世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	陳彥蓁	交換校名	Tomas Bata University
		校區（若有）	Zlin
原就讀系所	行政管理學系	交換系所	Multimedia communications
前往國家、城市	捷克茲林市	赴外學期	2024 至 2024 春季班

交換資料

出入境日期	出境: 2024 年 02 月 1 日 入境: 2024 年 07 月 30 日	赴外共 181 日 修課期間約 106 日；旅遊約 75 日	
交換校獎學金：	◉ 無 ○ 有， (請點選)約_____新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	

交通	課程		
航班抵達後，如何到達姊妹校？	總修讀學分數	15	
搭飛機抵達維也納機場，搭乘巴士前往學校	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	0	
公車、巴士、火車	選修課程清單	1	Advertising 2
		2	Business Economics 1
		3	Intercultural Projects
		4	
		5	
		6	
		7	
		…	

姊妹校住宿	
住宿約略費用	5900 台幣
室友身份	三位西班牙籍室友
每房住宿人數	2 人一房，4 人一整間宿舍
宿舍設備	房間：床、書桌、收納櫃、檯燈、衣櫥 廚房：冰箱、電磁爐、餐桌、櫃子 廁所：馬桶、淋浴、洗手台
建議攜帶物品	食：泡麵、台灣零食（可與外國朋友分享） 萬國轉接頭、堅固耐用的後背包（旅行很好用）、發熱衣、小顆行動充
整體住宿約略說明	乾淨、安全、環境良好

交換期間生活花費	生活費（不包含旅遊費）：12 萬　旅遊費大約 25 萬 (共約 37 萬)

交換心得

一、**本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為 PDF（上限 1.9MB），傳送至承辦人員信箱。**

二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可

三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。

四、請同時繳交非專屬授權同意書（親簽之紙本），同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

還在猶豫要不要申請交換學生嗎？讓我分享我的交換生活給你聽聽吧！

申請交換學生可以說是我在大學時期做過最正確的選擇，謝謝當初的自己鼓起勇氣選擇來歐洲交換，在這半年來我遇到來自世界各國的人，吃到世界各國的美食，新奇古怪的文化體驗，當背包客到處旅行，試著接觸與了解不同的文化差異 …

我只想說，這半年無憂無慮的生活就像是一場夢，世界真的很大，這半年來太多太多的“第一次”…

開學前：

Tomas Bata University 是一所對國際交換生很友好的學校，在確認錄取本校交換生時，UTB 國際事務處的老師就會用 Gmail 和你聯絡，協助你辦一些註冊手續。包括繳交 CV 等個資、協助辦理簽證資料、選課、登記宿舍等等。另外，學校有一個叫 ESN (Erasmus Student Network)制度，主要會辦一些活動給交換生，任務是協助我們快速融入學校生活。像是在開學前，ESN 有學伴制度，你可以自己選擇要不要學伴，並上網填寫，ESN 就會分配給你一位專屬的學伴，幸運的話在你抵達學校的第一天，學伴還有可能來迎接你（幫你一起提重到爆的行李！！）

開學後：

開學第一週 ESN 會舉辦連續一週的 Welcome Week, 每天會有不同的迎新活動，建議可以去參加，大部分新朋友都是在那一週認識的，畢竟都來交換了就是要多認識不同國家的新朋友！！

另外，開學前兩週，你所屬的學系也會有新生說明會，系主任會說一些關於選課的問題（例如加退選）。UTB 的 ESN 辦的很有規模也很積極在舉辦活動，如果你是社交 E 人，最開心的應該是 ESN 每週都會舉辦不同主題的 Party，同時也會有戶外教學的活動，學校國際處的老師也會不定期通知我們有關 Zlin 一切的活動，所以不用擔心交不到朋友或是在這個小城鎮很無聊，因為無時無刻都有一堆好玩的活動等你參加。

我是 Multimedia communications 學院的學生，我覺得我們學院是最活潑和最好玩的，系主任人很有趣，我在傳院有修兩堂課（Advertising 2 和 Intercultural Projects），老師都特別活潑，上課不死板，並會希望我們主動發言和同學們分享自己的意見和想法，我非常建議如果對傳播或藝術方面有興趣的同學可以選擇 Multimedia communications 學院！

除了上課、參加學校舉辦的活動以外，我覺得我在廚藝上有明顯的進步。不得不說捷克的超市真的很便宜（相比其他歐洲國家），基本上如果你都自己煮的話可以省下不少錢，也可以順便練習

廚藝，畢竟沒有上課的時間很閒，我很喜歡在宿舍煮飯研發新菜色，順便讓我的西班牙室友嚐嚐台灣料理，真的很有趣。

交換期間，我總共去了 21 的國家，幾乎玩遍了整個歐洲，建議來交換的你們可以手機先下載一些應用程式，例如 Skyscanner 可以查廉航的機票，我都會先從這個網站上看機票再到官網買，另外火車和巴士可以下載 IDOS 和 Omio，你可以在這兩個網站上買票。

遊玩了 21 個國家，仔細體會每個國家不同的風情和傳統習俗，你會發現世界真得很大，你在歷史課本上看到的建築竟然出現在你眼前，真的很感動。在旅行中，我也認識了很多新朋友，接受了不同國家的文化，當中有友善、古怪的，甚至可能是你無法接受的文化，但對我來說我覺得一切都很新奇，這些文化差異我們必須學會包容與尊重。當然，旅行得突發狀況也不可避免，建議可以安排一趟獨旅，你會更仔細地做功課，更深入的認識當地文化與認識到當地人。印象深刻的是，在冰島看到極光、在布達佩斯由多瑙河、倫敦聽歌劇魅影、西班牙 Sevilla 的西班牙廣場、丹麥哥本哈根的彩色童話房子，千眼看到法國羅浮宮和艾菲爾鐵塔和荷蘭紅燈區的魅力與大開眼界。只能說讀萬卷書，不如走萬里路，交換學生是探索世界最簡單的方式之一！

總結一下，來歐洲交換的這半年，除了英文口說明顯進步以外，我也學會如何靠自己解決問題，在語言不通（歐洲官方語言幾乎都不是英文）的陌生環境中，從如何找路，與沒效率的歐洲人溝通，都是不斷在鍛鍊我的危機處理能力，如何從有限的資訊中，快速找到最好的解決方式是我在多次旅行中最大的收穫。

我想，在歐洲交換的這些日子裡，絕對會會成為我最美好的回憶。勇敢相信自己無限的可能性並跨出去那一步，多去嘗試那些你從未接觸過的新奇事物，跳出舒適圈，你會看到更廣闊的世界！

最後，送一句話給現在正在猶豫、申請或準備前往交換學生的你 …

Step out of your comfort zone and explore the world – that's the purpose of life .

（Welcome Week 參加 ESN 舉辦的活動 認識新朋友！）

Valentine's Party

Graffiti Party

Country Presentation

ESN 每隔兩週左右就會舉辦一次的活動，是一場國家與國家間的趣味比賽，台灣這次對上墨西哥各個國家準備 PPT 介紹自己國家與準備家鄉的特色菜，最後會由所有交換生投票選出自己所愛

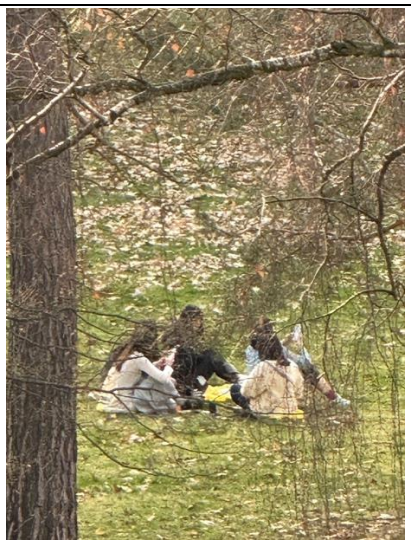
Last Beer

傳播學院在學期尾聲準備的烤肉派對

Bus Party

在公車上開 Party，人生一定要體驗一次吧

看冰上曲棍球比賽



在宿舍外的草皮野餐

上學的路上

房間內部（兩小間房一間）

STARS BALL

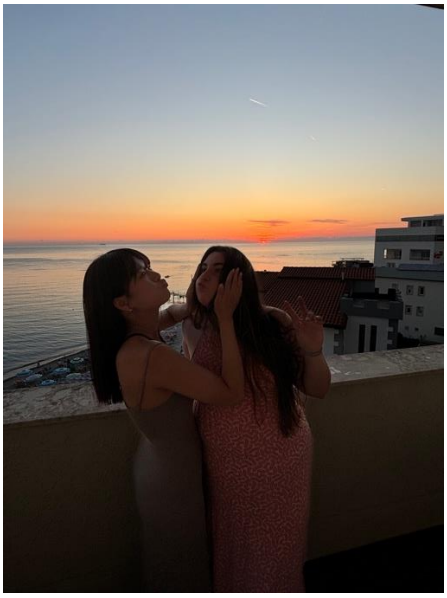
學期最後的 Party 也是 ESN 最後為我們辦的活動

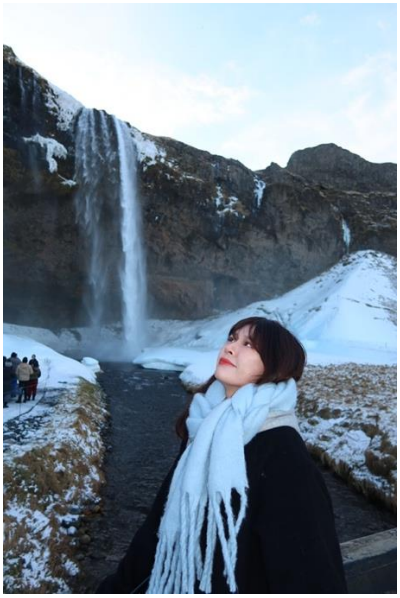
與老師的合照

期末報告

丹麥 哥本哈根

比利時 參觀歐盟總部





阿爾巴尼亞和室友一起玩

冰島 永身難忘的旅行

和台灣朋友們一起去冰島玩 ！！

看完之後是否更心動了！申請交換學生真的是一輩子不後會的事

勇敢踏出舒適圈吧！！