之稱的阿爾巴尼亞。回來台灣後，單獨旅行一直是最回味和不捨的其中一段時光，一個人出門走在路上總是能碰上許多新鮮事，像是被路人要求合照；或是和一面之緣的朋友喝咖啡；也有可能和菜販當起朋友然後獲得折扣等。我也在獨自旅行的過程中學習自省，學習規畫旅遊，學習如何照顧好自己，學習讓心胸接納更廣的世界。

其他建議:歐洲的廉航十分盛行，若交換後要出國，廉航是個好選擇，也可以選擇跨國列車(Regiojet)或是跨國巴士(Flixbus)，下載 GoEuro 能查詢點到點之間最便宜的交通，而在捷克境內計劃出遊可以使用 IDOS 這個 app 規劃時間。另外，也可以於手機下載 currency 方便匯率的計算。

要用 1500 字分享半年的心得能說的真的太少，我在這半年裡獲得好多對生活對世界對人生的感動，這些感受無法簡短的用文字表達，很感謝東華大學給了我這個機會，這段日子現在回想起來像做了一場很美好的夢，真的強烈推薦各位要把握這個機會，尤其利用還有學生這個身分出遊，在交通飲食或是參觀博物館都能獲得不少折扣。若有其他關於交換生活的問題，歡迎大家來信詢問。

