中文心得

A. 學校簡介

我交換的學校位於匈牙利首都布達佩斯。這所學校在當地頗具名氣，且擁有悠久的歷史，校園建築融合了歐洲古典風格與現代設施，甚至是今年匈牙利新總理的母校。由於學校座落於首都，國際化程度相當高，每年都吸引許多來自世界各地的交換學生前來研修。在地理位置上，學校的交通非常便利，不論是搭乘地鐵、路面電車或公車前往市區各個角落都十分方便，這讓我們在課餘時間探索布達佩斯時省去了不少通勤的體力與時間。

B. 國外研修之課程學習（課內）

在這裡上課，教授普遍非常鼓勵學生表達想法，課堂上多採用開放式討論與高度互動的模式，這與台灣較習慣聽講的課堂氛圍有很大的不同。

在所有修讀的課程中，我最推薦、也覺得收穫最多的是 Contemporary Issues of International Politics。這堂課以開放式討論為主，班上同學的背景非常多元，包含來自美國、巴基斯坦、古巴、法國、德國、越南和日本的學生。每當討論到地緣政治或國際新聞時，大家會因為各自國家的歷史背景，提出截然不同、甚至帶有立場碰撞的觀點。能夠與這麼多不同背景的人坐在一起，聆聽他們最直接、不帶濾鏡的角度來剖析國際議題，不僅比看教科書生動許多，也實質拓展了我的國際視野。

C. 國外研修之生活學習（課外）

課外生活是這趟交換中很重要的部分。由於匈牙利位處中歐的中心位置，地理優勢明顯。利用發達的鐵路網絡與平價的廉價航空，我在課餘時間走訪了多個鄰近國家。每次的跨國旅行對我而言都是獨立生活的實踐，從規劃交通、控制預算、尋找合適的青年旅館，到去當地超市採買食材料理三餐，都讓我逐漸建立起自主解決問題的能力。

在人際關係方面，我在這裡結識了一群年紀相仿、同樣來自台灣的朋友，大家在異鄉互相照顧、一起下廚，建立了深厚的友誼。同時，透過學校國際學生組織（ESN）舉辦的活動，我也認識了許多匈牙利當地學生與歐洲朋友。我們常在布達佩斯著名的廢墟酒吧（Ruin Bars）聊天，分享彼此國家的文化與生活型態，這讓我的課外生活更加充實。

D. 交換/研修之具體效益

- 跨文化溝通與英文口說能力的提升：在全英文的教學環境中，透過與不同文化背景同學的討論與社交，增進了口說表達的流暢度。
- 獨立生活與預算規劃能力：獨自安排跨國行程、管理日常預算及打理膳食，培養出高度的自主生活能力。
- 建立國際與同儕人脈：結交了來自各國的朋友，並與一同在異鄉奮鬥的台灣同學建立起深厚且互信的友誼。
- 開拓國際思維與包容力：親自走訪歐洲各國，親眼觀察不同的社會運作與生活方式，看事情的角度變得更加宏觀與多元。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?

在匈牙利交換期間，我個人相當幸運，並沒有遇到特別嚴重的困境或大麻煩。不過，身邊的朋友倒是陸續碰到不少狀況，例如財物不慎失竊、租屋合約糾紛，或是辦理當地居留證時因為行政效率緩慢而卡關。

聽取了周遭朋友的經驗後，我認為最有效的預防方式就是「提早做好規劃與準備」。不論前往哪裡旅

行，我都習慣提早研究當地的治安狀況、將重要證件備份，且學校或簽證的相關行政流程必定盡早送件，預留充足的緩衝時間。只要提早做好功課並保持警覺，多數常見的海外生活困境其實都可以順利避免。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

剛到匈牙利時，首先面臨的文化衝擊是商店的營業時間。台灣的便利商店與超市多為 24 小時營業，但匈牙利在週日或國定假日，多數超市和店家都會提早打烊或不營業，起初我曾因此面臨週日晚上無處採買物資的狀況。後來我調整了生活節奏，養成每到週五或週六便提前規劃、採買好週末食材的習慣。
另一個衝擊則是歐洲學生在表達意見時的直接態度。如果不認同某個觀點，他們通常會不加修飾地直接指出。起初我感到有些不適應，但隨後發現這種「對事不對人」的溝通方式其實非常有效率。了解這點後，我也嘗試走出舒適圈，開始練習更客觀、自信地在眾人面前表達自己的真實看法。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

這次交換帶給我最大的改變，是學會了「放慢生活節奏」與「與不確定性和平共處」。過去在台灣，我習慣處於高度追求效率、凡事要求標準答案的環境中；但在歐洲生活這段時間，我學會了放鬆心態。
我認為最大的成長是遇到計劃趕不上變化時的從容心態。面對旅行中的班機延誤、行程變動或突發狀況時，我不再像以前一樣容易感到焦慮，而是能夠冷靜思考、迅速規劃替代方案。這種心理韌性與應變能力的提升，是我這半年來最珍貴的收穫。

H. 感想與建議

匈牙利是一個非常適合且高性價比的交換目的地。這裡的治安相當安全，即便是深夜走在布達佩斯的主要街道上，也感到相當放心。此外，當地的物價在歐洲國家中相對平實，去超市採買食材自炊或偶爾與朋友外食，都不會造成太大的經濟負擔，對預算有限的學生來說非常友善。
給學弟妹的建議：

- 提早做好預算與旅行規劃：善用布達佩斯的中歐地理優勢，提前預訂跨國鐵路與廉價航空車機票，能省下可觀的旅費。
- 勇敢跨出舒適圈：與台灣朋友相處固然溫馨，但也建議多參與國際學生組織的活動、多與當地人交流，深入體驗當地的生活與文化（例如造訪當地的溫泉與廢墟酒吧）。

保持彈性與開放的心胸：交換期間遇到的所有挑戰與不順遂，未來都會成為人生中最珍貴且獨一無二的養分與記憶。

I. 英文心得

My exchange journey was spent in Budapest, the capital of Hungary. The university I attended is highly reputable with a long history and a beautiful campus that combines classical European architecture with modern facilities. Thanks to its central location in the capital, public transportation is highly accessible, making it convenient to commute or explore the city after classes.

Academically, the learning environment was highly interactive. The course I recommend the most is Contemporary Issues of International Politics. It was an open-discussion class with students from diverse backgrounds, including the US, Pakistan, Cuba, France, Germany, Vietnam, and Japan. Having such a diverse cohort meant we engaged in critical discussions from various regional perspectives. Listening to my peers' firsthand views on global affairs was much more insightful than any textbook, and it significantly broadened my global outlook.

Budapest is a safe and budget-friendly city for international students. The cost of living is very reasonable compared to Western Europe, allowing me to manage my expenses easily by cooking meals at home. Utilizing Hungary's strategic geographic location in Central Europe, I traveled to over ten neighboring countries during weekends and holidays. These travels helped me develop independent living skills, from itinerary planning to budget management.

My social life was equally rewarding. I met a supportive group of Taiwanese exchange students of similar ages, and we helped each other adapt to the new environment. At the same time, through events organized by the ESN (Erasmus Student Network), I befriended local Hungarian and international students. Sharing cultural stories at Budapest’ s famous ruin bars was one of the most memorable aspects of my stay.

While I was fortunate enough not to experience major crises myself, I often saw my peers deal with challenges such as administrative delays or lost belongings. These experiences reinforced the idea that planning and preparing early is the most effective way to prevent difficulties. Through this program, I have grown to be more independent, resilient, and flexible when facing unexpected circumstances.

For future exchange students, I would offer the following advice:

- Plan your budget and travels early: Take advantage of Hungary's central location by booking train tickets and low-cost flights in advance to save on travel costs.
- Step out of your comfort zone: While staying with Taiwanese peers is comfortable, make an effort to participate in ESN activities, talk to locals, and experience the local culture.
- Keep an open mind and be flexible: Every challenge or deviation from your plans during your exchange will eventually become a valuable and unique memory in your life.