

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	張寶文	學號 School No	41004A036
原系所 Home Department	諮商與臨床心理學系		
前往國家 Nationality	捷克		
前往學校 Host University	Tomas Bata University		
交換系所 Host Department	Humanity		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2014_年 year / _9_月 month 至 To _2015_年 year / _1_月 month		

到歐洲交換學生是我一直沒有想過的事情，會觸發這樣的意願是源自一位第一次申請上的同學的激勵。於是心想：「是啊！為何我不也嘗試看看呢？」於是在第二次申請截止日期前約兩個禮拜，準備申請相關文件、考多益(追加考試)一次解決。原以為這樣不可能的任務都在一股熱情與衝勁下完成了。最後，幸運且成功申請上捷克 Tomas Bata University (TBU)的交換學生，謝謝東華大學和國際處提供這樣的機會給我們學生。

但最繁雜的手續並不是申請前的文件，而是申請上之後所要準備的東西。機票、簽證、護照是最主要的事情。雖然台灣和歐洲有觀光申根三個月免簽，但因為交換學生停留日期已經超過這個期限，因此需要自己去台北的駐台捷克辦事處申請捷克居留簽證，而申請捷克簽證前，最麻煩的是需要很多文件，至於需要哪些文件網路上都有很清楚的資料以及申請辦法。如果自己上網做過功課後還是不了解，也可以詢問之前已經去過的「前輩」；護照如果過期或者快過期也要去做更換。在這些過程中，我們自己已經在開始學著獨立處理事情的能力了。

先從機票開始訂，因為機票越晚訂只會越貴或沒位置...。如果同行的人有人能找到旅行社代辦處理機票事情是最好不過的了。申請捷克簽證依我的經驗最好在機票確定飛出去的日期前，「至少」預留一個半月以上(包含申請簽證所需文件)，而這個時間差不多是東華期末考前的時候。因此，要同時花費心力在期末考試和處理這些簽證事情真的會讓人十分焦慮。不過後來回頭想想，這何嘗不是一個必經且難忘的過程呢？

也許在看這篇心得的你，也和一開始要準備來交換的我一樣，既期待又對於未知的一切感到緊張。放心吧！TBU的Buddy System組織算是相當完善，不但每位交換生都會有一個自己的Buddy，他們非常樂意替你解答關於在捷克生活的相關問題之外，也常會舉辦各種的活動讓交換生有機會更認識彼此、融入在地生活。或者，禮貌地詢問之前已經去過的人，我相信大家都非常願意回答的。

【食】捷克的物價我覺得並不比台灣高(甚至覺得還比較低)。愛喝鮮奶和啤酒的我，捷克根本是我的天堂。常常把鮮奶當水喝不說(1公升的鮮奶大約台幣30元!)，捷克的啤酒更是便宜的誇張(0.5公升啤酒大約10元!)自己去超市買回宿舍煮通常會比外面吃划算，這也是讓自己廚藝進步的機會。我建議不用從台灣特別帶電鍋，可以和室友合買鍋碗瓢盆以及柴米油鹽醬醋

茶，有時相約其他房間的其他國家交換生來個國際晚餐，還可以互相交換接觸各國料理，何樂而不為呢？

**【衣】**如果你跟我一樣是個非常怕冷又不太打扮的人，那麼我會建議你短袖可以不用帶了，或者真的需要再到這邊買也不貴。好穿耐走防滑舒適的鞋子對我而言是最重要的，最好還帶有防小雨(防潑水)的功能，歐洲的雨普遍下不大(常常是細毛雨)，因此下雨的時候，路上行人通常也都不撐傘，頂多把外套的帽子戴上就足夠了。保暖防水的機能性褲子絕對會是歐洲冬天的好朋友，或者穿兩件褲子也是常有的事。可以遮耳朵的帽子及圍巾一定用的到，至於要從台灣帶或者到這裡才買就因人而異了。

我認為，在確定成為交換學生後，都應該為自己設下一個可行的目標。無論是放在「課業」、「旅遊」或者其他什麼都好。一個明確的目標會讓我們更有動力好好地在陌生的環境中體驗生活。在到捷克當交換學生前，我從沒來過歐洲。因此我為自己訂下的目標就是在交換學生期間，「盡情地玩歐洲」。而我的成就達成：14 個國家，32 個城市小鎮...雖然還是有點不滿足，有點小遺憾，但至少應該還算對得起自己當初訂下的目標。旅行嘛~總是會遇到取舍的抉擇，會有遺憾是難免的，但也許這次的遺憾即是成為下次再訪歐洲的動力！別認為「玩」是件簡單的事，旅行中怎麼玩、安排行程、交通、預算，以及時間規劃，每個環節都大有學問，而把自己放在這些事情裡的時候，漸漸地就會覺得自己經驗值大增，慢慢玩出自己的一套心得。

因為能講的東西實在太多，沒辦法詳細的逐一列上。如果未來要到捷克交換生的人有任何疑問，都可以跟我聯絡。我很樂意在我能力所及內替你們解答！或分享或實際帶你操作一次一些實用資訊☺

聯絡方式：41004A036@ems.ndhu.edu.tw

### **【注意事項】**

※捷克目前貨幣尚未使用歐元，使用的是捷克克朗。可以到當地 ATM 領或者到 Exchange 用歐元兌換克朗。

※建議帶兩張可以跨國提款的金融卡/信用卡，因為我真的有碰過沒辦法提款及刷卡的情況

※歐洲電壓皆為 220V，但 3C 產品(手機、筆電)通常都是 110~220V，所以只要帶著插頭的轉接頭即可。

(建議攜帶：台灣簡易型插座延長線+轉接頭 2 或 3 個)

※捷克超市或者當地人幾乎不會講英文，超市產品也沒有英文標示

(APP 翻譯軟體是你在超市及餐廳看 Menu 的好朋友)

※事前可跟 buddy 聯絡抵達 ZLIN 的日期和時間，請 buddy 帶你到宿舍完成入住手續。(通常第一天會請 buddy 幫忙叫計程車，因為宿舍要走很長一段上坡)以及來到捷克的三天內，要到當地警察局報到，也需要 buddy 的翻譯協助。

※歐洲的星期日通常是空城(商家關閉)、星期一景點公休。

※觀光景點(特別是各國首都)務必隨時留意自己隨身重要物品及財物。

【實用網站】

捷克境內及跨國巴士 Student Agency: <http://www.studentagency.eu/>

捷克鐵路: <https://www.cd.cz/en/default.htm>

捷克境內點對點交通: <http://jizdnirady.idnes.cz/vlakyautobusy/spojeni/>

廉價航空查詢 Skyscanner: <http://www.skyscanner.com.tw/>



International Dinner 與其他國際交換生分享家鄉菜



Orientation Walk 認識校園及周邊生活資訊



捷克當地的朋友邀請我們到小鎮參與傳統慶典