

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	賴如慧	學號 School No	610233002
原系所 Home Department	國際企業學系		
前往國家 Nationality	捷克 Czech Republic		
前往學校 Host University	University of Hradec Kralove		
交換系所 Host Department	Information Management		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2014__年 year / __9__月 month 至 To __2015__年 year / __2__月 month		

Report About 1500 words

首先，感謝東華讓我有這個機會能出國交換，高中時期交換學生對我來說只是遙不可及的幻想，每想到能在讀完碩士後，變得是可以成真的夢想，到現在我都還是覺得像夢一場...最重要的是有爸媽的支持，讓我得以圓夢，所以在這趟交換期間，我一直抱著感恩的心體驗國外生活。

出國前一定有很多的疑問，難免比較慌張，會來看交換心得，應該也是想要得到一些行前資訊，所以我的心得想以行前準備為重，交換後的心得為輔，內容也是當時準備出國時自己比較多疑問的部分，希望可以幫助接下來要出國的學弟妹在行前少點煩憂。

一、行前準備

1. 證件

護照、學生簽證是必備的，通常是等到捷克學校入學通知書寄到，才開始跑簽證，而我們這屆的情形是到快六月底才拿到，一拿到通知書就開始辦理絕對來得及，所以不用太緊張，平心靜氣地等待，從到捷克經濟文化辦事處面試到拿到學生簽證，辦理時間大約是 1-2 個月左右，所以建議六月底一拿到入學通知書就立刻前往辦理。

入學通知書上面會清楚說明要辦簽證必備的證件（有效護照、近期 2 吋大頭貼、入學許可、財力證明、良民證、住宿證明等），確認資料都備齊後就可以辦理了。

以下這個網址是我同期交換的台灣學生寫的，很詳細、清楚，經過她的同意，就此分享。
<http://ohmylady11.pixnet.net/blog/post/155071584>。

2. 機票

捷克學校寄入學通知書來時，照理應該也會寄一張「建議抵達學校日期」的資料，建議依照這個日期訂**去程機票**，通常會是宿舍開放的時間，若是提早到，學校宿舍也不會先開放住宿，到時只能先住外面。

回程機票的日期，通常是要在 2/28 以前，因為捷克學校給的學生簽證期間只到這天，建議回來剛好要畢業的人，可以先查好東華註冊組最後辦理畢業的日期，在那之前回程，就不用麻煩別人代理跑離校。

通常捷克學校開放給學生的簽證時間是 9 月到隔年 2 月，也就是說 9 月就可以到歐洲了，若想先到歐洲旅遊的人，也可以有所規劃。順帶一提，以交換生來說，學期通常 12 月(聖誕節前)就會結束，所以若想提早回來的人，也可以訂早一點的機票。

3.金錢

帶多少錢？每個人的預算不同，不過財力證明要 18 萬，半學期的交換，生活加旅遊，差不多也是這個數字左右，看自己的經濟能力而訂。

帶錢的方式？保險的方法是只帶一點現金，其他都用卡，不管是 Debit card 或 Credit card，建議多帶幾張，不要只帶一張，以免有領不出錢或無法刷卡的情況發生。台灣的卡在帶出國前，先開通國外領錢密碼(4 碼)。至於有沒有建議帶哪家銀行的卡？我認為只要避免掉網路上說一些到當地領不出來的銀行，其他哪一家都沒有差很多。

到當地如何用錢？一，開戶；二，提款。我是前者，因為當時經過計算以後，開戶比較省錢，雖然從台灣匯一筆錢到國外會收一筆巨額的手續費(我當時總共被扣 2500 元台幣，每家銀行扣款方式不同，匯多少金額也有影響，我是用台灣銀行匯的)，但想想每次領錢都要被扣手續費，加起來的金額更是高，而且通常為了避免一直領錢，一次就會領很多出來，這樣風險也會比較高。

開戶、銀行等注意事項：建議請捷克學伴陪同，不是所有銀行行員都會說英文，而且畢竟金錢相關，搞清楚細節比較好。我當時是選 KB 這家銀行，在捷克蠻大的；也可以選擇 CESKA，這家銀行學校裡面也有。KB 的話，可以開兩個戶頭，一個捷克、一個歐元，在捷克就刷捷克卡，在歐元區國家就刷歐元卡，歐元區刷卡不會收手續費，所以出去旅遊帶著卡很方便。建議開通網路銀行，這樣可以隨時線上查看餘額，而且國外的銀行從 ATM 印出收據，是會被扣手續費的喔！

4.通訊

現代人最需要的就是手機、網路啦，布拉格機場只有 Vodafone 這家電信業者，但事實上 O2 比較便宜!可到學校以後，請捷克學伴陪同申辦。

5.行李

衣物：雖然交換期間是冬季，但可帶短袖，因為室內都有暖氣。出外的穿著，強烈建議帶保暖衣、一件厲害的外套，這樣不用包得像粽子，也可以保暖。其他穿著建議（如洋蔥式穿著），網路上都有很多資訊，這裡不再贅述。

食品：一段時間後多少都會想念台灣的食物，宿舍有附廚房，不排斥下廚的人，建議帶調味料（醬油、辣椒醬）、米、泡麵、珍珠等，這些都是這邊比較難買到、或比較不好吃的。餐具的

話，當然就是記得帶筷子，這邊不好找到筷子。

其他：歐規轉接頭（至少帶 2 個）、行動電源、網路線（雖然宿舍有 wifi，但訊號很弱）、隨身背包、購物袋（到超市買東西時超方便）、太陽眼鏡（太陽會刺眼）、零錢包（旅遊時會遇到很多不同貨幣，分開比較清楚方便）、藥品（感冒藥、腸胃藥、耳鳴藥等）。

伴手禮、台灣名產：到時會認識很多外國朋友，準備一些台灣特有小物（筷子、紅包、明信片、春聯、國旗等）送禮很方便。台灣名產（鳳梨酥、麻糬等），在 Taiwan presentation 時可以用到。

以上是我覺得比較重要的，建議可多參考網路上的分享，帶重要的東西就好，生活用品在這邊的大賣場都可以買的到。女生用品，確定這邊有賣衛生棉，不會難用，只是不便宜，若有習慣的牌子，還是自己帶比較好。

6. 寫下目標或對自己的期許

最後這點不是必要的，但是我在回顧交換這個學期時，覺得當時很可惜沒有寫下來的，當然大概知道自己想追求甚麼，但是往往在交換期間會有點迷失方向，若有寫起來，時不時回顧，可以提醒自己，再次找回動力。

至於一些有關捷克的事，例如交通、或是學校相關的事，不清楚的話可以和 buddy 聯繫，Hradec 的 buddy system 很完善，當你接到入學通知書後，你就會陸續接到 ESN 寄來的各種邀請通知，也會分派捷克學伴給你，所以訂期收信、和 buddy 保持聯絡，有助於接下來到捷克的旅程，也會比較安心。

二、交換心得

交換真的是很難得也很寶貴的一件事，常常在旅遊後覺得自己何其有幸能有這個機會，真的是很感激。

以前在書本讀過的知識，在這交換期間，會變得都是自己親身經歷，包含文化的衝擊、看遍世界景點，會覺得世界真的很大，自己充滿不足。

在學校，和各國學生一起上課，聽聽不同國家卻和自己同樣年紀的人的想法，然後也學著表達自己的意見，彼此交流，可以學到很多東西。

如果想要交到很多外國朋友，盡量參與 buddy system 的活動，從遊戲、活動中 fastest 熟悉彼此，每個星期各國的 presentation，也是個認識朋友的好時機。

當可以到歐洲各地一探究竟時，真的很興奮、期待，但同時旅遊的過程也充滿挑戰，包含事前找資料、住宿、交通、找路、適應氣候等，不過都是成長的過程，出國前，覺得自己在花蓮生活多年，已經很獨立了，但出國後才發現，自己還是有依賴心，因為到陌生的環境，有時不太敢自己去嘗試新東西，直到經歷過多次和朋友一起的旅行，最後到我也可以自己一個人旅行後，就發現好像沒有甚麼辦不到的事，只是看自己願不願意做而已。

最後總結一點感想，大家想出國交換的理由都不一樣，如果是想要好好讀書，就盡力在課堂上發言、分享、和同學交流；如果是想要周遊列國，就好好的規劃旅程，從中學習；如果是想要變得不一樣，就努力把自己往外丟，多嘗試不同的事物，多接納自己原本不知道的事。

旅途過程的酸甜苦辣真的只有旅行者自己最懂，交換心得不想打太多是因為覺得每個人一定都會有自己的體會，若說得太多，可能會變得是種干擾，最好的方式就是在出國前，把自己變成一張淨白的白紙，重要的事注意就好，體會的事就自己感受，這樣會是最棒的狀態。

交換過程中，我也在 Facebook 分享照片、心得，若有興趣的人，可以加我為好友，用照片看看環境，也許有所幫助。不過加好友前請先說明一下身分，不然我可能會忽略喔。

Facebook 帳號：aloe112155@hotmail.com

那就預祝接下來要交換的學弟妹，一切順心平安。