

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	周O瑄	學號	
性別	女	就讀本校系所	行銷 系(所) 三年級
研修學校	列日大學	研修系所(學程)	HEC management school
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	5萬元+回國領取1萬元
實際花費金額 (新台幣)	學費：NTD 0 元 (碩三後僅繳學雜費基數) 學雜費：NTD 11,042 元 住宿費：NTD 60,893 元 (房租未含外宿、保險及其他雜費) 生活費：NTD 至少 10 萬元 (基本未含旅遊、購物費用) 來回飛機票：去程 NTD 29,998；回程 NTD 13,761 元 合計：約 NTD 25~30 萬元		
國外修讀學分數	90 ects	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2019/08/30	實際返國日期	2020/02/14

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

一、緣起

「沒有哪一條路最適合你走，只有哪一條路你最不想錯過。」學生生涯末端的最後機會，勢必完成海外留遊學這個從小到大深植在心的夢想。一旦進入職場後就很難停下腳步，給自己一段時間走出舒適圈去認識自我。於是在一上行銷所後距離交換計畫開始兩年前，就馬上抓緊了所有申請交換計畫的資源及準備，例如：校內外提供的獎學金、語言學習及學校排序等…。

考量到避免壓迫到論文及實驗的進度，或是畢業資格在回國後還有其他疑慮，我是選擇在修畢所有學分、完成論文並結束口試後，在碩三的第一學期出發前往，因此只需繳交學雜費基數，也不必繳交國內母校及海外姊妹校的學費。

二、研修學校簡介

列日 (Liège) 位於比利時法語區中東部，位處歐洲中心且鄰近荷蘭馬斯垂克 (Maastricht)、德國科隆 (Cologne) 及許多法國城市；同時也是比利時境內第三大城市，以在地的列日鬆餅 (Gaufre de Liège) 飄香而聞名，口感和布魯塞爾的方形鬆餅比較起來更為為扎實，內包裹著甜而不膩的珍珠糖。



列日默茲河渡船



Saint Lambert 公車廣場附近小巷中的
Une Gaufrette Saperlipopette



市中心列日大教堂前面的
Sandwicherie Pollux

列日大學 (University of Liège) 是「瓦隆-歐洲大學院」的聯盟成員；也是「歐洲管理發展基金會」(EQUIS) 認證大學之一，自 1817 年由皇室成立，歷史相當悠久，學術蘊藏豐富，課程的選擇多元且彈性；歷經改革翻新設備資源及校園視覺，課堂互動及校方及師資與學生之間溝通活絡，學風十分自由。

其在比利時國內的 3 座城市中含有 4 個校區，其中主要在列日市中分為兩個校區：一為在山區佔地最廣大的 Sart-tilman 主校區，包含了法政及犯罪學、社會科學、電機工程、航太科學、醫藥獸醫及心理學院，此外如：迎新日、校際足球賽、社團活動等許多項目也會在這裡舉辦；另一則為分布在市區中的 City Center 校區，散落著許多學院的建築物，如：文哲與行政大樓的 20-Août 校區、建築學院，以及我就讀的 HEC 管理學院，包含了 Louvrex 路段上的大系館和 Opéra 商圈的小系館。



HEC Louvrex 大系館中庭



路上常會看到在進行的 baptisms 新生
滿身滿臉塗鴉手上拿著酒

校園文化中有兩項特別的盛典：第一個是讓新生聞風喪膽但通過後驕傲無比的新生洗禮 (baptisms)，學長姐會在一年中對參加的菜鳥新生發出一系列的考驗，直到學期的最後再一起舉辦瘋狂的通過儀式。在這段期間基本上都必須穿著骯髒的白色大袍、配戴長頂鴨舌帽及鎖鏈，在路上也經常會看見正在聽令執行各種奇妙且艱難的任務，例如在路邊嘶吼朗誦誓言、圍繞著走路或在地上爬等等。據說除了新生除了必須聽命幫學長姐打掃、買食物等等之外，平時還不能直視學

長姊的眼睛，必須保持恭敬及絕對的服從。特別要注意的是，如果你在街上遇到這一群人，是不允許對著他們拍照的喔！當你對他們拍照或錄影時是會被旁邊工作人員制止的。到了通過儀式的慶典當天，系上的所有人會玩得超瘋，喝酒喝到狂吐是基本，還要完成很多心臟要夠大顆才敢玩的遊戲，每個學院玩得瘋狂程度不一樣，據說排名是以獸醫學院、工程學院及管理學院這三個學院玩得最瘋，但身為交換生就是在旁邊看看就好了（汗）；再來就是每年秋季十月份會有一天的 Uni Festival，這一整天會從早上到隔天早上，在山上的 Sart-tilman 主校區會有 24 小時一整天的園遊會加音樂派對，當地各大企業都會贊助，是當地非常盛大的一項活動，市民都可以自由參加，市政府還為了這項活動還特地加開了夜間公車，讓市民可以在深夜往返山上會場及市區家中。而在校園會場內會有三處不同曲風的舞台，分別是由 DJ 播放音樂兩個小舞台：Trance 迷幻電音和硬派派對 EDM，以及會邀請歐洲的藝人連續進行節目 Hip-hop/pop 主舞台，整座會場中間也會有許多販售食物和酒精的攤販以及學校內各種社團組織的活動擺攤。



我在列大天氣晴



白天時的 Uni Festival
大家還清醒的在吃東西跟灌醉自己



晚上的 Uni Festival
已經瘋掉的列大大學生狂歡一整夜

三、 國外研修之課程學習 (課內)

列日大學只有 HEC 管理學院是全英授課，其他學院基本上都是法語授課，交換生兩種語言授課的選課資格接需要具有 B2 以上的檢定程度。以下是關於我在列日大學交換期間，已修習之課程大致上的介紹：

交換期間修習課程

課程名稱	課程程度	學分數	人數	課程規定
International Marketing Seminar (國際行銷研討會)	Basic/Bachelor	30	大班制	時間：密集兩週課程，每周 8:00-12:00 評分方式：每日團體問答、期末行銷方案、筆試
課程說明	前兩週是參加這堂密集課程，基本上就是濃縮版的行銷管理，班級人數大概有 200 人左右，隨機分組 6-7 人左右，每天要提交每一單元的問答，以自組選定的國際企業為例進行回答。教學內容就是從環境分析、五力分析、市場區隔、行銷組合中的產品、定價、通路及溝通策略，課程結束後一個月內以這些構面提出國際行銷企劃書，再針對提出的行銷方案制定執行細流及統計財務支出。我的組別選定 NIKE 為題，企劃書的分工我是負責 4p 的行銷策略，上面的分析主打的是運動鞋市場中女力崛起的趨勢，於是我提出針對市場區隔中女性的消費者痛點為希望運動鞋不僅具功能性同時也能成為時尚搭配的元素，最重要的是不需要在高跟鞋與運動鞋中，舒適與美觀進行抉擇。於是我提出的策略是主打老爹鞋，以 NIKE 特殊材質技術打造舒適性，以復古翻玩的老爹外型做為百搭的時尚元素，再加上墊高的設計不用穿著擠壓腳型的高跟鞋也可以具有顯瘦及增高的視覺效果。			
課程名稱	課程程度	學分數	人數	課程規定
Digital Consumer Experience (數位消費者體驗)	Medium/Master	30	小班制	時間：每週三 9:00-12:00 評分方式：團體作業 (翻轉教室、顧客體驗報告)、筆試
課程說明	固定每周上課，班級人數大約 50 人左右，是唯一一堂碩班的課，課程難度比較深，修課前須先有行銷的基礎，課程內容結合許多學術理論進而應用在實際案例上。這門課非常有趣，算是我最喜歡的一門課，但中間因為一些其他因素而退選了，但這門課的教授非常關心學生，讓我能夠繼續在線上閱讀材料。課程主要是以消費者體驗為出發點去探討消費者的購物旅程，首先以便利貼分解消費者的購物旅程，可自行以情緒、行動、誘因等消費者的各個面向尋找出消費者體驗上的痛點，進而針對問題優化整體體驗。教授備課相當用心，以許多論文整理為課文，再讓我們上課組別腦力激盪。期中作業是分為商業中各個主題關於消費者體驗的議題，每組成員都必須上台進行翻轉教室的教學，我的組別是以廣告中的消費者體驗為題，而其中我所展現的案例及結論是德國的 JCDecaux 互動式廣告科技公司，結論及建議為針對無購物目的的消費者體驗應強化於娛樂性引起對商品的近一步了解的興趣與連結感；而對具購物目的的消費者體驗則應強化資訊性降低消費者資訊搜尋成本及提高信任感。最後是關於網站企劃 UI/UX 的 Wireframe 基本教學，在台灣是沒有這類的教學課程的，雖然我在大學的實習中已經有學過這個部分，但在學校中能上到這類非常新穎的領域真的十分難能可貴！在期末時則是與比利時最大的保險公司合作 AG，實際訪問身邊 AG 的客戶分析消費者旅程，進而針對痛點提出建議及解決方案。			
課程名稱	課程程度	學分數	人數	課程規定
Entrepreneurship and Innovation (創業與創新)	Basic/Bachelor	18	大班制	時間：每週一 16:50-19:50 評分方式：每週個人 3 題問答、筆試
課程說明	課堂數較少，從學期中才開始上課，班級人數也是 200 人左右，也是唯一一堂沒有分組報告的課程。每周需上交 3 題與該周課程相關的問答設計，主要教學內容也偏向創新趨勢，類似於演講的進行方式，在討論議題當中教授也經常會讓大家上投票連結現場投票，全場的投票結果就會立刻顯現在上面。教學內容主要提到了環境及人口的變化、破壞式創新的案例以及創業的價值鏈分析等。			
課程名稱	課程程度	學分數	人數	課程規定
International Relations Organizations (國際關係組織)	Basic/Bachelor	30	小班制	時間：每週二 10:00-12:00 評分方式：團體國際組織報告、筆試
課程說明	固定每周上課，班級人數大約是 70 人左右，自尋 5-6 人為一組，抽籤代表某一國際組織，進而選定該組織目前遇到的時事問題，進行團體報告簡介及建議組織的因應方式，報告屬於很概略的方式，因為人數的關係不限定所有人都要上台發言。我的組別抽到的題目是 IMF 國際貨幣基金組織，時事議題是選定是我提議的阿根廷的鉅款救濟金問題，主要負責分工為 IMF 是否放款前針對與類似案例希臘的比較，我所分析兩者主要差異為希臘有歐盟成員的壓力及幫助之下，還款的能力及規劃具有較多國際上的幫助；而阿根廷先前已有違規除帳的借貸紀錄，加上政局更迭及經濟通膨的不穩定，對於阿根廷的放款應先訂定較嚴格的交易條件才可以階段性繼續分期放款。			

課程名稱	課程程度	學分數	人數	課程規定
French Courses (法語課)	A1	12	小班制	時間：每週二、四 18:00-20:00 評分方式：少於 4 次缺席、口試、聽力閱讀測驗、線上教學測驗
課程說明	<p>大約 20 人的小班制，老師非常有耐心地教學，但全程是以法語教學，原因是以直接語言來避免學生過於仰賴英文，並且驅使學生熟悉法語聽力且嘗試自行組織及開口說法語。為期約兩個月是給交換生的免費課程，開始前會去能力測驗，如果你有先修的話想上高階一點的班級再去參加口試。上課時段有 3 個時間可以選擇，中午時段在 Sart-tilman 主校區上課；晚上四、六點開始的時段則是在市區的語言教學大樓上課。當時在能力測驗選時間的時候，是讓我們自己排志願序，很怪的是可以的時段要在上面打叉（？）然後再寫順序。另外還有兩個付費的法語班，都是收費 100 歐可以自由選上，一個是開學前一星期密集每日朝 9 晚 5 的法語課，如果初學者想要直接上 A2 的人可以報到的時候去報名這班；另外一個是免費課程結束後寒假期間會再詢問有沒有接續的意願。</p> <p>我只有選上免費的學期課程，平時上課是屬於訓練聽力和口說為主，課內分為四個主題：發音、數字、家人、食物，在 e-campus 上會有線上教學測驗訓練閱讀和字彙文法，我在出發前有先在興大上過半年的語言中心，對單字跟發音有些基本的了解，否則這邊 A1 的程度我覺得還是偏難。基本上沒有 B1 以上也都很難開口會話，因為連音關係聽的時候跟拼寫差別蠻大的，大概就只能背一些基本句型和自我介紹，當然口試的時候基本就是考這些。</p>			

四、 國外研修之生活學習 (課外)

報到攻略

任務	使用工具	處理方式
布魯塞爾機場→火車 →列日	<input checked="" type="checkbox"/> SNCB National (藍) app <input checked="" type="checkbox"/> Go Pass 10 火車票 <input checked="" type="checkbox"/> 機場稅	BRU 機場會直接通到火車站，但是沒有路線圖也沒有英文標示，必須先行查好，app 上都寫得很清楚時程、月台跟站名。從機場搭車都要另繳 6 歐稅，不管買的是 go pass 1 或 10，個人是建議可以先買 10，比利時境內的火車不管到哪都只要 5 歐，但必須在櫃台買因為要驗護照確認你是 26 歲以下。
交通→TEC 季票→ 入住住處	<input checked="" type="checkbox"/> TEC 季票 <input checked="" type="checkbox"/> 護照 <input checked="" type="checkbox"/> 大頭照 <input checked="" type="checkbox"/> 房屋契約	一到列日車站裡面就有櫃台可以辦公車卡，到中心取號碼牌。跟櫃台說要辦理 4 個月的季票是最划算的，除非要待一年可以辦年票。會需要護照和照片(避免被刁難)會發給你記名無限次處的公車卡，比利時法語區的大眾交通公司是 TEC；荷語區是 De jin，想看公車時間的話也可以下載公車 APP。
報到→Uliege 國際處 →移民局	<input checked="" type="checkbox"/> 入學證明(中興+列大) <input checked="" type="checkbox"/> 房租契約 <input checked="" type="checkbox"/> 護照	抵達後首先就是拿著中興的入學證明先去國際處辦理入學裡取學生證及證明文件(以使人報到及開戶)，8 日內要先到 Pont d' avroy 的移民局登記居留，會先發給你 annex 15 這個申請證明暫時文件，辦銀行跟保險會需要用到，辦任何東西都會一直跟你要居留證號碼，但就是先拿這張去代替。之後警察會來視察你是不是真的住在通報的地址，居留證通常會要到一兩個月才發下來(但太慢來我其實沒付錢去領，但如果早點收到還是領一下，這樣在歐洲就不用一直帶著護照)，
銀行開戶	<input checked="" type="checkbox"/> annex 15 <input checked="" type="checkbox"/> 護照 <input checked="" type="checkbox"/> 入學證明(列大官方) <input checked="" type="checkbox"/> 房租契約	當地銀行幾乎都要居留證才允許開戶，有些服務是預約制，最方便還是 ING 不需要居留證只要 annex 15 就可以開戶，現在在 opera 就可以辦了，大約一個禮拜內就可以收到卡跟讀卡機，可以下載 app 開通，轉帳很方便。但以保萬一可以先開一些網銀，如下列所述。
網路銀行(建議)	<input checked="" type="checkbox"/> Revolut <input checked="" type="checkbox"/> Curve <input checked="" type="checkbox"/> 護照 <input checked="" type="checkbox"/> 住址	神卡 Revolut 在歐洲必辦，直接刷卡線上自由各類貨幣換匯，匯率也是偏中低價格，以防你還領不到金融卡或是要旅行到非歐元區使用，轉帳及支付也很方便，最重要的是萬一卡片遺失了，這些網銀都可以在手機馬上鎖卡再換新，因此台灣的本卡就可以放在安全的地方減少帶出去的機會，否則台灣的卡一旦停卡是寄不過來台灣的！另外 curve 不是網銀，只是可以綁定你所有卡片的歐洲卡，用他綁定台灣的卡片後再綁 revolut 可以減一筆手續費，也避免遇到只收歐洲卡的商家，其他的信用卡也不用都帶在身上，全部綁在一張 curve 上面就可以了！

遊歐工具

類型	使用工具	用途重點
網路	Mobile Viking 	主要是用 Viking 的吃到飽方案，簡訊、通話、流量境內無限，30GB 後會降速，歐盟區域 11GB。人在外面網路在那裏鬧的話真的會很慘，我個人建議真的不要省這個錢，而且 29 歐我覺得很划算，當地的網路才 3-5GB 就要 15 歐了，不要以為你不會用那麼多，歐洲網路不發達 wifi 常不給力。辦理開通還要親自去門市，當地人英文又不好，辦好還要一個小時後才開通，我當時先辦了 proximus 還因為國籍問題開通失敗造成很大的麻煩。有些人還是會辦法國最大的 orange，我去比利時的卻跟我說沒有預付卡只能牽一年合約，所以我還是比較推薦 Viking，線上申請直接寄到你家，收到卡再直接開通，可以取新門號或轉移舊門號，開始使用後一個月內再繳費就行了，真的超方便！
	Orange 	
住宿	Booking 	基本上在國外都是用 booking.com，國內才會用 agoda，訂的時候千萬要仔細看評論，最好是住評價 8 以上 7 以下除非有同伴否則真的不要住，東方人很容易被下手而且當地警察也不會幫你處理。在外面安全第一真的不要為了那幾十歐損失更重大，其實住青旅就已經是壓最低了，真的不用再去選又要更便宜，這種治安疑慮真的會很大不要鐵齒，最好連地點都先 google 過會更好。Hostel world 就是專門找青旅的，但我覺得同樣的房間跟價錢在 booking 也都找得到。Expedia 主要是在訂機+酒的，但在歐洲應該都坐聯航所以用不太到。
	Hostel world 	
交通	Omio 	刷交通工具最給力的 app 就是 omio 了！機票部分可以在 google 和 skyscanner 也去刷刷看，omio 的話就是可以找到最便宜的路線和工具了！但訂票時可以透過上面的查詢結果直接去官網訂，有時價錢是一樣的，直接在官網訂就不用被收手續費，但有時有些優惠票價只有在 omio 上才有，這時就可以直接從 omio 上訂了！手續費扣掉後也還是比較便宜！還有一個小技巧是因為歐洲交通網路並沒有全部都連接在一起，而且負責經營的機構也不一樣，有時分段買票比找到的直達車會便宜很多，所以可以先找你的目的地和出發地之間有沒有哪一站是比較多班次的中途站，再分段買這兩段的票，出來的價格才不會像你直接查到的天價是會嚇死人的！
	DB 	主要用在德國及四周國家的德鐵，建議可以買 Bahn card 類似會員卡打 75 折，因為出去旅遊常常會在德國轉車，即使不常來也可以買起來放，因為德鐵原價超級貴而且查票超嚴，現在 Bahn card 除了一年的也有出三個月的，但要注意的是到期前 6 周要進德鐵網站去申請取消續訂，網路上會有教學，我自己的經驗是寫英文他們完全不鳥我，可以複製網友寫的攻略照著貼上德文說明，記得一定要收到他們回信說已備案處理，注意如果收到的自動罐頭回信是也還是不算成功退訂的！
	Flixbus 	基本上想省火車票錢都會坐 Flixbus，但是如果你是要趕車的話請確保你坐得到車，因為他沒有實體的車站還要自己對號，要記得點到信件中寄給你的座標，開到 google map 去找正確的上車位置。而且最好要提早到，因為人煙稀少有時候司機會提早開走，到時真的欲哭無淚也不會退錢，客服可能要等到下輩子吧！有些人會預先在 Flixbus 上預買 voucher，可以用來避免買到接近時間而漲價的票，期限內用不完的也可以上網賣掉。
	Regiojet 	主要是東歐一帶的火車跟巴士，便宜又好搭！車上很舒服還有免費熱飲，火車有時會有 cost down 跟 standard 車廂，兩個票價只差兩歐左右，但 standard 環境好很多而且還有 wifi，所以要搭的話也建議可以都買 standard。另外東歐查票其實查得不勤(小聲)，但是基本上還是都遵守規定啦，因為被查到都會罰很多錢的！尤其像德國除了罰款還會有紀錄，逃票也要先思考過(喂)沒有啦！還是要乖乖買票！
	Blablacar 	Blablabus 是類似 Flixbus 的巴士 Car 則是共乘的計程車，因為歐洲很多地方沒有 uber，比利時就是完全沒有而且他們的計程車都用電話叫的，不會說英文！如果是要搭廉航的話，常常會要到比利時另一個小型的夏洛瓦機場，這個機場交通不是很方便，而且接駁車要另外付 5 歐，有些半夜時段也不會有車，所以如果要從布魯塞爾接到夏洛瓦機場時，時間跟路程方便的考慮上可以叫這個更划算，但是為一缺點就是沒有 app，必須在網站上跟司機聯絡，這點要注意一下上車位置。
	Ryan Air 	來歐洲你一定會搭到的廉航就是 Ryan 啦！因為有和 ESN 卡合作有 8 次的 8 折優惠再送免費託運 30kg(但要 28 天前就訂票才有)，但是要注意先上官網註冊登記自己的卡號，再從 dashboard 按進去 Erasmus 訂票才會啟用優惠，從外面的介面訂是不會算進優惠的喔！基本上建議要規劃行程前都先看 Ryan 有沒有飛是最方便的，然後千萬記得飛的前一天在線上先 check in 否則太晚的話廉航是會超賣不讓你登機的喔！雖然他們都規定要影印登機證，但其實存在手機

		裡掃描就好，只是如果像是去一些非申根國家的話就還是印起來保險一點避免被刁難。
		<p>主要會用到的就是國內的 go pass 青年票，但記得上車前要先自己寫好使用日期地點，否則被查票時還沒寫也會被視為逃票喔！而且上面是不能塗改會被作廢的！另外通往鄰近國家的 international 在周末會有來回票優惠，如果要去周邊城市旅行的話建議可以選在假日先買來回票喔！而且來回票是不限時間的，隨便選時間打票後就可以坐來回一趟！</p>
其他		<p>就像我前面所說的可以使用 Ryan air 的優惠之外，ESN 的用途也是在歐洲許多觀光景點買優惠票或免費入場時，證明自己是歐洲的大學生最有效的證件（但有時會要求要貼照片才有效），國際學生證基本上沒有用因為是要證明在歐洲而不只是海外，我自己是只有辦 ESN 卡，但國際學生證還可以結合永豐的信用卡跟台歐往返機票似乎有優惠，其餘之外是沒有什麼用途，而且只能在台灣先辦。機票的話是建議大家還是最好半年或至少三個月前買，到時有需要再加價改機票其實都還是划得來，不要像我拖到一個月前這麼晚買真的會超貴 00。除此之外也可以看一下 ESN 的合作商家，有些餐廳可以打折，但基本上我是完全沒在其他商家用過啦...基本上還是到國家景點都可以先問一下有沒有優惠並以此證明，因為其他國家不見得認識你的校內學生證是不是在歐盟。</p>
		<p>來歐洲交換一定要加入這個臉書社團！有任何問題都可以在這邊詢問，或是旅程中出狀況需要徵沙發或票券都還可以在這裡找人幫忙，最主要的功能就是可以在上面交到很多朋友！自己規劃行程時可以斟酌考慮徵旅伴一起遊歐！我就在上面遇到了很多很棒的台灣人！但當然自己也要挑選一下旅伴，也是有被雷到或是放鳥的可能性，如果是大型長途旅程還是建議找熟悉一點的人，小段行程可以自己規劃後再貼上來看看有誰能配合，普通中程的話可以再考慮要不要跟團或是徵旅伴一起規畫行程！但不建議超過 4-5 人以上，有可能意見太多而有問題。另外也可以在這上面買賣物品，或是使用推薦碼等等，是個非常實用的社團，大推！！！！</p>

五、 研修之具體效益 (請條列式列舉)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 問題解決、危機處理能力 | 6. 體驗異國文化、與世界交流 |
| 2. 獨立生活，學習享受自處 | 7. 懂得珍惜與感激擁有的事物 |
| 3. 增廣見聞，拓展國際視野 | 8. 為台灣感到驕傲，體認台灣的先進與溫度 |
| 4. 低成本遊歐，學習財務管理 | 9. 在地球上的另一邊結交到有緣的朋友 |
| 5. 語言學習，溝通社交技巧 | |

六、 感想與建議

【交換前】

🎯 **關於目的** 在商學院出國交換尤其是普遍的現象，但是這倒未必是必須隨波逐流而做的選擇。由於我一直都很確定自己想出走海外看見世界更多的樣貌，並踏出國內的舒適圈感受截然不同的生活，所以對於參與交換我沒有猶豫的空間，毅然決然地很早就開始準備了！所以在出發前先找到自己希望透過交還而達成目標，以確認是不是為了「自己」而想做，而不是因為「大家」都在做。

💖 **關於心態** 「好好喔，是不是在歐洲都很爽」最常聽到國內的朋友聊天跟我講的話就是這一句了，雖然在出發前我本身並沒有抱著太大的期待，但到了之後才更深的體會，在歐洲真的是一點都不爽。來到歐洲後你會發現，在台灣享受的生活機能都不是理所當然，能夠花錢了事的是小事，很多事情是必須自己處理的，而且隨時要面臨很多突如其來的狀況，更需要非常注意人身及錢財的安全。必須做好來到這裡獨立自主，不依賴他人的準備，但適時也要開口詢問資訊，減少搜尋成本，並且要學會享受獨處、管理生活節奏。

💰 **關於預算** 出國雖然肯定會有一筆花費，不光是食衣住行基本上的開銷，在物價水準不同上就要多出一大筆支出，還要加上一些娛樂活動、旅遊購物等開銷，勢必是相當可觀。但我要呼籲

的是**不要被問題先嚇到了**，先把自己需要的基本花費估計出來，可以參考以往學長姊的花費水準，再努力去尋找獎學金的申請管道，其實仔細去找都還是有很多政府或私人企業提供的獎學金，政府部分除了學海飛颺之外，還可以去查目的國和政府是否有簽訂獎勵，像是捷克和德國都有另訂獎學金辦法；私人獎學金也可以嘗試去申請，例如扶輪社的獎學金就相當豐厚，也是我申請到幫助相當大的一筆獎學金，雖然需要準備很多資料，競爭難度當然也不低，但是**盡力而為去爭取會有辦法的！不要先自己嚇自己！**

【交換後】

剛來的時候很幸運遇到很多好心的路人幫忙我，學校生活也真的忙得很好玩，參加了很多ESN(歐洲學生社群組織)的活動，**不要吝嗇和別人多交流**，但也不需要強迫自己跟合不來的人做朋友。但是大約一個月的甜蜜期結束後，會常常遇到一些狗屁倒灶的事，不管是受到歧視、被偷被搶錯過車次，或是在辦理程序有不明的問題等…，都等著你自己想辦法去找人協助、去安排處理。

這時你也會發現哪些人才是你真正交到的知心好友能夠互相扶持，同時也**強迫著自己去面對和解決問題**。在這段時間會開始學習**如何保有自我空間或投入社交生活的分配課題**。嗜酒如命的派對、家中溫馨的聚餐、東奔西跑的旅遊、文化差異的體驗、不同的學習方式，各種不同的體驗讓你自己去嘗試，**認識自己對於未來的憧憬與期望是什麼**。整段申請過程到交換回國的時間很漫長，對我來說其實撰寫申請資料的過程也像是在**探索自己**，**更確定這一趟旅程想完成的目標是什麼**。



國際晚餐日 燉滷肉



廚藝太好 做飯給義大利人吃



我的生日派對 @ Temple Bar



My Liege girls! @ Kitsch Party

對我來說最大的收穫是針對**各方面的自我規劃**，從一開始出國前獎學金、論文實驗、國際研討會到語言學習，到海外租房、報到辦理、社交活動、旅程計畫、生活安排到國內的離校手續、未來的工作規劃等安排都是非常重要的學習與收穫。在這裡，你想要什麼樣的生活，你擁有自由去規劃與執行。像是聖誕假期我自己就規劃了一段五國長途聖誕流浪之旅，從法國史特拉斯堡、德國紐倫堡、捷克布拉格、奧地利維也納、匈牙利布達佩斯到英國倫敦。自己決定行動、呼朋引伴，雖然一路上顛沛流離，但也留下了許多寶貴的回憶及經驗！



雅典 / 希臘



聖托里尼 / 希臘



米克諾斯 / 希臘



盧森堡城 / 盧森堡



巴黎 / 法國



史特拉斯堡 / 法國



布拉格 / 捷克



阿姆斯特丹 / 荷蘭



布達佩斯 / 匈牙利



倫敦 / 英國

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw