



世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料			
學生資料			
姓名	莊糧璟	交換校名	Tomas Bata University in Zlín
		校區 (若有)	
原就讀系所	行政管理系	交換系所	Faculty of Multimedia Communications
前往國家、城市	捷克-茲林	赴外學期	2019 至 2020 秋季班
交換資料			
出入境日期	出境: 2019 年 09 月 14 日	赴外共 139 日	
	入境: 2020 年 01 月 30 日	修課期間約 79 日；旅遊約 60 日	
交換校獎學金：	<input checked="" type="radio"/> 無	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	
	<input type="radio"/> 有， (請點選)約_____新台幣		
交通		課程	
航班抵達後，如何到達姊妹校？		總修讀學分數	20
公車、路面電車、火車		必修學分數	15
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	3
走路 15 分鐘即有長途客運站、火車		選修課程清單	1 Social Policy
			2 Intercultural Projects
			3 Advertising Photography 1
姊妹校住宿			
住宿約略費用	一個月 4000 元台幣		
室友身份	本地學生		
每房住宿人數	4 人		
宿舍設備	2 人一小間，廚房、衛浴 4 人共用		
建議攜帶物品	台式調味料、電湯匙		
整體住宿約略說明	位於學校內的半山腰，離教室近、風景優美，房內設備良好、採光優，居住品質佳。		
交換期間生活花費	抵達首週約 6500 新台幣；平均每月約 12000 新台幣；共約 60000 新台幣		

交換心得

一、行前準備

在啟程捷克之前，要準備的包括辦理簽證、保險、收拾行李、蒐集捷克當地的資訊和準備交換校需要的資料並與交換校溝通各項事物……，要準備的東西很多、很雜，但我覺得最困難的是調適自己的心情，得到夢寐以求的出國機會固然很開心，但同時也很焦慮，不曾自己出門在外這麼久的我，這次一出門就是半年，目的地則遠在坐飛機需要 13 小時的歐洲。

抱著既開心又焦慮的心情準備出國需要的一切，一邊自我懷疑我真的有辦法自己一人在國外生活半年嗎？一邊又很替自己開心，說了這麼久的出國交換和踏出舒適圈，如今快要實現了！每次對於獨自到不同語系生活感到害怕時，回想著這個出國交換的願望是從我大一時就許下的，就又會很堅決地心想我一定要去，無論如何！

二、啟程

到了搭飛機前往捷克的當天，很不捨地離開台灣之後，許多的「第一次」陸續到來，第一次搭長途飛機、第一次搭捷克的大眾運輸、第一次見到交換學校長什麼樣子、第一次翻山越嶺抵達宿舍、第一次進到我的宿舍房間……，其中最印象深刻的莫過於我從捷克的機場到我學校所在的茲林，總共搭乘了三種交通工具，公車、路面電車、火車，花費 7-8 小時抵達（途中有到布拉格市區進行換匯）。

安頓好住宿之後，緊接著就是參與 Tomas Bata 的當地學生組成的社團為了各國交換生舉辦的 welcome week，為期一周每天都有不同的活動。活動內容包括帶國際生熟悉環境和讓各國交換生有機會互動、熟悉彼此、介紹捷克文化等等，讓國際生在正式開始上課之前更瞭解學校以及周遭環境、認識來自不同國家的同學們。

→ 抵達捷克後當地朋友帶我前往學校

↓ 搭乘 13 小時的飛機前往捷克



三、適應

到了正式開學日，我抱著緊張的心去上全英文課程，緊張地和來自各國的同學討論問題、害羞地回答老師的問題。下課之後跟同學們去吃學校附近的美食，再去當地的超市購買食材和生活用品、去小鎮市區晃晃，最後再跟同學一起爬山回宿舍。就這樣我在全新的地方展開全新的探索，最初的很緊張、很新鮮，隨著時間一天一天的過去，變成了很喜歡、很享受。對環境熟悉之後，心態也改變了，不再隨時處於緊張害怕，而是更有餘裕的活在當下，也勇於嘗試各種不曾做過的事。全英文課程從一開始的精神緊繃，到我開始自在的思考與回覆，再到喜歡課程帶給我的啟發、喜歡去上課，一切都漸入佳境。



和國際生一起到當地動物園郊遊



當地學生團體舉辦給國際生的活動「國家競賽」



上課情況

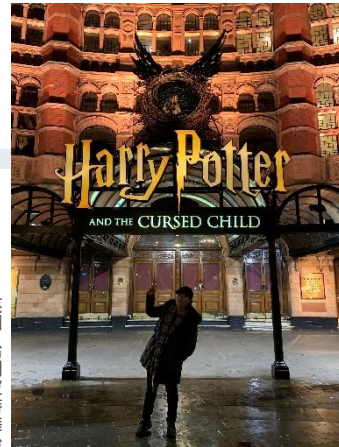
四、旅行

上課之餘，我也有規畫旅行，從捷克開始，由東歐到西歐再到北歐。我去了我一直非常嚮往的許多大城市，去西班牙享受冬季的陽光；去德國喝聞名世界的啤酒；去只出現過在課本的「地中海三小國」，看東正教教堂、感受地中海的夕陽；去芬蘭的聖誕老人村見聖誕老人和麋鹿、捕捉極光；去波蘭親眼見證戰爭的可怕、瞭解納粹是怎麼樣的存在；去英國看從小唱到大的兒歌裡的「倫敦鐵橋」長什麼樣子、看大英博物館裡到底有些什麼；去義大利品嚐義大利麵、比薩，看比薩斜塔到底有多斜……

在交換的這半年中，我總計去了16個國家，還是有許多想去但沒有去的國家和城市，但我的心靈已經感到無比的富足。我所到的每個國家，都有豐富的歷史與獨特的文化，語言和飲食也不盡相同，在歐洲或許國與國之間的交通只需要巴士或火車就可以來去自如，但每個國家與城市都有自己獨有的色彩，每個城市都值得旅人多做停留、多瞭解一些，如果願意細心觀察與大膽融入，將發現他們不可勝數的迷人之處。



波蘭維利奇卡鹽礦-礦工體驗



英國·哈利波特舞台劇



芬蘭·羅瓦涅米街景



芬蘭·極光

五、收穫

這半年中我體驗到何謂全英文的環境，驗證到語言能力的重要性，也找到學習語言的熱情，學習外語不再是為了應付考試，而是為了想多認識一個朋友、多聽懂朋友們的一個故事。也因為每天都要使用英文，從一開始的恐懼說英文、害怕遇到外國人，到後來喜歡跟各國同學交流、聊天，也不再因為語言能力限制住自己，間接地提升了自己的自信。在交換校除了環境好、生活品質優良之外，給國際生的課程也深具啟發性，我總共修讀了三門課，每門課都讓我印象深刻且深受啟發，老師在課程中一直是輔助性的角色，引領我們方向卻不曾給我們答案，每個議題都是半開放式的學習，老師只會教給我們專業性的知識，其餘的都要由同學們自主摸索。

除了校園生活，我還到許多其他國家旅行，在短時間內規劃許多旅程其實身體也會有一定的負擔，但我想這絕對是值得的，這半年中穿梭於整個歐洲大陸，可以深刻地感受到「文化差異」與「風俗民情」到底是什麼。那是一種再自然不過的民族習性，每個國家的人們都擁有獨特的處世方式和思考邏輯，導致我們眼中的文化衝擊，不過，在親身到了那些地方、試圖瞭解、嘗試融入之後就會發現，一切都是那麼合理，所謂的文化衝擊只是彼此不習慣跟自己不同的處世方式罷了。若能不斷地去瞭解、有自信卻不帶偏見的嘗試去融入，我想無論是哪一種語言、哪一種風俗民情，我們都能沒有隔閡的當起朋友。

半年的交換生活說長不長、說短不短，縱然有很想念台灣、很想回家的時候，但我若能在選擇一次，一定還是會毫不猶豫地出去交換。



Tomas Bata University 校園