

A. 學校簡介

University of Hradec Kralove(中譯哈拉代茲克拉羅維大學，以下簡稱 UHK)位於捷克首都布拉格右手邊的 Hradec Kralove，搭乘直達火車約 1 小時 35 分即可到達，往返布拉格機場至學校宿舍 Palachova 單程約 3 小時，需轉乘公車、火車、地鐵。UHK 由教育學院起家，陸續建立其他學院，校園散落在城鎮中心，但皆可透過公車抵達。學校宿舍 Palachova 保障國際學生的住宿權益，故會優先將住宿名額留給非捷克學生，無須擔心住宿問題，且宿舍內含有廚房、乾溼分離衛浴、衣帽間等配置，能確保住宿品質。宿舍配置通常為 2+2 或是 3+3 的雙房 flat，兩種房型的格局相似，不過有些浴室可能是浴缸，有些是淋浴間，兩者住宿價格差不多，注重個人空間的同學可以直接向校方聯繫人申請 2+2 房型，不過不保證一定能成功。

UHK 擁有完善 Buddy 制度，抵達捷克前就會通知你配對到的學伴姓名、照片。UHK 的學伴配對系統是由當地學伴查看交換生照片、國籍、自我介紹去選擇想要帶的外國學伴，故提早在系統中寫下自我介紹，可以提高被學伴選取的機會，並能事先詢問抵達前的注意事項和培養學伴關係。在 Artemis 學伴系統中也可以得知 ESN 國際學生會所舉辦的活動，並可以報名活動及派對，方便同學規劃前幾周的旅程、認識其他國際生和 ESN 內的捷克同學。很推薦要去 UHK 交換的同學提早一兩週到校，因為 ESN 在開學前就會舉辦不同的活動(如：當地/周邊城市探索、湖邊野餐、迎新派對等)，有些活動甚至可以拿到品質良好、設計美觀的學校周邊作為獎品，是能認識新朋友，並留下美好回憶的機會。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間，我選擇了兩門語言課程(德、捷)、一門滑雪課(課程名稱: Sport，代碼 POHA)及四門專業課程，分別為：Academic Writing、Business English、Marketing Research、Project Management，課程整體而言都算輕鬆，教授也不會多加刁難，對交換生來說是有極大吸引力的

課程。唯一需要注意的是滑雪課，因為名額有限、管院優先選課且須先付押金，有許多人等到開學才去找教授，晚了他人幾天就失去了上課的機會，如果很確定想要體驗歐洲滑雪，一定要馬上去和教授預約時間繳交押金。

1. **Academic Writing**：在課堂中會教正確的英文引用格式，像是在文章中該如何重述原文的文句以及使用正式的 APA 格式，也會讓我們學著摘要文章重點，並重新寫出一個段落。課堂時不時會有小考，但難易度都不高，不會影響太多評分。期中會要求我們交出一份簡易的學術報告，通常會是跟自身的論文相關，並要求在該報告中使用指定數量的書本引用、學術論文、期刊文章，且有字數及報告格式限制。
2. **Business English**：主要以商業中常見的單字作為課堂教材，會帶到組織結構及會計、統計、財金相關單字，是很吃個人單字量的課程，若對管理學院的基礎課程有一定了解和認識，這門課程不會太陌生。期末考試會考反義詞、相近詞、商業單字短句等大題，如果單字量不夠或是對商業英文不太熟悉的同學，還是會建議在考試前夕花些時間研讀，才能確保自己的成績不會太差，倘若不幸第一次成績太差，還是有補考機會。
3. **Marketing Research**：全程都以小組報告作為課程內容，期末需要進行一項小組市場分析報告及個人報告(口頭、文字)，小組報告主題自訂、不限範圍，需要發放表單且有樣本數最低要求(但只要求 20 份)，個人報告則是教授會提供幾份資料，可以從中選擇一份去做分析，最後以個人文字報告為。原預計上課三小時，但其實所有小組都報告完就會下課，基本上不會超過一個半小時，故我在另外兩個小時的空檔安排另一堂德文課填補空檔(UHK 允許同時段重疊選課)。
4. **Project Management**：PM 是排除捷文課後，所有課程當中我最喜歡、獲益最多的課程，教授會在課堂中用不同案例解釋 PM 的工作內容及可以配合使用的公式，上課步調輕鬆，但

不會鬆散，是真的能學到東西的課程。課程中也會帶到文化差異，教授對台灣很熟悉，甚至有到台灣出差過幾次，在交流文化時，不需擔心無法互相理解的狀況。這門課每周都有作業，但若是缺席該堂課，可以上網去看教授的簡報，了解作業內容，通常認真做作業，都能在半小時內結束，學期結束前也會有補交的機會。有期末筆試，而且相當正式，需要梅花座、有分 AB 卷，難度不高，內容全是上課範圍，也會給我們看過以往的考卷做參考。教授是前管院院長，在很多時候能提供不同的管院資源，教授人也很好，只是勞務繁忙，同學可以先跟教授預約時間，進行進一步的 Coffee Chat。

C. 國外研修之生活學習（課外）

前往捷克之前，強力推薦各位先去下載語言程式學點基礎捷克文，對於第一個月的生活有大大的益處。超市、火車、餐廳大多只有捷克文，英文翻譯算少見，因此學會基礎捷克文能省去不少翻譯時間跟錯誤，也能更快適應當地生活。我個人很喜歡煮飯，但在台灣鮮少有機會可以烹飪，而捷克外食價格普遍落在 200-350 克朗之間，且不附免費飲用水，口味也是偏鹹，對於本來就吃清淡口味的我來說，常常會吃到舌頭髮麻，一定要多花錢點上一兩杯飲品才能緩解。UHK 宿舍的廚房設備相當簡單，只有電磁爐跟抽風機，基本廚具跟餐具自然要自己準備，有其他交換生在學期一開始就和室友合購氣炸鍋、烤箱、飯鍋等額外用具，讓烹飪選項更豐富，脫手也相對容易，因為不少國際生會選擇延長交換期限，而選擇購入其他國際生的二手廚具，不過我個人是只有使用電磁爐以減少額外的支出，加上後期通常都把時間花在旅遊上，煮飯這件事就會逐漸從簡，許多交換生最後會直接購買冷凍食品或是即食包，不用擔心食物腐敗，也不用花過多時間備料，要準備出發前往 UHK 交換的同學可以自行衡量利弊。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 外語能力增進

2. 危機處理能力
3. 培養膽量和細節注意
4. 時間管理
5. Work-life Balance
6. 社交能力
7. 金錢觀培育
8. 體驗國際經濟、政治、治安
9. 事前規劃能力
10. 資訊查找、蒐集能力

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在人生地不熟的地方，一定多少會遇到問題，尤其在出遊時，多少會遇到交通、語言隔閡之類的問題，但能用錢解決的事情都算小事，千萬不要為了省錢把自己的安全健康和旅行的快樂拋棄掉。我算幸運並沒有遇到班機取消、罷工等大事件，但我因為第一次搭機，因不熟悉瑞安航空的線上報到系統導致自己錯過報到時間，到了現場後還需要繳 50 歐才能搭乘同一班飛機，我當下就在現場搜尋隔天的班機，發現比報到價格便宜後，直接放棄原班機，改搭隔天的班次。建議大家一定要看清規定，並即時做出判斷，不要顧著懊惱而失去焦點，也就是問題解決的優先順序。

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？

畢竟生活在白人為主的地區，捷克又是英文並不流暢的國家，難免會碰到歧視及語言不通的問題。我和朋友搭公車都有遇到公車司機使用捷克文對我們高聲呼叫的狀況，語言又不通，很多時候只能靠其他好心捷克人翻譯了解情況。當下一定會很挫折、無法理解，但請千萬不要因此封閉

自己，認為所有歐洲人都如此不友善。我從一開始就抱著自己是外來者，不被歡迎也是在所難免，我無法勉強被所有人接納，所以對於歧視並未上心，只要沒有出現肢體衝突，太多的行為都是能被理解的，不過真的遇到過於超過的歧視行為，請在安全的範圍內，將自身權益最大化，不要畏首畏尾，不敢為自己發聲，那只會讓自己單方面受到不公平的對待，一定要站出來把不滿說出，就算不見得能解決問題，但至少傳達自己的意見。

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？

我是一個很容易對未來各種小事感到焦慮的人，沒有完整規劃和多個備案不會輕易行動。然而，經過半年的交換後，我學會對無法掌控的未來放寬心態，以放鬆但謹慎的態度去迎接每個可能性。在歐洲有許多不可控的因素會影響原本計畫，如果不懂變通，會帶來過多壓力，失去享受當下的樂趣。每當遇到新的難題，要優先解決問題，並在腦中快速排列出處理事項的優先順序，接著馬上執行，金錢很多時候已經不再是優先考量的要素，因為一趟旅程投入進去的住宿、行程、租車費用、保險等等是絕對遠大於重訂一張交通票券的成本。我學會大膽但快速正確的判斷情勢，並在混亂之中找到平衡，也重新被給予和自己相處的機會，在旅程中被賦予了自信跟內心的寧靜。學生時代的旅程絕對是特別難忘的經歷，更會成為一輩子的北極星，引領邁向夢想的生活。

H. 感想與建議

如果沒有時間、畢業壓力的同學，真的強力推薦待一年，無法待一年的同學，則是會推薦在行前先學一些基礎捷克文。捷克近期跟台灣關係密切，因此除了中山給予的獎學金外，甚至還有拿到捷克政府給予的獎學金，對我的生活真的幫助不少，捷克政府並未對獎學金學生要求什麼，不過畢竟是以學生身分前往，因此有規定一個月不可離開捷克境內超過 15 天，除此之外並沒有其他規定。UHK 是個一年四季都有不同活動的學校，所在城市也是很值得體驗歐洲生活的地區，沒有

過於昂貴的物價，交通方便、超市距離近、步調緩慢、安全性極高，晚上十點後市中心就呈現一片寧靜漆黑，連聖誕市集期間也都如此，可說是退休好去處。喜歡夜生活的同學也還是能找到夜店或是酒吧，不過許多吧檯只接受現金，無法刷卡或線上交易，想享受夜晚的人請謹記帶著克朗現金出門。相較其他捷克大城，HK 的資訊真的偏少，已經確定要來 UHK 交換的同學，可以上網搜尋「捷克交換生存手冊」，各種捷克生活所需的資訊都被先前交換的前輩們整理齊全，甚至有部分圖文指示，不怕不知道介面怎麼操作或是有語言障礙。

當然，出去玩的資訊也不能少。捷克位處歐洲中心，鐵路更是歐洲出名的便宜舒適，大多時候我前往鄰近國家也都會優先選擇火車(國鐵、私鐵各有好處，但長途仍較推薦私鐵 Regio Jet)，而非 Flix Bus，所以整趟交換我都沒有坐過長途巴士，省下的不只時間、金錢，還有自己尚未出遊就疲憊的身體狀況。由 HK 前往布拉格的直達火車學生單程票價約 67-92 克朗之間(使用 IDOS 交通 app，且取決於購買/搭乘時間)，尚未熟悉大眾運輸、要前往機場的同學，推薦先從宿舍坐公車至 HK 火車站，搭火車到布拉格後，使用機場快線巴士 AE 由市區往返機場，單程 100 克朗，每一小時一班，公車站在布拉格火車站一樓外面，是方便簡單的選擇。然而，若是想省錢且快速的選擇，可以從布拉格火車站搭乘地鐵換 59 號公車前往機場，直接購買 90 分鐘的車票只要 40 克朗，一個月內會在布拉格搭乘四次以上的大眾運輸的話，搭配布拉格學生交通月票使用更划算(在布拉格交通 app: pid 可找到月票選項)。詳細內容歡迎大家自行摸索或搜尋先前提到的生存手冊，希望所有交換生都能在交換期間找到屬於自己的方向，並從中學習到世界的寬廣。

- I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上
赴中國交換者免填英文心得

The University of Hradec Kralove (UHK) is located in Hradec Kralove, on the right-hand side of the Czech capital, Prague. The university can be reached by direct train in about 1 hour and 35 minutes. By bus and train from Prague Airport to the dormitory Palachova, about 3 hours each way. UHK started with the Faculty of Education and established other faculties, with campuses scattered around city centers, but all accessible by bus.

During the exchange period, I chose two language courses (German and Czech), one skiing course, and four professional courses (Academic Writing, Business English, Marketing Research, and Project Management). The courses were casual. The professors did not make things difficult for exchange students, which made them highly recommended for people who want to spend more time exploring Europe. The only thing you need to pay extra attention to is the skiing class. Because of the limited vacancies, the faculty of Management has the priority, and an in-cash deposit is required. Many students waited until the beginning of the semester to go to the professor, which was a few days later than others or even minutes, they lost the opportunity to take the class. If you are sure you want to experience skiing in the European area, you must go to the professor immediately to pay the deposit. Overall, UHK provides a very attractive program for international students.

Before going to the Czech Republic, it is highly recommended that you download an online language learning application and study some basic Czech, as it will help you a lot in the first month of your stay. Most of the supermarkets, announcements on trains, and restaurants are in Czech only; even English translations are rare. Therefore, learning basic Czech will save a lot of time and cut down translation mistakes, you will be able to get used to life in the country much faster. The kitchens in the dormitory of UHK are quite simple, with only an induction stove, so you will have to prepare your kitchenware and tableware. However, some exchange students have purchased additional utensils, such as air fryers, ovens, or rice cookers with their roommates at the beginning of the semester to enrich their cooking options, but I personally only use an induction stove to minimize the extra expenses. Not to mention that people usually spend most of the time traveling later in the semester. Many exchange students end up buying frozen ingredients or ready-to-eat food so they don't have to worry about the food spoiling and don't have to spend a lot of time preparing the ingredients.

If you don't have the pressure of time to graduate, I strongly recommend you to stay for one year; if you can't stay for one year, I will recommend you to learn some basic Czech language before you go. Czech Republic has a close relationship with Taiwan recently, in addition to the scholarship from NSYSU, I even received a scholarship from the Czech government, which helped me greatly during my stay. UHK is a year-round school with a variety of activities, and the city is a great place to experience European life. It is not overly expensive, has easy access to public transportation, supermarkets are close by, the pace is slow and safe, and the center of the city is quiet and dark after 10 p.m., even during the

Christmas market, making it a great place to retire, according to all the Taiwanese students. Those who enjoy nightlife can still find clubs or bars in the town, but many of them only accept cash, so be sure to bring CZK cash with you if you want to enjoy a night out. Compared to other large Czech cities, there is very little information about Hradec Kralove. Students who have already decided to come to UHK for exchange can search for the "Czech Exchange Survival Guide" on the internet, where previous exchanges have organized all the information about life in the Czech Republic. There are even some graphic instructions, so you won't have to worry about not knowing how to operate the interface or about a language barrier. In a word, UHK is a great exchange option for students having a limited budget and still wanting to experience the life in Europe.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介

University of Hradec Kralove(中譯哈拉代茲克拉羅維大學，以下簡稱 UHK)位處捷克首都布拉格近郊城市: Hradec Kralove，搭乘直達火車約 1 小時 35 分即可到達，往返布拉格機場至學校宿舍 Palachova 單程約 3 小時，需轉乘公車、火車、地鐵。UHK 由教育學院起家，陸續建立其他學院，校園散落在城鎮中心，但皆可透過公車抵達。學校宿舍 Palachova 保障國際學生的住宿權益，故會優先將住宿名額留給非捷克學生，無須擔心住宿問題，且宿舍內含有廚房、乾溼分離衛浴、衣帽間等配置，能確保住宿品質。宿舍配置通常為 2+2 或是 3+3 的雙房 flat，兩種房型的 UHK 擁有完善 Buddy 制度，抵達捷克前就會通知你配對到的學伴姓名、照片。UHK 的學伴配對系統是由當地學伴查看交換生照片、國籍、自我介紹去選擇想要帶的外國學伴，故提早在系統中寫下自我介紹，可以提高被學伴選取的機會，並能事先詢問抵達前的注意事項和疑問。在 Artemis 學伴系統中也可以得知 ESN 國際學生會所舉辦的活動，並可以報名活動及派對，方便同學規劃前幾周的旅程、認識其他國際生和 ESN 內的捷克同學。很推薦要去 UHK 交換的同學提早一兩週到校，因為 ESN 在開學前就會舉辦不同的活動(如：當地/周邊城市探索、湖邊野餐、迎新

派對等)，有些活動甚至可以拿到品質良好、設計美觀的學校周邊作為獎品，是能認識新朋友，並留下美好回憶的機會。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間，我選擇了兩門語言課程(德、捷)、一門滑雪課及四門專業課程，分別為：

Academic Writing、Business English、Marketing Research、Project Management，課程整體而言都算輕鬆，教授也不會多加刁難，對交換生來說是有極大吸引力的課程。唯一需要注意的是滑雪課，因為名額有限、管院優先選課且須先付押金，有許多人等到開學才去找教授，晚了他人幾天就失去了上課的機會，如果很確定想要體驗歐洲滑雪，一定要馬上去和教授預約時間繳交押金。

Academic Writing：在課堂中會教正確的英文引用格式，像是在文章中該如何重述原文的文句以及使用正式的 APA 格式，也會讓我們學著摘要文章重點，並重新寫出一個段落。課堂時不時會有小考，但難易度都不高，不會影響太多評分。期中會要求我們交出一份簡易的學術報告，通常會是跟自身的論文相關，並要求在該報告中使用指定數量的書本引用、學術論文、期刊文章，且有字數及報告格式限制。

Business English：主要以商業中常見的單字作為課堂教材，會帶到組織結構及會計、統計、財金相關單字，是很吃個人單字量的課程，若對管理學院的基礎課程有一定了解和認識，這門課程不會太陌生。期末考試會考反義詞、相近詞、商業單字短句等大題，如果單字量不夠或是對商業英文不太熟悉的同學，還是會建議在考試前夕花些時間研讀，才能確保自己的成績不會太差，倘若不幸第一次成績太差，還是有補考機會。

Marketing Research：全程都以小組報告作為課程內容，期末需要進行一項小組市場分析報告及個人報告(口頭、文字)，小組報告主題自訂、不限範圍，需要發放表單且有樣本數

最低要求(但只要求 20 份)，個人報告則是教授會提供幾份資料，可以從中選擇一份去做分析，最後以個人文字報告為。原預計上課三小時，但其實所有小組都報告完就會下課，基本上不會超過一個半小時，故我在另外兩個小時的空檔安排另一堂德文課填補空檔(UHK 允許同時段重疊選課)。

Project Management：PM 是排除捷文課後，所有課程當中我最喜歡、獲益最多的課程，教授會在課堂中用不同案例解釋 PM 的工作內容及可以配合使用的公式，上課步調輕鬆，但不會鬆散，是真的能學到東西的課程。課程中也會帶到文化差異，教授對台灣很熟悉，甚至有到台灣出差過幾次，在交流文化時，不需擔心無法互相理解的狀況。這門課每周都有作業，但若是缺席該堂課，可以上網去看教授的簡報，了解作業內容，通常認真做作業，都能在半小時內結束，學期結束前也會有補交的機會。有期末筆試，而且相當正式，需要梅花座、有分 AB 卷，難度不高，內容全是上課範圍，也會給我們看過以往的考卷做參考。教授是前管院院長，在很多時候能提供不同的管院資源，教授人也很好，只是勞務繁忙，同學可以先跟教授預約時間，進行進一步的 Coffee Chat。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

前往捷克之前，強力推薦各位先去下載語言程式學點基礎捷克文，對於第一個月的生活有莫大的益處。超市、火車、餐廳大多只有捷克文，英文翻譯算少見，因此學會基礎捷克文能省去不少翻譯時間跟錯誤，也能更快適應當地生活。我個人很喜歡煮飯，但在台灣鮮少有機會可以烹飪，而捷克外食價格普遍落在 200-350 克朗之間，且不附免費飲用水，口味也是偏鹹，對於本來就吃清淡口味的我來說，常常會吃到舌頭髮麻，一定要多花錢點上一兩杯飲品才能緩解。UHK 宿舍的廚房設備相當簡單，只有電磁爐跟抽風機，基本廚具跟餐具自然要自己準備，有其他交換生在學期一開始就和室友合購氣炸鍋、烤箱、飯鍋等額外用具，讓烹飪選項更豐富，脫手也相對容

易，因為不少國際生會選擇延長交換期限，而選擇購入其他國際生的二手廚具，不過我個人是只有使用電磁爐以減少額外的支出，加上後期通常都把時間花在旅遊上，煮飯這件事就會逐漸從簡，許多交換生最後會直接購買冷凍食品或是即食包，不用擔心食物腐敗，也不用花過多時間備料，要準備出發前往交換的同學可以自行衡量利弊。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

甲、外語能力增進

乙、危機處理能力

丙、培養膽量和細節注意

丁、時間管理

戊、Work-life Balance

己、社交能力

庚、金錢觀培育

辛、體驗國際經濟、政治、治安

壬、事前規劃能力

資訊查找、蒐集能力

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在人生地不熟的地方，一定多少會遇到問題，尤其在出遊時，多少會遇到交通、語言隔閡之類的問題，但能用錢解決的事情都算小事，千萬不要為了省錢把自己的安全健康和旅行的快樂拋棄掉。我算幸運並沒有遇到班機取消、罷工等大事件，但我因為第一次搭機，因不熟悉瑞安航空的線上報到系統導致自己錯過報到時間，到了現場後還需要繳 50 歐才能搭乘同一班飛機，我當下

就在現場搜尋隔天的班機，發現比報到價格便宜後，直接放棄原班機，改搭隔天的班次。建議大家一定要看清規定，並即時做出判斷，不要顧著懊惱而失去焦點，也就是問題解決的優先順序。

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？

畢竟生活在白人為主的地區，捷克又是英文並不流暢的國家，難免會碰到歧視及語言不通的問題。我和朋友搭公車都有遇到公車司機使用捷克文對我們高聲呼叫的狀況，語言又不通，很多時候只能靠其他好心捷克人翻譯了解情況。當下一定會很挫折、無法理解，但請千萬不要因此封閉自己，認為所有歐洲人都如此不友善。我從一開始就抱著自己是外來者，不被歡迎也是在所難免，我無法勉強被所有人接納，所以對於歧視並未上心，只要沒有出現肢體衝突，大多的行為都是能被理解的，不過真的遇到過於超過的歧視行為，請在安全的範圍內，將自身權益最大化，不要畏首畏尾，不敢為自己發聲，那只會讓自己單方面受到不公平的對待，一定要站出來把不滿說出，就算不見得能解決問題，但至少傳達自己的意見。

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？

我是一個很容易對未來各種小事感到焦慮的人，沒有完整規劃和多個備案不會輕易行動。然而，經過半年的交換後，我學會對無法掌控的未來放寬心態，以放鬆但謹慎的態度去迎接每個可能性。在歐洲有許多不可控的因素會影響原本計畫，如果不懂變通，會帶來過多壓力，失去享受當下的樂趣。每當遇到新的難題，要優先解決問題，並在腦中快速排列出處理事項的優先順序，接著馬上執行，金錢很多時候已經不再是優先考量的要素，因為一趟旅程投入進去的住宿、行程、租車費用、保險等等是絕對遠大於重訂一張交通票券的成本。我學會大膽但快速正確的判斷情勢，並在混亂之中找到平衡，也重新被給予和自己相處的機會，在旅程中被賦予了自信跟內心的寧靜。學生時代的旅程絕對是特別難忘的經歷，更會成為一輩子的北極星，引領邁向夢想的生活。

H. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

獎學金能讓我無後顧之憂的享受生活，不用為了省錢過度犧牲自己的健康和 safety。很多時候因為出遊機票、住宿價格過於昂貴，許多交換學生會選擇搭乘廉價航空，而冒險在機場、火車站等地過夜，但有了獎學金後，我能運用更多的額度，無須為了省下幾晚住宿而挑戰自身安危。雖說有無獎學金並不會影響我對出國的決定，畢竟是畢業門檻，但絕對會影響選擇國家時的決策。西歐國家普遍物價高昂，若沒有獎學金或是其餘經費補助，肯定會對學生造成不小的負擔，因此獎學金的制度使得更多學生能前往夢想的國家交換，是一大幸事。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

很感謝捐贈者願意支持學生出國增進國際視野，在這個步調快速、國界模糊的時代，能夠實際體驗到課本、電子產品外的世界，並接觸外界刺激、學習獨立自主是十分重要的經驗。學生時代可以優惠的價格去參觀博物館、美術館、歷史遺跡等地，更可以利用國際學生證 ISIC 訂便宜機票，探索每個國家的日出、日落、午夜，對於未來發展和職涯探索有極大的幫助，尤其對於我這種嚮往外國生活、土生土長的台灣學子來說，短期出國交換能奠定我明確的目標和方向，跟當地學生的交流也能為我的人脈打好基礎，讓未來規劃的模樣更清晰。