

八千八百公里外的世界：

匈牙利交換的那些日子



國立體育大學 x TE | 一〇八學年度

技擊技術運動學系 1058021 王俞琄

目錄

- 交換生資訊 2
- 研修機構簡介 4
- 研 修 生 活 5
- 具 體 效 益 11
- 感想及建議 12





交換生資訊

王俞琄 YUJYUN WANG

國立體育大學 技擊運動技術學系 柔道隊

研修學校：

匈牙利體育大學

University of Physical Education, Budapest, Hungary

August 2019 - Jun 2020



契機

在十八歲那年因入選夏季青年奧林匹克運動會，集訓時結識了國立體大柔道隊教練吳嘉倫老師。

海外訓練的第一站正是匈牙利布達佩斯，一個月的訓練營令我收穫斐然，更是勇奪青奧團體賽第二的佳績。

之後在老師的招攬下報考本校技擊運動技術學系，老師也不時鼓勵我「有機會便多出國學習」。

在大學三年級時，一次訓練意外將右膝前十字韌帶完全撕裂，須暫停訓練並接受手術治療。

術後除積極復健外亦重新思考未來方向。

因前二年皆受益於政府學海計畫，暑假時至韓國道館學習，且未來亦有計畫朝道館經營方面發展。

故利用大學最後一年至匈牙利體育大學學習其柔道技術及俱樂部經營模式。





研修機構簡介

匈牙利體育大學

University of Physical Education

擁有 95 年的歷史，前身為匈牙利皇家體育學院(TF)，創立於 1925 年，後更名為匈牙利體育大學；

2000 年被併入塞麥爾維斯大學(Semmelweis University)。

2014 年九月正式脫離塞麥爾維斯大學，更名為 Testnevelési Egyetem(TE)為匈牙利目前首屈一指、培育體育教練及教師之專業大學。

該校在體育方面表現傑出，目前匈牙利奧運金牌 160 位得主中有 89 位是該校校友。

TE 教師和校友擔任多個國家體育協會的主要董事會成員，及各個體育領域的國家聯盟的主教練，並多獲選為國際體育機構的知名成員。





研修生活

◆ 學校科目

TE 開設給交換生的課多以全英文授課，每堂課時長 90 分鐘。

學科主要有生物力學 (Biomechanics)、營養學 (Nutrition)、運動管理學 (Sport Management)、運動社會學 (Sport Sociology)、運動倫理學 (Justice and Fair Play)、英文運動術語 (English Sport Terminology) 以及匈牙利語言與文化 (Hungarian Language and Culture)。

教授運動管理的 Dr. Sujit 經歷豐厚，曾在多間跨國企業上班，後因對教學有濃厚興趣毅然放棄高薪主管工作，投入教職(匈牙利教師薪資低廉，甚至比不上技師、工人)。

Dr. Sujit 課堂以分組討論為主，或進行面試模擬讓學生實際體驗面試與面試官的角色，或半強制性要求學生參加當地求職展；以多元的課程代替死板的教科書教學模式。

Dr. Sujit 私下對學生也很好，在剛到匈牙利人生地都還不熟

時，教授會主動給與幫助。少數幾堂教授的課是和匈牙利學生一起開設，難度不高且教授打分數很大方，很是推薦。

匈牙利語言與文化由 Mariann 跟 Krisztina 兩位教授一起開設，匈牙利文是公認難學的語言之一，艱澀的發音且不源於任何已知語言。兩學期下來僅學會幾個簡單的句子。

文化部分，老師會協調大家閒暇時間，實際帶大家走訪各景點觀光並介紹其歷史背景，上學期的最後還帶著大夥一起參觀金光燦燦的國家議會，讓不屬歐盟的我們省了一點參觀費用。



English Terminology



fisherman's Bastion



View of fisherman's Bastion

學科方面個人覺得只要認真聽講，教授們都很親切，想高分過關不是難事。

術課方面僅瑜珈是全英文授課，其餘術課則是和當地學生一起上，採取男女分班制，會不會用英文解釋就得看授課老師了。但也無須緊張，畢竟是師培大學，學生都很熱心，外語能力也不弱，大膽開口請別人幫忙也不用擔心遭受拒絕。

另外 TE 上課周數分 A、B、K 三種單位，A、B 基本無區別，K 則是特別開設給體育選手或特殊生上課用，一般生在這周不會有課程。學校會額外安排活動營供自由參加，如 recreation camp、ice camp、cycling camp…。



Recreation Camp



Ice Camp

◆ 額外課程

因為專長的關係，TE 無法像體大一樣提供完整的訓練，必須自己找俱樂部訓練。

鑑此出發前便先寫了封信給負責技擊運動的 Dr. Nemeth Endre 詢問場地及訓練相關事宜。

除了可折抵學分的 Combats Sport (上學期含柔道、空手道、擊劍;下學期含防身術、角力、技擊遊戲)

Endre 讓我參與所有學校日間開設的四堂柔道課程(不分男女)，外加晚間四堂小朋友俱樂部訓練，及每周兩堂的晚間成人俱樂部訓練。

也在上學期期末跟著大家一同參加了布達佩斯柔道錦標賽，只輸給目前現役奧運選手獲得第二名的成績。



Kids Judo



Judo class



Budapest Judo Competition



◆ 特殊活動

除了學術交流，我也參加了為新鮮人舉辦的 Freshman Camp，在完全被匈牙利包圍的環境下奮力闖關，並結交了第一批外國好友。

開學後，為促進近 20 位交換生的關係，協助學姊 Lila 跟 Evelin 帶我們一起走訪布達佩斯，讓我們更了解彼此和這座城市。

每年的 11 月學校會舉辦迎新舞會，舞會上會請一年級新生、啦啦隊、師生共舞及交換生帶來表演。

在舞蹈專長的 Lila 和交換生 Anabel 的幫忙下，我們這群舞癡交換生在當晚也表現地可缺可點。



freshman Camp



交換生合照



新生舞會表演照

12 月則是歐美國家最重要的聖誕月，國際事務中心替我們舉辦了 secret Santa 活動，每個人秘密抽出自己送禮的對象，在預算內找到最適合對方的禮物，並規定禮物的其中一部份需”親手”完成。

我抽到來自德國的 Marvin，他是我第一個認識的交換生，也是感情最好的之一，從 Freshman camp 就認識的好交情讓我苦惱許久該送什麼。

最後送他在 Freshman Camp 他讓大家最有記憶點的小木馬，給他當作回憶。

我的 secret Santa 則是我的好鄰居兼好友來自羅馬尼亞的匈牙利女孩 Evi。



Secret Santa



Marvin & Evi



具體效益

◆ 學校

- | 體認歐亞修課文化差異，學習歐洲積極課堂參與態度
- | 將原有運動科學知識加入西方觀點以優化
- | 學習不同文化背景下的教學方法
- | 接觸並學習台灣較冷門的運動 ex. 擊劍、手球…
- | 近距離觀察台匈選手培訓模式
- | 學習匈牙利柔道技巧，提升自我競爭力
- | 了解台、韓、匈在道館經營的優劣，以利日後發展

◆ 生活

- | 訓練獨立思考及問題解決之能力
- | 養成自律生活習慣
- | 提升環境適應力、耐性
- | 優化旅行規劃能力
- | 增進危機處理能力

◆ 綜合

- | 提升英語聽、說、讀、寫能力
- | 了解各文化間之差異性，交流與學習
- | 學習歐洲之開放性格，勇於嘗試新事務
- | 學習人際關係相處、拓展人脈
- | 學習第三外語，增加國際競爭力



感想與建議

◆ 經濟

匈牙利的物價與台北大致相同，
在經濟上不會有太大的負擔。
新台幣與匈牙利幣值比約一比九，
可攜帶歐元、美金、人民幣至當地換匯。
建議使用海外回饋較高的信用卡或開通海外
提款功能直接提領。



Hiking group



Christmas Dinner

◆ 生活一食衣住行樂

食的方面，非常建議想到海外的同學要有最基本的廚藝。

國外不似台灣小吃林立，平價又好吃。

想要一頓溫飽三、五百新台幣跑不掉，舉我自己來說我一周自己開伙大約一千新台幣。

衣的方面，由於專項實習必須攜帶柔道服兩套就占了行李總重7公斤，因此也無法攜帶過多衣物。

幸好歐洲二手衣店很流行，品質也都很好，完全看不出任何使用痕跡。

有時特價甚至能用一歐元的價格買下一件外套，cp 值非常高，不僅能省下治裝費還能環保愛地球。



自製牛肉麵



自製雞腿飯

住的方面，沒有經驗的我因為保險跟簽證需要先提供匈牙利地址，情急下利用 Facebook 社團找了租屋並簽下半年租約，很幸運的遇到了好房東，但匈牙利大多對外國租客極不友善，房價約是當地人的兩倍。

我跟一同交換的兩位同學一起租了整層樓，一個月要價 1050 歐元，是在匈牙利最大的支出。

建議之後若無法申請到宿舍的同學可先訂 AirBnB 之後再慢慢找會比較有保障。

行的方面，布達佩斯的交通票是統一的，除了火車和機場直達 100E，其他所有地上跑的電車、公車、地鐵都可持月票搭乘。

學生月票 3 一張 450 福林，國際事務



廚房兼餐廳



我的臥房

中心的老師會教你如何購買。

記得使用時學生證要隨身攜帶，被查票時忘記帶會被罰很重的。

樂的部分，建議一定要辦 ESNcard 跟 ELBcard 這兩張，前者是跨國為所有在歐洲交換的學生服務的組織，可享 Rynair 跟 Flixbus 等折扣，亦可當學生證明使用(看國家，匈牙利不可)；後者則是當地的非營利組織，會招募當季交換生提供薪水及不錯的待遇，有興趣想學習活動策畫的可嘗試，另持卡可享派對免費入場或優待價，不定時舉辦大型活動，提供各校交換生交流的舞台。



電車



ESNcard



ELBcard

結語

在疫情爆發前，走遍歐洲各國是我的目標，想盡辦法以窮遊的方式完成。

印象最深刻的是在物價高到嚇死人的丹麥哥本哈根，三天兩夜的行程緊憑一條一歐元的麵包生存。

雖在社群網站上照片光鮮亮麗、眾人羨慕，但那趟旅程連同機票、住宿總花費不到四千，靠的是飢餓遊戲似的省下餐費跟雙腳走天下的毅力。

此行最大的收穫便是幸運地結交了一群比家人更親的朋友。

總在每個閒暇的時刻操著不同口音的英文聊著各自的想法、一起慶祝聖誕節、跨年、總替對方著想…。



University Sport Festival Budapest



Zakopane trip



Prague trip

直到現在還互相關心著，Evelin 曾
跟我提過，我跟以往的台灣人很不
一樣，是很酷的那種。

很謝謝在旅程的開頭我告訴自己要
更勇敢、更放得開，才能在這年收
穫斐然。

能肯定的是經過一年的洗禮，真的
成長了不少。

「人生是一本書，不旅行的人只讀
了其中一頁」

還在猶豫不決的人，不妨出去闖闖
吧，世界這麼大，不走出去不會知
道自己的能耐。

一起到世界去闖闖吧！



life in Budapest