

國立體育大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 hayasi@ntsu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於研發處國際事務中心 <http://international.ntsus.edu.tw/bin/home.php>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20200610 (YYYYMMDD)
2. 系級：體推四
3. 學號：1055027
4. 姓名：呂若霖
5. Email：1055027@ntsus.edu.tw
6. 交換學校及系所(全名)：匈牙利體育大學
7. 交換學期：自 108 學年第 一 學期起至 108 學年第 二 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

台灣人到歐洲雖然有 90 天的免簽，但因為要在那裡待上快一年的時間，所以需要先在台灣辦好簽證，到匈牙利後再帶著住宿證明到移民局拿居留證喔！

辦理簽證要預先打電話到匈牙利在台辦事處預約辦理，詳細的準備資料在他們的網站都有說明，只要先把表格印下來，填好資料，辦理簽證當天把資料帶齊，繳完資料簽證官會面談幾個問題，就跟一般聊天一樣，問你興趣、之前有沒有去過歐洲、為什麼想去匈牙利交換之類的...



還記得當初所有資料都準備好了，就差最

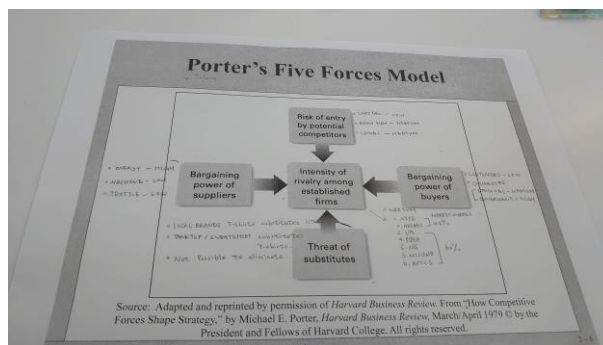
重要的入學通知書還沒下來(歐洲人的辦事效率...),為了等入學通知書我們差點來不及辦簽證,那時候打給辦事處預約時,他們說預約都滿了,要等到一個月後了,好在別人臨時取消,我們才可以順利拿到簽證。這裡提醒大家,確定自己可以去交換後,就可以開始著手準備簽證的資料,像當地住宿租約證明、申根保險證明、財力證明等,這些都要時間去辦理,所以建議大家之後提早開始準備!

二、學業篇 (請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

確定可以去交換後,匈牙利體大會寄課表過來,裡面有這學期可以選的課程,把想選的課填好寄回去給匈牙利體大負責的老師就可以了,如果不確定也不用擔心,到那裡後開學第一週可以先去試聽每一堂課,了解老師的上課方式及課程評分方法,決定好後再去找國際中心的老師進行課程加退選就好了。

匈牙利體大的上課時間很特別,上課時間依照 A、B week 有所不同,AB week 是平

常的上課時間,有些課程只會出現在 A 或 B week,或是在 A week 有兩堂,B week 一堂。學校開給交換生的學科課程都是以全英文授課,上 13 週,第一學期我修了許多管理的課程,教管理學的 Dr.Sujit 人很好,他的課沒有考試,只要上課參與討論,期末都會拿到不錯的



成績;另外多數交換生都會修的匈牙利語言與文化課(Hungarian Language and culture),每週只要上一堂課就有六學分可以拿,匈牙利文是全球最難學習的語言之一,儘管修了兩學期的課程,現在的我也只會簡單的日常問候跟生活上需要用到的單字,考試的部分大家也不用擔心考不過,上學期期末老師以遊戲的方式讓大家最後都拿到不錯的成績,下學期受

疫情影響，線上考試雖然是難了點，但只要有讀老師的講義也是可以通過的，很推薦大家修這堂課，畢竟都難得來匈牙利交換了，當然要學幾句匈牙利文回去啊。

大部分術科課程是跟當地匈牙利學生一起上(瑜珈是跟交換生一起上，老師以英文授課)，老師會以匈語授課，但如果班上有交換生多數老師還會再用英文解釋一遍課程內容，另外，這裡的術科課可能考慮到男女操作強度不同，所以男女是分開授課的，術科課程也只會上 10 週。兩個學期我修了籃球、排球、網球，通常第一堂課老師就會把上課方式、期末考考什麼都說清楚，像籃球期末考除了術科還要考筆試(籃球歷史、規則)，籃球老師人超好，全班就我一個交換生，為了我他還特地出一份英文版的筆試考卷呢~



經過幾個 AB week 後，就出現一個 K week，這個禮拜是給平常半工半讀的學生補課用的，學校也會在這週舉辦安排營隊式戶外課程給一般學生參加，像是上學期我參加了 Recreation Camp 跟 Ice Camp。Recreation Camp 就是每天體驗不同項目的活動，當時體驗了鋼管舞、空中瑜珈、保齡球、花式跳繩、雷射槍、快速羽球等。



Ice Camp 更好玩了，那個禮拜就是每天到溜冰場溜冰！就算你是第一次溜冰，完全零基礎也不用怕，每天課程前半段老師都會教怎麼溜，從基礎的前進、後退到進階轉圈、跳躍一步一步來，剛開始以為外國人應該對溜冰不陌生，從小溜到大，但其實也是有跟我一樣第一次溜的，過程中大家不斷跌倒，同時也嘲笑其他人跌倒。也不用擔心沒有裝備是不是就不能參加，學校有溜冰鞋可以借，重點！去溜冰還不用門票！那一個禮拜溜冰完全不用花錢！不參加是不是太可惜了~



三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

在匈牙利體大寄來的信件會有當年新生宿營的時間(通常是在開學前)並問要不要參加，沒錯！交換生也是可以參加的唷。四天三夜的 Freshmen Camp 一早報到就可以看到大家先開喝了，玩遊戲也是在比瘋狂的，每天晚上都有 party，印象最深刻的是最後一天晚上我們用軍歌的方式介紹我們這一隊出場，用中文唱完後獲得滿場掌聲，那四天也是第一次體會到別人講的東西 99% 聽不懂的感覺是什麼了。



除了 Freshmen Camp，學校在十二月聖誕節前舉辦了聖誕舞會 Freshmen Ball，匈牙利國際中心的老師說每年交換生都會表演，所以今年也不例外，幸運的是我們有舞蹈專長的匈牙利協助姐姐(有問題都可以找他，但不是一對一的學伴)以及另一個西班牙交換生負責編舞教大家，雖然我們幾乎都是舞痴，但每個人都很努力練習，最終我們也順利完成表演。表演後換上洋裝，你以為會像電影中看到的學校舞會一樣，大家跳著華爾滋嗎？那就大錯特錯了，比起舞會其實整個感覺更像是派對，你沒聽錯，學校直接變成一個大型派對現場，連平常嚴肅的老師也跟著學生們 high 起來了。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

今年因為學校宿舍整修，所以我是跟體大另外兩位來交換的一起在外面租房子，我們租的地方在佩斯區，我很喜歡我們租的公寓，我們三個人有自己的房間，還有兩間廁所兩間浴室，公寓還包含了廚房、洗衣機，平常多數時間我們也都是自己下廚，像歐洲的早餐大多都是「冷」的，麵包夾起司火腿生菜之類的，吃久了還是會想念台灣熱熱的早餐文化，後來我們都自己到超市買食材做早餐，想吃蛋餅沒有蛋餅皮，就用墨西哥捲餅皮代替。自己下廚，除了不習慣歐洲的冷食，另一個就是要省錢啊。當然學校也有學生餐廳，依照你點的套餐，價錢不同，價格比外面餐廳便宜一點，有時候中午交換生也會相約到學生餐廳一起吃飯聊天，吃完再一起去上下午的課。



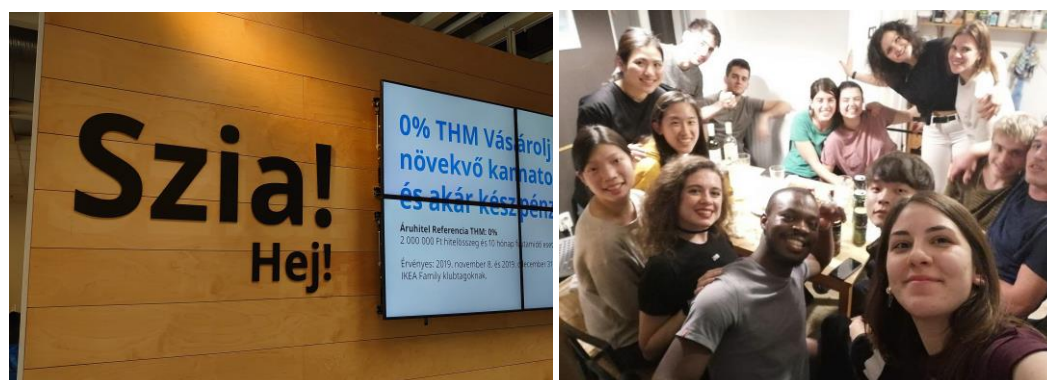
布達佩斯的市區交通非常方便，有公車、捷運、電車，憑學生證可以購買學生月票



(3450 福林/月)，有了這張票後，一個月花不到其他交通費。搭配 google map，想去哪裡，手機一查，搭什麼車在哪裡轉車都很清楚，就算真的找不到地方，也不用擔心，大部分匈牙利人都很好，遇到困難他們都很熱心幫忙。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

歐洲人跟亞洲人蠻大一點的不同，我覺得應該是打招呼的方式。亞洲人對於初次見面的人，通常都是握手寒暄幾句，但在歐洲，他們打招呼通常是用擁抱的方式，不管什麼時候，只要見面通常都是先擁抱然後問你“*How are you?*”一開始真的會有點不習慣，但久了也覺得這樣擁抱的感覺，讓人跟人之間的感情更溫暖、更靠近。除了擁抱，他們也喜歡在打招呼的時候問“*How are you?*”，從小學英文，有人問你“*How are you?*”通常都會回“*I'm fine thank you*”每天都回一樣的，久了也覺得哪裡怪怪的，甚至不知道怎麼回，但其實他們的“*How are you?*”就像我們在台灣跟朋友見面打招呼常會說的「呷飽沒？」，簡單的噓寒問暖後，後面就開始聊天啦。當然除了“*I'm fine thank you*”也有很多其他句子可以回答，像是“*So far so good*”“*Everything's good*”之類的...





六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

我覺得體大這裡大部分都沒什麼問題。

主要是歐洲學校那邊的辦事效率有時候比較慢，像入學通知書那時候真的差點拿不到，寫 email 給那裡的老師也要等一段時間才會回，只能說出了國就不能當你在台灣啦，凡事都要入境隨俗嘛。

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

我去的學校是匈牙利體育大學，這次因為學校宿舍整修，所以全部交換生都是在外自己租屋的，雖然自己住有自己的空間還不錯，但每個月的房租支出佔了一半的花費，因此我覺得有宿舍住蠻重要的，減少許多開銷，而且交換生剛來到人生地不熟的地方要找房子也比較困難；再來剛到的第一個月如果有當地老師或學生協助會是一個很大的幫助，語言溝通、幫忙辦手機門號網路等等，像在匈牙利體大我們就有兩個匈牙利當地的協助學生負責為全部的交換生解惑，看不懂的匈牙利文問他們，他會幫忙翻譯，有問題問他們，他們都會很熱心地幫我們解決。

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

機票：(去程)24000 台幣 (回程)30000 台幣-因遇疫情航班減少，很晚買機票

簽證：60 歐(約 2000 台幣)

保險：10000 台幣

房租(含水電網路)：350 歐/月 x9 個月=3150 歐

每月花費(含交通、電話費)：約 5000-6000 台幣

總花費約 200000 上下(此花費不包含旅遊)

*匈牙利布達佩斯觀光一日遊 VLOG <https://youtu.be/g6TPH4rmZP4>

