

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	湯雅期	學號 School No	49784005
原系所 Home Department	諮商與臨床心理學系		
前往國家 Nationality	捷克 Czech Republic		
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 _100_ 年 year / _9_ 月 month 至 To _101_ 年 year / _2_ 月 month		

Report About 1500 words

歐洲是個讓人有無限美好想像的地方，所以當看到學校有交換到歐洲的學校時，我當下就決定一定要嘗試看看，想要出國去看看不同的文化，增加自己的知識，並朝自己的夢想前進，去最浪漫的歐洲旅行一次。雖然準備的過程其實是辛苦的，需要花很多的精神去準備很多的東西，但這一切在出國之後都是值得的。一開始要準備研發處的資料，要準備英文自傳、老師推薦信、英文修課計畫等等，在第一階段通過後，就要開始準備第二階段的面試，雖然很緊張跟擔心，不過很開心最後的入取，並且能跟其他三位同伴，一起為出國的後續做準備。學校入取之後，又要開始準備出國的資料、申請簽證、財力證明，還有 TBU 文件等等的事情，要一一的處理，然後訂機票、訂時間，大家要一起準備、討論出發日子和細項。

但是時間真的過的很快，五個月說長不長、說短不短，讓人覺得玩不太夠，卻又會想家的時間長度。回想之前的日子，一切變得非常不真實，可是帶給我非常美好的回憶跟經驗，一切的一切，不管是困難還是開心，回想起來都是很好的成長。我學會克服很多事情，也了解到自己的不足跟脆弱，想辦法讓自己振作起來後，也知道自己要更加努力跟加強的地方，每一件事情、哭過笑過的日子，都是無限美好的記憶。最捨不得那些分開的朋友們，跟他們在一起相處，可以知道彼此文化的不同、生活的不同，也發生很多好笑的、丟臉的事情，但也只有經歷過這些事，我們才能學到更多、更有長進。跟別人交流，讓我了解更多，把視野變得更寬廣，很多事情我們沒有想到或跟想法有出入的觀念，在——被打破後，再——重組，這是件很棒的事情，能讓自己多思考，多去了解，再丟臉和玩笑中，會學習更多。

一開始去歐洲生活，雖然充滿著期待，但是會漸漸發現生活習慣真的很不一樣。學校在捷克的小城鎮，叫做 Zlin 的地方，很純樸的小鎮，其實當地店家的英文不太會通，一開始讓我很驚嚇，但是漸漸的也習慣了。看著捷克的菜單，我們也把每一次點餐都當做嚐鮮一般，隨機挑選。超商買東西時，善用比手畫腳的能力，其實也可以順利的點到想要的東西，這個城鎮雖然英文不通，但是我卻在這邊待的越來越開心，因為是個讓人感覺到很安全、很自在、風景優美的一個小鎮，從學校向上延伸的山坡走去，可以看到一片超壯觀的針葉林和滿地的紅橘色落葉。而且這裡什麼都有，小餐館、咖啡店、超市、速食餐廳、藥妝店、郵局，我慢慢的喜歡上了它。

學校最令人懷念的其實是宿舍前的大斜坡，一開始爬的超辛苦，但慢慢的就會習慣在這個斜坡上看到的一切。去到學校，學校的 buddy 來接我們，讓我們非常感動，學習著跟他們通信，和跟他們一起出去逛街，跟著學校其他 Erasmus 一起參加活動，兩天一夜的旅行，參加他們的 party、跟著一起去酒吧，和韓國女孩一起做菜、聊天，一起參加國際之夜，吃著每個國家的料理、參加聖誕晚會、遇到很好的大哥，帶著我們去買亞洲食物、借我們電鍋使用，這些一切的一切都是非常美好的事情。當然也發生很多趣事，要學習著把衛生紙丟入馬桶、習慣有些廁所沒有上鎖、食物有些冰冷、上菜速度有些慢等等，都是一開始要去適應跟學習的地方。

然後上課方式也和台灣有所不同，因為聽不懂捷克文，所以選擇全英文發英的課程，找教授、試聽課程、選擇課程，跟著其他 Erasmus 的學生一起上著捷克文，念著很難的發音。一開始去那邊生活都有很多的陌生跟擔心，總會有點害怕，幸好有同行的同伴一起互相幫忙，學校也有國際辦事處的 Martina 幫忙我們辦理所有東西，簽證、居留證等等，所以讓我們其實也安心很多，也非常的感謝她。

再捷克的短短五個月中，當然不只讀書，也要去別的國家看一看，去了 14 個國家之後，學習到這些國家的不同文化、生活習慣，不同的風俗民情、更了解歐洲人的生活 and 他們的熱情。雖然都在歐洲這片大陸上，但每個國家的語言、食物、生活習慣也都有所不同，這也讓我們增加非常多的經驗。雖然發生很多的挫折跟困難，也會發生不好的意外，但我們學習著怎麼去面對，怎麼去處理，怎麼的堅強起來。

在國外旅行時，雖然遭遇挫折，但也受到很多人幫助。在出發前，都會聽到朋友們的叮嚀，要小心錢財、注意小偷，晚上不要太晚回家之類的，但其實不管在任何地方，都要有警覺心、事事小心，這樣其實也就不需要太擔心。如果只是一味的擔心，就會喪失很多欣賞風景、跟旅行的勇氣，所以顧好自己的東西後，也要放寬心的勇於嘗試。在旅行前要學習訂票、搶票，學習著跟語言不是很通的火車售票員溝通，找車廂、位子，一路上拿著地圖認路、找住宿的地點，學習著看地圖、用指南針尋找方向、規劃行程、看著看不懂的菜單點菜，這些都成為很好的經驗。身處在台灣的我們，什麼都不用擔心，語言相通，迷路了就找人問，不用鼓起什麼勇氣，但是在國外，必須學習的東西就多了很多，當別人不會說英文時怎麼辦、當別人不懂我們的意思時，該如何表達，這些在一路上我有所學習，也有所成長。其實在國外還是遇到非常非常多的好人，受了他們的幫助，讓我們非常感動。當我們迷路、不知所措時、拿著地圖東看西看時，總會有人很親切的詢問是否需要幫助，所以出國語言不通是有可能發生的，但是善用肢體語言和親切的笑容，是最重要的，並且勇敢的去問，就會有好的回應的。

出國要克服很多事情，也會發生很多事情，因為這樣，會認識很多事情，最重要的是能更認識自己和更堅強。一開始只是抱著想要出國看看世界，所以踏上了這個旅程，英文不是非常好、方向感也不太好的我，真的很感謝一起出國的同伴，他們幫助了我很多，也教會我很多事。能跟他們一起旅行，讓我非常感謝。

最後提醒要出國的學弟妹們，帶出國的東西不用多，帶夠就好，帶些想念的台灣食物就行，其實那邊的藥妝店什麼都有，不需要再大包小包扛過去，像我一樣，到最後也不會全部用上。而且要提醒大家，出國請一定要穿雙好穿的鞋子，我就有很悲慘的經驗，請不要穿帆布鞋之類的鞋子，穿雙好走的布鞋會好很多。我剛開始去的時候，穿的鞋底太薄，走 10 幾天的路後，腳整個受不了，因為歐洲的山坡非常多，時常要爬坡、下坡，路也跟台灣很不一樣，為了給馬行走，很多石頭路，所以穿雙好走的鞋是最好的。最後我覺得出國這一趟真的非常值得，如果有

機會一定要嘗試著出國一次，勇氣是慢慢累積出來的，出國後自己就會變得更振作。

如果還有疑問或關於歐洲的情形想問我的話，可以加我 msn 或寫 e-mail 給我，我會再回信給你，我們也可以一起分享歐洲的生活喔！

Msn、E-mail: ohnovicky@hotmail.com