

國立成功大學校級赴國外姊妹校交換學生回國報告書

- 一、系別、姓名： 心理所 洪藝珊
- 二、交換國家及姊妹校名： 捷克 馬薩里克大學
- 三、交換期間：2021/09 ~ 2022/02
- 四、交換心得：

中文摘要

在成為交換學生的半年裡，有快樂也有淚水。這篇交換心得主要是在寫自己從一開始申請計劃時的目的和期許、確定可以成行後的準備過程，以及半年之後的想法和心得。在疫情之下的交換生活也是此篇心得的重點之一，希望藉由在疫情之下最真實的心情分享能降低學弟妹對於出國交換的擔憂，也更能知道要如何做準備。在過程中，有因為疫情延後一年交換的心路歷程，還有在行政、行李方面的準備；最後的心得與建議，則是將交換生活區分為課業、社交、生活、旅行和其他。在文字之中有許多我自己的想法，也許不一定適用於每個人，但都是我真實的想法與體悟。

英文摘要

During the six months of my exchange life in the Czech Republic, there were happiness and tears. This exchange report is mainly about the goals and expectations when applying for the program from the beginning, the preparation process afterward, and my thoughts and conclusions after this half-year. The exchange life under the covid epidemic is also one of the key points of this article because I hope by sharing my true feelings about the epidemic can reduce others' worries of going abroad for exchange and let them know how to prepare for this situation better. Talking about the process for my exchange program, I separated them into several topics, one of them is about how I thought about postponing my exchange program for a year due to the epidemic, as well as preparations for administration and luggage. For the part of conclusions and suggestions, I divided the exchange life into schoolwork, social life, living abroad, travel, and others. I wrote down many of my thoughts in the article, which may not apply to everyone, but they are my most real thoughts and experiences. This article is not a teaching guide to survive in Czechia or Brno, but a summary of an abroad life.

目次

一、本文.....	3
(一) 目的	3
(二) 過程	3
1. 決定延後一年交換的過程.....	3
2. 行政.....	3
3. 行李.....	3
4. 疫情下的心理準備.....	4
(三) 心得及建議事項	4
1. 課業.....	4
2. 社交.....	5
3. 生活.....	5
4. 旅行.....	5
5. 其他.....	6
二、附錄(照片).....	7

一、本文

(一) 目的

出國當交換學生的目的不外乎就是想趁著還有學生身分時，出國看看世界和認識來自不同國家的朋友。自己在行前並沒有訂定於出國期間想做的事情，能夠確實的出國認真生活已經是最大目的了。後來想想，也許不定下太多交換目的對自己來說是件好事，也因為如此，在國外所參與和體驗的事情都是期待以外的收穫。

(二) 過程

1. 決定延後一年交換的過程

出國交換一直都是我想做的事情，終於在自己認為的最後學生階段嘗試申請了交換學生計畫，過程沒有想像的困難，最難的是跨出的第一步。身為研究生，當時雖仍在寫論文的忙碌過程中，但也不願意放棄申請機會。安排好論文進度以及和指導老師討論論文時程後，決定在碩二結束前完成論文口試，並在同一年九月接上交換的學期。無奈因為疫情的關係，在當年八月仍然無法下定決心是不是要繼續、延後或是放棄交換計畫。考量的事情很多，當時簽證已經發下來，幾乎所有的行政事項都已經完成，但是如果繼續在同樣的時間進行交換計畫，自己想要多看看世界和交朋友的目的都會打折扣。然而，延後交換計畫勢必等於必須等待半年或一年，對已經修完所有課程和完成論文的我來說，如何不浪費這樣的一年是一件困難的功課。也不是沒有想過放棄交換，雖然期待已久，但這樣的時間成本是不是值得？是不是應該早點畢業踏入社會？想了很多，我還是不想放棄，如果中間的一年能夠找到平衡，那一切都值得等待吧！現在回頭看，不敢說當初的決定是對的，至少是不後悔且是自己非常喜歡的！

2. 行政

因為延後交換了一年，所以交換前的行政事項都準備過兩次，第一次難免難一些，第二次就熟悉許多。其中最複雜的是捷克簽證，要準備的東西不少，每一項也可能有多個步驟。不過，上網打入關鍵字捷克簽證就會有很多文章教學，不需要因為複雜就打退堂鼓，早點開始慢慢準備一定可以順利申請簽證的！九月的學期，建議五月底六月初就提出簽證申請，給足夠的時間核發簽證，以免到時候簽證發下來的時間趕不上出國時間。簽證申請之後，接下來就是保險，由於這幾年疫情的關係，捷克方已經規定五年內須購買特定的保險。

3. 行李

其他需要行前準備的就是自己的行李，衣物部分建議如果是九月到捷克，冬季的衣服可以到當地購買，從台灣帶過去的冬季衣服通常不太夠暖，一或二月最冷可以到零下的氣溫，沒有一件夠給力的冬季外套很難出門，然

而在有冬季外套需求的國家購買反而比在台灣便宜。不只外套，毛衣、刷毛褲襪、刷毛襪子和雪靴在捷克都可以輕易買到。若還是想先在台灣準備一點，可以備幾件發熱衣褲帶著，因為捷克沒有 Uniqlo，所以帶一些發熱衣褲到捷克算是冬天裡的小確幸吧！若想更進一步在冬天去北歐旅行看極光，冬季外套、三件衣服、三件褲子、毛帽、圍巾、手套、厚襪跟防水鞋更是基本，如果本來在台灣就沒有這些裝備，完全可以來捷克再購入，台灣暖暖包在冷的時候也可以派上用場！生活用品在捷克基本上都可以買到，實體店面沒有的話，網購也非常方便，文具可以帶一些，捷克也能找到多種文具，但以價格來說還是比台灣貴上許多。防疫物資部分，FFP2 口罩跟一般醫療口罩都很容易買到不用擔心，酒精也能找到，不過歐洲比較多是用凝膠狀的手部消毒液，如果不喜歡凝膠質地的消毒液，也可以從台灣帶一罐 500cc 酒精，半年正常使用的话這個容量已經足夠！如果想帶一些台灣零食來分享也很讚，捷克大城市裡都有亞洲或韓國超市，想念家鄉味的時候是可以買到相似的亞洲食材的。

4. 疫情下的心理準備

從台灣來歐洲會擔心或害怕疫情都是正常的，畢竟多數歐洲人崇尚自由和自由意志。曾經聽朋友說過，當他們的政府規定戴上口罩或是封城，部份人民就開始質疑是否危害到他們的自由。現在的我，就算已經在歐洲生活半年，也旅行到許多國家，仍然時不時會擔心疫情，但反過來想，歐洲確實沒有一個地方是如台灣一般「安全」的，所以只要盡自己所能保護好自己就夠了。以前在台灣確診會覺得是自己的不對，不應該出入人多的場所，但在歐洲確診只是不那麼幸運而已，面對症狀如感冒的變種病毒更是如此。在歐洲生活的半年，多數時間是過著一般正常的生活，頂多在確診數較多的時候，捷克會實施晚上餐廳跟酒吧不能營業的規定。其他比較麻煩的狀況是當抵達別的國家或是回捷克時都有不同的入境要求，有些會要求三劑疫苗或是兩劑疫苗加上陰性證明，所以在旅行前必須先查詢一下入境要求，且為了旅行有時會多一筆檢測費用。

(三) 心得及建議事項

1. 課業

多少一定曾經聽過有人說交換生都在旅行、都沒有去上課的言論。我相信一定有人是這樣度過交換生活，但我想說這完全是自己的選擇，不必因為他人的眼光而有壓力。對我來說，除了體驗生活之外，我也想用有在國外上課或分組討論報告的經驗。我這半年主要的時間安排是周間都留給學校，周末旅行。周間的學習時光，無論是上課跟同學交流、一起腦力激盪、對話練習，和努力想學習的狀態都是我非常喜歡的！在馬薩里克大學我選了三門跟我的專業—心理學相關的課程，分別是政治心理學、行為經濟學，和電影裡的心理疾病，這些課程都深深吸引我，因為在成大比較少這種兩個領域相結

合的課程。尤其是行為經濟學這堂課，它實際上是心理學跟經濟學的結合，因為是密集課程，所以只有上課四次，一次四個小時，老師用遊戲跟問答的方式讓我們了解經濟學和心理學某些面向的異同。期中報告需自行比較相同主題的一篇經濟學文章和一篇心理學文章，並用 2 分鐘的時間錄製報告，過程中先理解並整理兩篇文章的異同，到最後需要以最簡潔的方式報告，每個步驟都是考驗；而期末更是要小組討論並產出一份研究提案，實驗可以天馬行空，但可行性、合理性、心理學研究基本要素等等考量都是挑戰。除了課程之外，我也很享受在沒課的時候跟朋友一起讀書跟做事的時間，一起努力的感覺真的很棒，我也從外國朋友身上認識了不一樣面對課業的態度。

2. 社交

身在國外，多少都會想要交到外國朋友，對於這方面，當然鼓勵多跟外國人出去旅行或聚餐，慢慢地就會成為一群。不過，如果你跟我一樣都是內向的人，倒也不用因為社交而把自己弄得疲憊不堪，或許會少了一些朋友或回憶，但是相信我，外國人當中也有內向性格的人，他們也需要獨處的時間，跟這些自己相處起來舒適的人反而可以有更真心的交流，友誼或許也會更長久。不過，如果遇到你想進一步認識的人請主動出擊，你也許會擔心外國人的想法，但他們可能對於要跟不熟悉的亞洲人相處更不知所措。總歸來說，請保持開放的心情去交朋友，不用設定目標、不用有過多期待，就跟在台灣一樣，朋友本來就是因為多了解而熟悉，在台灣也不會跟每個人都成為朋友，認識之後也不一定持續聯絡，保持著這樣的心態，搞不好就能遇到知心的外國朋友。

3. 生活

在國外也是要生活，煮飯、買菜、洗衣服等都要自己來，在那些社群媒體上光鮮亮麗或不斷旅行的背後都是努力生活的痕跡。在國外沒有人可以時時刻刻照顧你，朋友也不可能一直膩在一起，所以日常的小事都要能夠自己完成。或許會覺得這沒什麼，因為在台灣也能好好照顧自己，不過就以買菜來說，當你走進超市，架上沒有一個標籤是你看得懂的，全是捷克文（捷克文大部分都不能以部份字母來推測英文），光是想買到自己想吃的食物就必須花上比平常多幾倍的力氣，而煮飯時也要用不熟悉的食材、鍋碗瓢盆以及和台灣瓦斯不同的黑晶爐。一切看似容易但都必須花上比平常更多的心力去完成，真的不能不認真生活！

4. 旅行

要不要旅行以及旅行的頻率這兩件事其實一直都是這半年來不斷反問自己的問題，一開始的反問是因為想在課業和旅行之間找到平衡，到中期反問自己是因為疫情爆發的擔憂，到最後回台灣之前的反問則是因為旅行的疲勞。到歐洲交換，尤其捷克是歐洲中心國家，一定會想抓住機會多旅行，畢竟來一趟歐洲也不是很容易，能花相對便宜的金錢和時間成本旅行何樂而不為？然而，回頭來看，旅行這件事雖然可以簡單地說走就走，但對我來說，

時時評估自己的狀況，做彈性的旅行調整是我在這半年學到最棒的事情。從一開始大團體跑行程類型的旅行，一直到最後三兩成群的小團體輕鬆旅行，不同的旅行方式沒有好或壞，只有最適合自己當下狀態的旅行。我很開心能找到和自己旅行習慣相似且互相包容的旅伴！

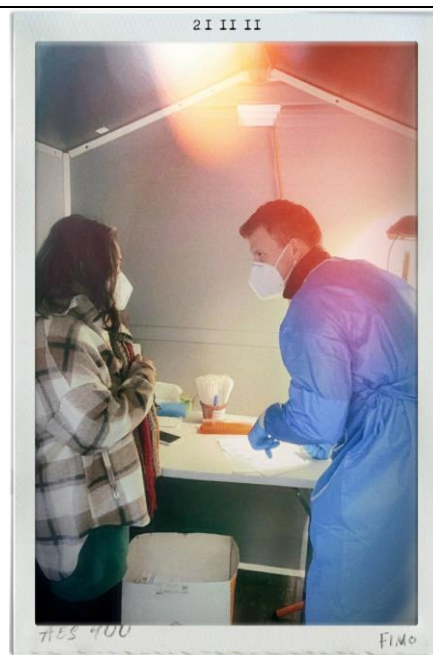
5. 其他

或許在疫情之下的交換生活有一些限制，例如到中後期因為確診數達到高峰不敢再去酒吧聚會和跳舞，或者是每天戴口罩而耳朵疼痛出現傷口，但也因為疫情的關係，學習和評量方式變得多元，各處旅遊景點不再被遊客擠得水洩不通，有好有壞。不變的是在異地生活總會有所收穫，就看你如何去看看待這些改變跟收穫。我最大的收穫是學會如何接住焦慮和擔心的自己，最喜歡的收穫是和朋友們一起留下許多美麗的回憶，最感動的收穫是感覺到德國室友真心把我當成朋友，最不想忘記的收穫是學會喜歡自己，不過多地在意他人的眼光。

二、附錄(照片)



和德國好朋友在下雪的捷克堆雪人！



疫情之下，做檢測都是日常



國際晚餐---煮台灣味讓外國朋友嘗試！當天來參與的外國朋友有來自烏克蘭、荷蘭、蒙古和德國的朋友們！



聖誕節前到捷克朋友的家鄉聚會，參加了小鎮的地方派對！捷克人真的都是喝酒長大的！



在克羅埃西亞巧遇許多貓，這隻貓直接安穩地坐在我腿上。旅行中總會有這些美麗的小驚喜。



聖誕節當天和荷蘭、烏克蘭和加拿大的外國朋友一起度過，體驗了不同文化下的聖誕節氣氛！