

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	許文馨	學號 School No
原系所Home Department	藝術與設計學系	410474009
前往國家Nationality	捷克 Czech Republic	
前往學校Host University	University of Pardubice	
交換系所Host Department	Arts and Philosophy	
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)	410474009@gms.ndhu.edu.tw	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	Pardubice有兩種房型： 1. Classic (個人房，廚房及浴室於戶外共用場所) 價位：約6600台幣，4795 克朗/人/月 2. Studio (房內包含：兩張單人床-有室友/浴室/廚房) 價位：約7900台幣，5775 克朗/人/月	
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	大約 27000 台幣	
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	約4000 台幣/月 時常三餐自己煮，偶爾到外面吃吃當地料理，平日 花費不會很高，大概就像在台北生活一樣！	
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	簽證：2500左右 (包含文件的翻譯) 旅行：約15萬左右 (15個國家) 購物：約2萬 (把錢省下來旅行)	

高中時就抱持著大學能夠出國交換的夢想，如今實現了真的要好好感謝東華大學的國際處給我這個機會！

接下來我將分成 食/衣/住/行/育樂，這五大部分去跟大家分享：

食：

捷克飲食方面的花費不會很高，相當於在台北生活的花費，餐廳的價格大約為100-200台幣上下，通常我會選擇自己煮來省錢，因此烹飪的技能大大的提升。超市內的食材真的很便宜！甚至比台灣還便宜(Pardubice校區的正門斜對角有一間LIDO，遠一點到市中心的Mall有TESCO)，可以買到台灣很貴的食材(但在捷克很便宜)如：綠色葡萄、肉品等等...麵包和牛奶更是不用說了。如果真的很想念台灣的食材，可以到首都布拉格的亞洲超市進行溝買，推薦：李錦記、Shinfood、Thai Asian Food Shop，也可以至台灣餐館：Hoja 回味台灣美食，或是Comebuy喝喝台灣的飲料，但我還是建議多嚐嚐當地的料理！推薦：Kotleta (位於布拉格市中心)，以當地料理來說這間非常的平價，也很直得一試！捷克的bread dumpling (不是我們所認知的餃子，而是一道吃起來像是饅頭和麵包口感的經典美食)，通常會搭配肉汁以及生洋蔥，在這間餐廳還可以不斷的續盤，再來一定要嚐嚐傳統點心：Trdelnik-肉桂捲，如果在觀光景點聞到一陣陣的麵包香，那肯定是肉桂捲，剛出爐的肉桂捲呈現金黃色，裹上一層糖粉，外酥內軟，連我這個不敢吃肉桂的人每次經過都一定要買一個來吃！尤其是熱熱的時候特別好吃！

捷克的啤酒文化歷史悠久，非常推薦嚐嚐：公羊牌啤酒(Kozel)、皮爾森啤酒(Pilsner Urquell)，同時也可以試試當地有名的藥酒：貝赫羅夫卡(Becherovka)

聖誕市集：因為是秋季交換所以會遇到聖誕節，各個城市都有大大小小的聖誕市集，推薦：捷克傳統聖誕麵包(Vanocka)、熱紅酒(每個國家的口感及調味都有些許的不同)等等...等著你去發現！

出發前也建議多帶一些台灣的食物與外國朋友分享，交換生們會在學期內舉辦International Evening (國際學生之夜)，每個國家會被分配到不同的星期去舉辦，當夜要準備自己國家的美食以及製作介紹台灣的ppt在台上與大家分享，同時International Picnic也是分享台灣美食的好機會！

建議：若有小電鍋一定要帶，當你想吃飯時，你絕對不會後悔！食物的部分建議帶鳳梨酥、珍珠(我因為煮珍珠奶認識了好多的朋友，對了！還要帶上粗吸管)、台灣茶包、玉米濃湯包、紅豆、綠豆等等...

至於泡麵和米的話，這裡隨便一間超市都買得到！

然後使用ISIC卡買麥當勞和肯德基指定餐點，都有學生優惠價唷！(各國不一定)

衣：

剛到捷克的時候為9月(台灣一定還是很炎熱的天氣)，但是捷克早晚溫差大，冬天時室內都會有暖氣，所以秋、冬、春天都建議洋蔥式穿法！捷克9月的天氣涼涼的，還勉強可以穿一下短袖，但是從月底開始就會變冷，建議帶一兩件一般厚度的長袖外套，和一件超級保暖的厚外套(不要太重)方便外出以及旅行，冬天時一定要搭配毛帽、圍巾、厚襪子、發熱衣和手套！手套超級無敵重要！！因為冬天到了歐洲交換，想必一定會想要滑雪，除此之外他會保護你的雙手，不然在這手露出來5分鐘，就跟凍傷一樣痛！冬天時也一定要穿雪靴，我覺得Timberland真的非常保暖(選擇防水功能為佳)，但假如只有雪靴還真的不夠，一定要搭配厚襪子，不然你將深深的明白寒風刺骨到底是什麼樣的感覺。

若論穿衣風格的話，愛穿什麼就穿什麼，但建議不要穿的太張揚，像是把名牌穿在身上之類的，因為這樣很容易引起小偷的注意，剛好我們對他們而言是外國面孔，這又顯得更明顯，很容易成為他們下手的目標！

再來一定要再三提醒，千萬不要帶太多的衣服來，因為這裡的Outlet和二手衣店，很難讓人不心動，甚至是市集都能找到很多既便宜又好看的服飾與配件！

冬季交換有一個好處是，會遇到黑色星期五，通常那一整個星期或是當日都有超級無敵霹靂扯的折扣！平時愈貴的東西，一但遇到了黑色星期五，價格絕對跌破你的眼鏡！

住：

宿舍的價位我上面有提到，Pardubice提供交換生的宿舍有兩種，第一種(Classic)，為個人房，依然有室友但是在隔壁房間，空間很大，但是沒有個人的衛浴設備以及廚房，公用設施雖乾淨，但是比較晚回到宿舍要洗澡時，可能會有點可怕，尤其是女生一定要注意安全！第二種(Studio)，這個宿舍雖有室友，但是房內有個人的衛浴以及廚房，設備也比較新！可以找朋友一起來房間交流煮煮飯~但相對比較貴，我個人是選擇第二種，因為比較有個人的隱私，同時還可以跟室友成為好麻吉！

旅遊：Airbnb一直以來都是我最信任且最常使用的平台，他就像是民宿一樣，住在這裡可以體驗到當地居民的居住環境，甚至有機會與友善的屋主住在同一個屋簷下，還能夠與他們交流，除此之外，這個平台的住處也都非常乾淨，也幾乎都有廚房可以自行使用，讓旅行的你們，可以在旅行途中有幾餐自己烹煮省省錢，Booking.com也是不錯的選擇，通常都是旅館和青旅，甚至可以找到比Airbnb更加便宜的選擇，Hostal的話，這次旅行都沒有住到，因為每次查都比較貴，所以沒有緣試試看~總之在訂房前，建議大家可以多多比價，找到最適合自己的完美住處吧！

由於來Pardubice交換的學生大多是歐洲人，若在這段期間有認識很要好的朋友，甚至可以問問有沒有機會在旅行的途中，住在他的家，這是最能體會一個國家文化風情的方式，當然也要評估一下安全上的問題。

行：

Pardubice 這個城市距離布拉格大約1個小時的車程，說遠不遠說近不近，若要拿很多很重的行李真的很吃力，但放心～這個學校有“Buddy Program”每一位交換學生都配有一位夥伴(但記得要提早登記!)，他會幫你解答所有在學的問題，甚至可以到火車站幫你一起提行李，再搭公車到校園陪你辦理宿舍入住的手續(宿舍櫃檯的阿姨都不會說英文，所以真的很需要buddy的幫助)。

再來捷克的火車真的非常...沒有效率，幾乎每一班車都在delay，不管是國鐵(CD)或是私鐵(Retro Jet)都一樣，Leo Express可能好一點(比較貴)，但是放心～你可以在這三家公司的app上買票，然後追蹤火車目前的狀態與delay的時間，如此一來就可以避免買到遲到很久的火車票囉！

飛機的部分：學校的Erasmus會直接發給每一位交換生一張“ESN卡”，無需購買，他的優惠就是，若提前一個用使用這張卡購買Ryan Air的機票(要提前上官網註冊)，可以獲得一個免費的托運(20kg)，除此之外購買FlixBus的票也有優惠唷！

+ 重要 +

ISIC (國際學生證) 在捷克特別的好用！

如：火車票原本100多塊，可以以30幾塊的價格入手，當地的路面電車以及地鐵皆是如此！但是一但用ISIC卡買票，在車上查票時，他一定會叫你拿出來檢查，而且每一位檢查人員都會看你的卡到期日有沒有超過，所以建議出國前可以辦一張新的然後申請延長時間，或是到Pardubice的圖書館辦理！

在當地辦ISIC卡有一個好處！就是可以直接用這張卡至布拉格辦理路面電車及地鐵的月票！非常的便宜，若用台灣帶去ISIC卡，就要附加在學證明才可以辦理，非常的麻煩。

但旅行下來，我真的覺得ISIC卡在捷克最有用，很多國家像是交通票都沒有這樣的優惠，所以到捷克交換的你，真的非常的幸運唷！

育樂：

我在這4個月的時間內，旅行了15個國家，走遍無數個大小城市，每一個地方的文化與風景都令我難以忘懷，實在很難用言語去形容，需要搭配相片以及本人的敘述才能完美的呈現這份感動！(有興趣的同學可以聯絡我的e-mail，我很樂意分享！)

再來我一定要跟大家說，無論如何都一定要逼自己出來走一走、跨出舒適圈！我本身就熱愛旅行，所以每個星期都會安排出國，或是戶外踏青的活動，你會擁有前所未有的感受，可能你這一生就體會這麼一次而已，一定要好好把握！旅行的意義就在於，若本人沒有到現場，你是看不到、感受不到的！而且說實在，在歐洲旅行沒有想像中的貴，只要用心安排、查票，你甚至可以買到台北到高雄來回高鐵票價的”機票“，是不是很神奇？再來搭夜車旅行也是一種方式，不但省錢又省時，晚上車上睡覺，醒來就可以直接開始旅行，雖然很累但與同學一起搭夜車真的很熱血！總之就是要逼自己不斷的嚐鮮、不斷的去感受從未感受的事物，相信未來去交換的你，也會有像我一樣滿滿的收穫！