

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

巴斯瑪尼彼得天主教大學創立於 1635 年，以匈牙利大主教巴斯瑪尼·彼得命名，是匈牙利最古老的高等教育機構之一。學校設有兩個校區，分別位於布達佩斯與埃斯泰爾戈姆，主要設有人文與社會科學學院，法律與政治科學學院，資訊科技與仿生學院、神學院和教會法學院。本次交換計畫所提供的名額即隸屬人文與社會科學學院。

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

交換期間，我修了三門課：匈牙利文初級 1、匈牙利戲劇與劇院歷史，以及永續發展。

匈牙利文課為小班制，每週兩次，內容涵蓋基礎單字與日常對話，並透過互動練習、小遊戲等方式學習。學期中有兩次節慶活動，讓學生體驗匈牙利文化。課程評分包含作業、小考與出席，雖然課程不易，但小考和作業都偏簡單，也對日常生活有幫助。

匈牙利戲劇與劇院歷史共有五名學生，課堂包含匈牙利戲劇與劇院介紹、角色朗讀與影片觀賞。學期中安排兩次劇院參訪，期末需繳交一篇 3-5 頁的戲劇觀後小論文。這堂課的老師人很好且負擔較輕，還能深入了解匈牙利戲劇文化，是我最喜歡的課。

永續發展約 30 人一班，上課以老師講授為主，學生負責簡報，每人選擇永續發展相關主題進行 20-30 分鐘報告。另外還有兩次考試，內容來自課堂與簡報，需認真上課與準備才能取得高分。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

食：匈牙利物價較歐洲其他國家便宜，但外食仍需台幣 200-500 元，超市價格與台灣相近，因此多數時間仍是自己煮飯或吃速食較划算。當地食物好吃但口味偏鹹，也有中、日、土耳其等異國料理及手搖飲店。

衣：9 月天氣涼爽，短袖加薄外套即可；10 月轉涼，11 月需穿著厚外套，冬天偶有降雪，可以購買雪靴防寒防滑。當地購物中心幾乎都有 ZARA、H&M、New Yorker 等連鎖品牌，街上也有平價的二手衣店 Cream。

住：學校提供少數宿舍，但認識的交換生都沒有抽到，大多透過 Facebook 社團找房，我則是在小紅書找到中國人短租的公寓。布達佩斯租金約台幣 10,000-25,000 元一個月，5、6 區較安全但租金較高，7、8、10 區需留意治安。

行：布達佩斯交通便利，電車、公車班次多且抵達許多著名景點，還有機場接駁公車及長途火車，許多交通工具到凌晨都還有營運。推薦購買 Hungary Pass 的學生票，每月只需約台幣 160 元，就能搭乘幾乎所有的交通工具，若購買紙本單程票要記得打票避免罰款。

育：人文社會學院的課程在一棟大樓，附近也有其他大學建築，可惜缺少公共設施。學生證為 A4 紙，若擔心遇到不認可紙本學生證的狀況，可以辦國際學生證(ISIC)備用。

樂：布達佩斯夜生活豐富，夜店、酒吧熱鬧，甚至有聘請 DJ 表演的麥當勞，晚上也有不少人在街上散步，治安良好但仍要注意安全。推薦加入 Erasmus Life in Budapest Facebook 社團，有許多交換生活動及跨國旅行，可以認識新朋友、體驗當地文化。

金錢：當地貨幣為福林，但多數店家可刷卡，僅部分小攤販須付現。除此之外，很幸運能獲得歐盟與交換校簽署的 Erasmus+ 獎學金，我認識同校的交換生都有獲獎，每月補助 1100 歐元，需簽訂協議並完成問卷等基本義務。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 增加國際視野
2. 精進英文能力
3. 增進廚藝

4. 學習獨處
5. 訓練危機處理能力
6. 學會規劃外國旅遊的行程

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？

我曾經差點露宿在義大利海邊不到 5 度的街頭。

那天，我和朋友在義大利的海邊小鎮玩完後，準備搭乘預訂好的 8 點火車前往機場，在機場過夜等待早上 6 點的飛機，但就在此時，我們無意間看到機場官網的說明，發現機場將在凌晨 12:00 到 4:00 關閉，Google Maps 中也有旅客留下被趕出機場的評論，才驚覺大事不妙。

當時正值冬天，海邊風大濕度高，體感溫度更低，而義大利又是著名扒手多的國家。於是我們趕緊查詢附近飯店，但結果卻不是距離太遠就是已客滿。無奈之下，我們決定先搭火車到機場確認情況，途中持續搜尋住宿並打電話詢問，但仍然不斷碰壁。抵達機場後，我們詢問僅存的幾名員工與旅客，但他們對關閉規定卻說法不一，讓我們更加忐忑。直到晚些時候服務台人員出現，我們向她確認雖然機場關閉，但可在座位區停留，我們才稍微放心。抱著既焦慮又疲累地的狀態過了幾個小時後，終於等到了 12 點，幸好最後只有警察出現要求旅客待在座位區，我們才終於安心的休息等待飛機，慶幸只是虛驚一場。

這次經驗讓我學到，旅行中會有很多意想不到的事情，但可以行前多做準備，行程中遇到問題則積極找辦法解決。此外，我很感謝朋友在危機中沒有相互埋怨，而是一起積極尋找解決方法，這不僅增進了我們的友誼，也提升了我們的臨機應變能力。

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？

歐洲店家的營業時間與台灣大不相同。台灣店面平日常營業至晚上 9、10 點，假日更晚，而歐洲

多數商店平日 7 點後陸續打烊，假日甚至 5、6 點就關門。剛到匈牙利時我經常撲空，尤其習慣了台灣晚上隨時能買宵夜或假日外出到很晚，這種落差讓我頗不適應。但後來轉念一想，這正是文化差異的體現——歐洲重視工作與生活的平衡，下班後優先享受與親友相處與獨處的時光，而台灣則強調服務至上，希望提升顧客體驗。但在出國前我便經常提醒自己抱持開放心態看待不同國家，好好享受異國文化，因此面對這樣的文化衝擊時，我選擇入境隨俗，慢慢調整作息，適應歐洲的生活節奏，意外還收穫了早睡早起的好習慣。

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？

我覺得最大的成長是更加獨立與自信。在歐洲獨自旅行需要勇氣和做好更完善的功課，一個女生面對陌生環境得時刻保持警覺；孤單或低落時，得學會自己調適；遇到問題時，自己積極尋找解決方法；很少有台灣美食或同鄉交流，促使自己調適適應新環境。但如今我已順利完成交換並平安歸來，這段經歷讓我相信，未來無論遇到什麼難題，只要想起我在國外解決的總總問題，便有信心一切都能順利度過。

H. 感想與建議

回顧這次交換，我很感謝當初勇敢踏出舒適圈的自己，也感謝家人與朋友的支持。這次交換是我人生首次出國，帶來了許多珍貴的第一次經驗，期間看見壯麗的人文與自然風景、結交來自世界各地的朋友、提升英文能力、鍛鍊獨立處事的能力等等。在每一次的旅途中，都讓我對於再次出國有更強烈的動力，並許下願望要好好照顧身體與賺錢再次旅行探索。

同時，這段經歷也讓我更加珍惜台灣的美好——友善的人民、安全的環境、便利的生活，以及平價的美食。這些過去習以為常的事物，在我離開台灣後才深刻的體會到它們的可貴。我希望自己在見識更廣闊的世界後，不是變得自滿，而是學會尊重並享受不同文化，將國外的值得學習的地方帶回台灣，也向世界介紹台灣。期待未來某天，當我出國介紹我來自台灣時，對方不再是露出

疑惑的表情，而是興奮地分享對台灣的認識與拜訪的經驗。

- 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

Pázmány Péter Catholic University (PPCU) (Hungarian: Pázmány Péter Katolikus Egyetem, PPKE) is a private university located in Budapest and its surrounding areas. Founded in 1635 and named after archbishop Péter Pázmány, the university was officially recognized in 1933. PPCU has campuses in two cities: Budapest and Esztergom. It consists of several faculties, including the Faculty of Humanities and Social Sciences, the Faculty of Law and Political Sciences, the Faculty of Information Technology and Bionics, the Faculty of Theology, and the Canon Law Institute. The Faculty of Humanities and Social Sciences offered the exchange program I participated in. PPCU has been recognized as one of the most active participants in the Erasmus program, which also provided the scholarship I received for this exchange.

During my exchange, I took three courses: Hungarian Language for Beginners 1, Hungarian Drama and Theatre History, and Sustainable Development. Hungarian language for Beginners 1 covered basic vocabulary and daily conversations, using interactive exercises and games to enhance learning. Grading was based on assignments, tests, and attendance. Although the course was challenging, the tests and assignments were relatively simple. Hungarian Drama and Theater History introduced Hungarian drama and theater, including role readings and film screenings. Two theater visits were arranged during the semester, and students were required to submit a 3-5-page theatre review essay at the end of the term. Sustainable Development is primarily lecture-based, and there are two tests and one presentation during the semester. Each student selected a topic related to sustainable development and delivered a 20–30-minute presentation.

Hungary has a lower cost of living compared to other European countries, but dining out is still more expensive than in Taiwan. Supermarket prices are similar to those in Taiwan, so making home-cooked meals is a more cost-effective option.

In terms of clothing, September in Hungary is cool, and a short-sleeved shirt with a light jacket is sufficient. The temperature drops in October, and by November, a thick coat is necessary. During winter, there is occasional snowfall, so snow boots are recommended to stay warm and prevent slipping.

Most exchange students find accommodation through Facebook groups, with rent in

Budapest ranging from NT\$10,000 to NT\$25,000 per month. Budapest has an efficient public transportation system, including trams, buses, metros, and trains, many of which operate until late at night. I highly recommend purchasing the Hungary Pass by student discount, which offers affordable and convenient transportation ticket prices.

At PPCU, the student ID card is issued on an A4 sheet of paper, which may not always be recognized. If this is a concern, I recommend applying for an International Student Identity Card (ISIC) as a backup.

Budapest has a vibrant nightlife and generally good public security, but staying cautious is always advisable. I highly recommend joining the Erasmus Life in Budapest Facebook group, which organizes various exchange student events and international trips. This is a great way to meet new friends and experience European culture.

The Hungarian currency is the Forint (HUF), but most stores accept credit cards. Additionally, I was fortunate to receive the Erasmus+ scholarship, a program signed by the European Union and PPCU, which provided a monthly stipend of €1,100.

Looking back on this exchange experience, I am incredibly grateful for the decision to step out of my comfort zone, as well as for the support of my family and friends. I have benefited greatly from the exchange—I've broadened my global perspective, improved my English, honed my cooking skills, learned to be alone, developed crisis management abilities, and gained skills in planning international trips.

Most importantly, after exploring a wider world, I hope not to become complacent, but rather to appreciate different cultures, bring back valuable aspects of foreign lifestyles to Taiwan, and introduce Taiwan to the world. I hope that one day, when I tell people I'm from Taiwan, they won't respond with confusion, but instead, with excitement and sharing memories of visiting Taiwan.

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
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
C. 國外研修之生活學習（課外）
D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
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？
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？
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？
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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片