



一、緣起/準備

什麼時候「到國外唸書或遊學」這個想法已在心中蠢蠢欲動，聽著從國外回來的同學分享著自己的際遇、繽紛國外生活，加上對於異國文化向來保持著好奇嘗新且接納的態度，也常想著若是有朝一日能夠在國外待上一段時間，那一定會是相當珍貴又難忘的人生經歷。

申請交換生計畫前卻又猶豫了，還好最後在家人及朋友的鼓勵下，順水推舟讓我決定為自己的人生勇敢一次。在校內徵選時開始準備資料審查，一般來說最初申請時所要求的分數相對而言也是最低門檻，之後進行英文筆試（若申請日韓地區留學者，另需日韓文測驗），通過之後則為最終的個別口試，記得當時我是英文組口試的第一位，緊張得手心直流汗，最後幸運地順利錄取了我的志願，心裡真的萬分歡喜及感謝。而學業成績對獎學金的申請有著很大的影響，對於成績的重視也讓自己一直保持在水準上，能夠得到獎學金的資助也減少家裡的開銷，是另一種對自己的負責。

確定前往交換學校後，接著行前準備通常是最繁瑣及花時間的部分，我將它分為兩部分；第一部分申請捷克學生簽證需備妥有效護照、護照規格大頭照、捷克校方寄送之捷克文版入學通知書及住宿證明、郵局或銀行開立英文版財力證明（就讀一學期或一學年之財力證明皆需新台幣十八萬以上）、無犯罪記錄證明（良民證），良民證之辦理較為不容易，預約辦理之後需到警局領取，再來需要經過第三方之公證（法院或民間公證人），完成所有手續後再送回外交部驗證，最後拿回良民證帶著所有資料就能前往台北捷克經濟文化辦事處了。第二部分為預約面談時間，至辦事處填妥所需文件，經承辦人員確認無誤後，於預約時間和面試官進行英文面談，主要詢問像是自我介紹、前往捷克的目的、對捷克有什麼印象、希望可以獲得什麼，結束後面試官會提供當地保險公司給我們參考，領取簽證日期也會再行通知。大概等了一個多月終於拿到簽證，中間來來往往辦理所有文件也花了兩個多月的時間，也看到有同學因資料準備不齊全而在辦事處被拒絕辦理的情形，所以在這部分要特別謹慎注意，以免浪費時間和精力。

這是第一次要出發到如此遙遠的歐洲，在訂機票時也進行多家比價，和朋友互相幫忙，畢竟一趟來回機票也不便宜，因為飛歐洲線的關係，託運行李可以攜帶30公斤，幾乎一半行李箱都被家鄉食物和要送給外國朋友的紀念品給佔據，出發前身上大小背包加上行李箱足足有40公斤了！當時的我，帶著家人朋友的祝福和鼓勵以及一顆準備在未知國度冒險的心，踏上了到目前為止在我人生中最長的一段旅行。



二、 研修學校簡介

哈拉代茲·克拉羅維大學（Univerzita Hradec Králové，以下簡稱為UHK）成立於1959年，是一所位於捷克東北方的大學，該校分別有：教育(Faculty of Education)、資訊管理(Faculty of Informatics and Management)、哲學(Philosophical Faculty)、自然科學(Faculty of Science)、社會工作(Institute of Social Work) 以上五個學院。UHK學院遍及於城市各處，該校建築及學習設備相當新穎現代化，學生可自由利用空餘時間在圖書館唸書、自我學習；UHK廣收世界各地學生、締結姊妹學校，學風多元自由，也具師生間各國交流的優點，國際化與世界接軌這點相當完善。

UHK教授與學生之間，互動輕鬆自然，教授也會因材施教、讓其適性發展，根據學生不了解的地方特別指導，主要是希望每位學生都能從學習中找到更多信心及動力；該校學生組織也常舉辦各種活動，促使在課業學習之外，也能從課外活動中讓學生找到其他樂趣。



圖1. UHK 校園大門。

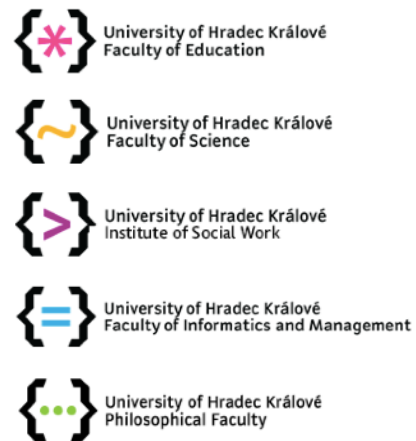


圖2. UHK春季校園。



圖3. UHK冬季校園。



三、國外研修之課程學習

在學校中，我是隸屬於資訊管理學院（Faculty of Informatics and Management，以下簡稱FIM），FIM所開設的課程主要像是：Logistics, Programming, Marketing research, Business economics, Project management等主要專業課目；在語言方面則有：Professional English, English in Practice等。

學校課程部份，在上下學期我修習了以下：Professional English1-3, English in Practice3-4, Czech language1-2, German in Practice2 and Sport lessons（Skiing for Beginners, Mountain hiking, Core-training）；專業英文著重於商業管理知識的了解及職場使用到的英文專有詞彙；為國際交換生特別開設的捷克文課程，主要教導基本捷克文對話、生活用語及數字，老師也會分享關於捷克的日常生活、風土民情及歷史，使我們更加融入及了解這個國家；英文口說課程，每次上課前就會請學生分享你認為有趣的事，根據每堂課而有不同的主題，有時老師給個主題大方向，剩下的讓學生們分成小組集思廣益，討論出不同的結果並分享，在思考問題的同時，與其他同學利用英文溝通來訓練口說表達的能力，James White老師不只是上課，根據學生想學什麼而變化內容，課程也蘊含有趣的人生哲理，每次上課都是未知的，也會對事情產生更多不同的看法。

而我也體驗到國外的教學方式跟台灣很不一樣，上課學生和老師互相頻繁，透過一問一答的方式讓學生多發表看法提出問題，讓老師知道有什麼問題是我們不懂的，再拿來一起討論學習。他們也非常注重報告研究，而不是拼命考試，老師給定主要大方向後，交由學生自主去尋找報告主題，也能利用課餘時間與老師討論，活用學習的精神得到自己所要的東西，因此我認為能夠闡述出自身對於一件事的看法，遠比起一個擅長作答考試的學生來得重要。



圖4. 上課情形。



圖5. Jaroslav Kacetl 英文老師。



圖6. Dita Golková捷克文老師。



在體育課方面，可以根據自己有興趣的課程來安排，除了選擇日常的核心訓練課，特別選了之前沒體驗過的登山健行、滑雪課程。登山健行課時，我們會到山上捷克傳統小木屋住個三天兩夜，隔天一早老師帶領大夥兒進行登山健行，令我相當印相深刻的是，因為沒有特定的山路，老師自行開闢、在斜坡上攀走，我們必須抓著樹木移動，好幾次都差點滑倒，不愧是喜歡大自然的捷克人，讓我體驗到不一樣的戶外活動；12月中旬為期四天，滑雪也是人生中第一次嘗試，在捷克卻是他們冬天裡再平凡不過的運動，看到小朋友們一個個從我身邊呼嘯而過，剛開始學滑雪時，穿上滑雪板連站著、走路都無法行動自如，摔倒也是必經過程之一，在老師們耐心又安全的指導下，終於在反覆練習後能獨自從山坡上跟著小朋友一起滑下來，而特別規劃的夜間尋寶課程裡，可以與同學培養團隊合作及交流文化，不僅習得一項新的運動，也認識很多外國新朋友。



圖7-1.滑學課



圖7-2. 滑學課程。



圖8. 核心訓練課。



圖9. 登山健行課

四、國外研修之生活學習

除了課程之外，UHK有專門提供國際交換生服務的學伴組織(International Exchange Erasmus Student Network, 簡稱為Buddy System)，從在台灣時開始聯絡一些相關事宜，安排人員接機送至學校，同時對於交換生辦理學校手續、銀行開戶、電信網路等，提供在這裡多方面的協助，讓我們盡快適應生活。

Buddy System與有些商家合作，國際學生持有ESN Card就能享有優惠折扣，是給予我們相當大的福利。他們也時常舉辦各種大小活動像是：Welcome Party, International Dinner, Country Presentations, Christmas Party, Zoo park等，而每週固定一天的晚上在Nox Club都是學生之夜，ESN會舉辦各種主題的派對。大活動則有：Trip to Prague, Trip to Krakow, Trip to Cesky Krumlov, Survival Weekend，ESN會帶領一群學生出去進行活動，特別是Survival Weekend，聽說是全捷克交換學生都可參加的，去過的人都覺得非常值得，認識很多新朋友。2月初的” UHK Student Ball Gala night” 是鎮上一年一度全校師生都會參與的最盛大舞會，今年主題是愛麗絲夢遊仙境，男生著西裝、女生晚禮服，同時也會加入主題元素，各個盛裝打扮展現最好的一面，舞會中除了邀請學生社團成果發表外，也會看到大家在舞池一同隨著音樂跳著華爾茲、探戈、恰恰等，那種大家同樂的感覺非常開心，也是特別的體驗。



圖10. Welcome Party.



圖11. Zoo park.



圖12. Trip to Prague with ESN.



圖13. UHK Ball Student Gala night.



在這裡也認識很多捷克朋友，其中一次我們做了台灣料理請捷克同學享用，同樣地她也邀請我們到她居住的小鎮及家中遊玩，四代同堂的她們家與家人們也很熱情地向我分享生活，讓我更了解、也真正融入捷克人的日常生活。原來家族出遊可以是開著一部露營車，帶著奶奶一起出去看看世界、爸爸騎著重機載著媽媽兩個人橫越國界環遊歐洲，這些在台灣不常見的旅遊形式讓我又驚又喜；而自家手工釀製52%白蘭地搭配炭烤雞肉，捷克人除了手藝了得也懂得享受生活，這跟拼命加班到半夜的亞洲文化是很不一樣的，歐洲人的下班時間到了就是要休息，偶爾放慢腳步、讓自己放鬆喘口氣、花點時間陪伴家人朋友，才是給明天的自己更多向前邁進的動力。與捷克朋友的文化交流，也教他如何寫中文字，同時介紹亞洲文化、台灣讓她認識，雙向交流是很重要的。

另外一位捷克朋友邀請我們去騎馬，捷克的土地可以說是地廣人稀，一個地區的人口密度其實並不算高，以致於每個家庭擁有的地域都相當廣，甚至擁有自己的小森林、馬場、蔬果菜園、大倉庫等，與台灣每個家庭只要擁有一棟透天厝就很不錯的情況下相比，他們實在讓我太驚嘆了！這也是我在捷克第一次騎馬，朋友帶我們體驗一天要進行的工作，從搬運糧草、清理馬廄、幫馬洗澡到最後的騎馬，原本連馬背都做不穩，慢慢地可以和馬溝通，讓它了解我們的指令，真的太神奇了，是個非常難得的體驗。

經由捷克朋友們的分享，我覺得不管大人或是小孩都非常喜歡親近大自然，他們會利用假期進行戶外活動，像是春天野餐露營、夏天爬山溯溪、秋天到森林採香菇、冬天滑雪，而不是整天關在家中面對電子產品，戶外活動帶來身心靈的釋放及舒壓，我認為是值得學習也有益於人們情感的交流。



圖14. 捷克朋友家中聚會。



圖15. 騎馬體驗。



對於捷克人比較盛大的節日莫過於聖誕節了，在布拉格的瓦茨拉夫廣場(Václavské náměstí)、舊城廣場(Staroměstské náměstí)、共和廣場等，會在十一月下旬開始擺出市集，一直到聖誕節結束，街道上瀰漫著濃厚的聖誕氣氛，在冷冽的冬天來杯傳統的熱紅酒、燉牛肉湯、炭烤臘腸堡、烤到酥脆裹著糖霜的肉桂煙囪捲，眾多小吃美食在市集中皆可找到，滿足味蕾也溫暖人心，出國前一直期盼著有朝一日可以在國外度過道地的聖誕節，如今想起是個非常美好的體驗；而每年的復活節也是主要節慶之一，在各個主要廣場也會舉辦市集，以緞帶彩蛋還有兔子來佈置會場，彩繪的彩蛋各個精美可愛，令人也想買個回家當裝飾呢。在這天有個特殊的習俗，男生會手持以彩帶網綁好的枝條，打女生的屁股！聽說這是祝福女生們永遠青春美麗、生生不息的孕育力，我看到街上很多男生們手裡都有一根枝條，那畫面真的太有趣了！



圖16. 復活節市集。



圖18. 聖誕節市集。



圖17. 熱紅酒。(取自網路)

外國人對於聖誕節的重視，之於亞洲人的農曆新年；學生們在結束上學期所有課業後，便開始陸續返鄉過節了，歸心似箭的心情，對於我們這些漂泊異鄉的遊子是最能夠體會，和家人團聚是多麼的可貴難得。還好有位阿姨定居奧地利格拉茨，便邀請我及朋友們一同過節，大夥兒搭著火車從捷克南下，平安夜時阿姨準備了一桌家鄉菜、酸菜白肉鍋，那種在異鄉相互照顧，一起圍爐的心情是無法言喻的感動。

紅酒倒是有喝過，但「熱」紅酒是我來歐洲前不曾嘗試過的，在聖誕市集中幾乎是人手一杯，將水果、肉桂、香料等和紅酒加熱煮在一塊兒，通常會使用當時限定的特色馬克杯盛裝，若是喜歡可以直接把杯子押金給店家，二話不說我當然把杯子留下作為紀念；阿姨也在家為我們示範熱紅酒是如何誕生的，冬天喝了身體暖呼呼的，身心靈都得到撫慰呀！



五、國外研修之日常生活

我們國際交換生通常都是住學生宿舍，宿舍六人一間，提供共用的小廚房及浴廁，平時為了節省伙食開銷，我們通常都會到超市買菜自己煮，雖說捷克物價不是太高，但餐餐外食對於我們也是個負擔。而在環境驅使下，從原本不擅長下廚，開始強迫自己要學會一點手藝，在這裡沒有人會為你張羅食物，吃不慣國外食物而想念家鄉味時，想吃什麼自己煮，因此這一年也練就了一點廚藝，當然也時常想念在台灣的親朋好友，錯過無數個與他們相處的時刻，曾經一個人流淚、難過，告訴自己：「這一生能有幾次機會在國外待上這麼長的時間，要好好體驗國外生活，離開最習慣的舒適圈，獨自到一個全然不同的環境闖蕩，原本那個容易依賴別人又膽怯的我，如今也長成獨立成熟的自己了！」

記得有一次的活動是『International Dinner』各國交換生要推出代表自己國家的料理進行交流，那次我與朋友準備了炒飯和伴手禮，其他台灣人也準備了滷肉飯、珍珠奶茶，一致獲得外國人的好評呢！而我也吃到各國的美食，有總來到美食博覽會的感覺。在宿舍生活裡，因有兩位室友是土耳其人，有時會互相進行廚藝交流，有一次土耳其人端出了家常菜『彩椒鑲飯』跟我們分享，他們擅長以番茄及彩椒入菜，第一次吃到覺得很新鮮也非常好吃；而我們也煮了一些台式料理、珍珠奶茶分享，每次都廚藝交流都是好吃又好玩，藉此也了解他們庶民美食。

同在這裡交換生裡，台灣人佔大多數，我們也時常聚集起來一起聊天、做菜，討論著今天想吃什麼家鄉菜？分享著來自什麼背景？為什麼會來到這裡？在這裡得到了些什麼收穫？而每個人都有著想完成的事。大家一起煮飯的感覺很溫馨，擠在一個餐桌上訴說著大小事，遇到能夠交心的朋友，在國外難過時至少還有個人願意聽你說，我一定會懷念這段時光，一段難得又誠摯的友誼。



圖19-1. 宿舍一隅。



圖19-1. D1室友們。



圖19-2. 宿舍一隅。



課餘之際，來歐洲最想要做的事—「旅行」，既然踏上了歐洲大陸，當然要趁這個機會好好走訪其他國家、體驗各種人文風情、嘗遍道地歐洲美食。在這短短的十個月裡，不管是和朋友一起或是獨自行旅，走訪了十五國、三十三座大小城市，每趟旅行前總是不會做太多功課，而是把基本的住宿、交通搞定後，就準備啟程好好去感受這個城市了。

在捷克境內，首都布拉格可以說是「走廚房」，閒來無事時總是會到布拉格晃晃，每條大街小巷、熱門景點、城堡等，家人朋友來訪時也會帶他們去，不過這座老城最迷人的地方就是令人百看不膩，從伏爾塔瓦河畔遠眺布拉格城堡、乘著小船在河上仰望查爾斯大橋、從佩特任瞭望塔俯瞰整座城市，不管你要以哪一種方式旅遊，都能發現不同的美。捷克酒水便宜的說法，在來交換之前早有耳聞，果不其然捷克人以酒佐餐，一到餐廳幾乎每一桌都會有啤酒，不管你要哪一種，濃厚的或是清爽的，任君選擇，偶爾喝一杯好啤酒是非常享受的；超市裡賣的酒類是最便宜的，最有名的國民啤酒是有個羊頭圖案『Kozel』和百威啤酒，一瓶330ml只要台幣不到20元，紅白酒也是架上百百種，每次想在宿舍小酌時，總會在買菜時順手帶上幾瓶；而說到捷克料理，主食大概就是馬鈴薯、水煮麵糰搭配燉肉、炸肉排、烤豬腳，料理讓我感到稍微重口味及偏油膩，也發現餐桌上較少出現蔬菜類，吃久了還是會膩口的。距離宿舍十分鐘路程有一家我們最常造訪的當地小餐館「U Dvora」，幾乎是所有交換生都公認為平價美味，總會約三五好友一同前往，最有名的一道晚餐限定料理—「生牛肉」，以新鮮牛肉伴著生蛋黃及洋蔥醬料等，沾著炸麵包一同入口，第一次嘗試這種料理特別新奇，在台灣幾乎不可能吃到完全生的牛肉呢！

我們所居住的小鎮—「Hradec Králové」哈拉代茲克拉羅維為捷克第四大城，是個非常適合人民居住的城市，沒有布拉格的嘈雜、匆促，沒有工業區的空氣污染、沒有擁擠而是舒服，而交通距離布拉格約一個半小時的車程，到隔壁鎮的轉運大站(Pardubice)也只要二十分，不管是要往北方的波蘭、南下到斯洛伐克、匈牙利或奧地利都非常方便，可以省下很多時間；有時需要搭飛機出國，為了省錢而選擇搭乘廉航，而飛往目的地的班機大多都是紅眼航班，我們前一晚就得從宿舍出發到布拉格機場過夜，隔天一早再睡眼惺忪地飛往目的地。現在回想起來，抱怨當時機場椅子難睡，睡不好體力透支的時候，一到目的地安置完行李，身體雖然累但心裡總會想著：「我都大老遠飛來了，再怎麼累都要把握待在這個城市的時光」，於是乎還是跑了出去，玩到筋疲力竭再回青年旅館休息。還是學生時代的我們，總會有著屬於這個時期才有的旅行方式，住宿通常會找青年旅館，和其他人一同共享空間壓低預算；或是特別喜歡這個模式「Airbnb到當地人家裡住一晚」，房東將自己的房子空出來給旅人，而我也藉由這種方式體驗好多國家當地人的房子，英國、葡萄牙、義大利、德國等，每個國家的房子都各有特色，從葡萄牙的窗戶望出去，橘紅色磚瓦搭配碧海藍天，是我印象最深的無敵海景；吃的方面，居住的青旅只要有廚房，當天晚餐都會去超市買食材回來煮，歐元區的消費對學生族群還是不太寬裕，所以有提供早餐或是晚餐的青旅都是我們的一大福音呀！不過，對於熱衷嘗試當地料理的我，秉持著「既然這道美食源於此地，勢必得用心嚐出它最初的滋味。」在美食部分的投資不少，得到的不僅僅是視覺及味蕾的享受，同時更了解每道菜的背景與意義。



至於在每個國家中，尋找最能夠品嚐道地料理的地方—「傳統市場」或是中央市場，曾在報章雜誌讀到，「傳統市場的價值在於：『多樣化、歷史與記憶』，造就一個地區、城市的豐富性與其市場文化有很大的關聯。以文化角度來說，傳統市場與攤販讓人們擁有更多交談的空間，相當於一個小小的次文化來源地。」所以說，人們藉由交談逐漸發展出一地的文化，也累積對這個地方的情感與記憶。跟著當地民眾一起逛市場，你可以很貼近這裡，感受庶民們的日常生活，隨意看到一家只有當地人的餐館便走進，不用是TripAdvisor的前幾名餐廳，駐足在當地特有小物攤販旁細細看著，我很喜歡穿梭在市場中，觀察所有的一舉一動、一景一隅，在這裡找到屬於這個城市的獨特縮影。

曾經獨自旅行到北歐五國中的丹麥，在2017年世界快樂報告中僅近次於挪威，哥本哈根可以說是令我感到最舒適的城市，人民主要交通工具為腳踏車，所以空氣特別乾淨；而食物的品質也很好，擁有來自北海新鮮的海產；人民很懂得享受生活，創造有品質感的生活環境；完善的社會福利也是全球之冠；雖然一提到北歐，大家第一個反應都會認為：那裡物價不是很高嗎？的確比其他歐洲國家高一點，但兼顧衛生與品質，加上我也會從超市買食材回青旅煮，說貴嗎？其實就看你如何選擇而已。記得當時散步發現一個當地市場(Torvehallerne)，外觀以巨大玻璃帷幕罩著，裡面裝潢完全是極簡北歐風格，可以直接看到裡面工作的人們，販賣各種美食、雜貨及美酒等，丹麥人很喜歡下班後和朋友來吃點東西和小酌，看著大家很放鬆、很滿足的樣子，心裡不自覺也感到相當幸福。為了想體驗更道地的旅遊方式，我租了腳踏車慢慢逛了整個市區，丹麥政府推廣騎單車文化，同時也規劃完善的自行車專用道（單車友善城市），不必人車爭道以確保人民安全，我認為這是很好的，不僅提高人民騎單車意願，也降低環境污染，有益自然保護。



圖20. 捷克料理。



六、費用篇

關於生活支出的部分，一般交換生都是被分派為六人一房，公共空間附有廚房及衛浴，一個月的房租根據當月份天數多寡而有些微的不同，平均為新台幣3,500/月，包含水電費、網路等，每月宿舍會安排專人打掃浴廁，也提供學生每月更換乾淨床單；除此之外，在宿舍地下室配有四台洗衣機，每次使用需要新台幣26元，通常冬天洗完衣服，也不需要烘衣機，只要晾在房間一晚，房間暖氣自動就把衣服烘乾了，方便也省錢。每月的生活費大約是新台幣3,500-4,000左右，通常在宿舍時都會自己開伙，也會跟朋友一起分食，平均每週食材費大約新台幣600元，有時每個月會與外出餐館用餐兩至三次，大約花費新台幣400元，因為附近有健身房，購買每月健身卡也因持有ESN Card而有折扣，約新台幣740元。零零種種生活必要支出，加上有時會特別額外的購物，每月支出大約最多都控制在新台幣6000左右。

七、研修之具體效益

此次在歐洲交換的一年中，不僅在課堂上學習到很多新事物，最難得是在生活上、心靈上的自我成長，改變了很多自己對很多事情的看法，對外來的事物也感到新奇且能源源不斷學習的動力，以下歸納出幾項所獲得的具體效益：

1. 語言能力的大幅提升（聽、說、讀）。
2. 體驗國外學校的學習風氣及教育方式。
3. 了解捷克、其他歐洲國家當地文化，藉此反映出與我國文化生活上的差異之處。
4. 培養獨立自主的個性，凡事對自己負責，更懂得自己想要的是什麼。
5. 擁有自己看待事情的角度，不再容易人云亦云，追尋認為對的事情。
6. 藉由結交各國朋友，讓自身想法也更開拓，國際視野不再是自己所想的這樣。
7. 對於學習新事物，能夠不再容易退縮，失敗了不會怎麼樣，重要的事不要讓自己後悔。
8. 更了解自己未來要的是什麼，訂定目標而持之以恆地去達到。



八、感想與建議

在歐洲待了十個多月，時間倏忽即逝，想起剛出發的時候，還想著居然要離開家鄉這麼久，心裡可是既不安又期待著。這些旅居在外的日子裡，一開始要適應國外的環境，接受新的文化衝擊，在學校時也體驗國外的上課方式，生活上大多時候都得靠自己，不同於台灣時的生活那般舒適方便，凡事必須獨立堅強，對自己完全負責。

我的個性屬於比較容易害羞、溫吞，在認識新朋友時總是會感到尷尬、不自在，來到這裡後一直告訴自己要盡量敞開心胸，不要害怕是認識新的人事物，如果連第一步都不願意踏出去，那麼生活一定會很孤獨的，這一趟回來在個性上的確有很大的轉變，或許感受到外國人那種開放、不拘束的熱情個性，多少也影響了自己一點，現在也能從容的處理任何狀況，對自己也更有自信。面對問題時，並非一開始就求助他人，而是會想盡辦法去解決；在結交各地朋友後，透過他們的眼睛，讓我看到這個世界有多大，有多少事物是我所不了解的，增進很多平常所學不到的知識，不要讓自己侷限在只有自己才得看到的天空，這一路上也覺得自己很幸運，遇到很多能夠互相學習，教學相長的人們，讓我不虛此行。

在這趟旅途中，當然有好的也有不好的一面，不管在生活上或是旅行的路上，所面對到的人不計其數，有的願意在你危難時伸出手拉你一把，有的只顧及自己的利益，旅行中碰過形形色色的人，遇到曾經幫助我的人很是感謝，也讓我相信人之初性本善，並不會因為種族、語言、性別而改變，也告訴自己一定要成為一位更好的人。而我也因此體會家的重要性，以前總會覺得父母嘮叨，當身處異鄉時總會特別懷念，也時常因為想念台灣的一切而難過，這時才會察覺到原來他們付出的有這麼多，而我們也都習以為常了，若是沒有他們的支持，也不會成就現在的我，我很珍惜所擁有的一切。

有時候我們對於某些既有的事物，會有種先入為主的想法，原因是在我們都還不夠認識的情況下，當你第一次造訪一個地方、第一次接觸某些新事物、人與人之間的相處，常以自己的認知來面對所見所聞，「這個地方的人個性就是怎麼樣」、「對這些人的印象就是這樣」、「這個國家的人文就像電視上說的」諸如此類的，往往這種想法會禁錮我們接受認識新的事物，人們總是喜愛貼標籤，在還沒完全認識一個東西、地方、甚至人們時，我也不敢打包票把話說滿，也不喜歡所謂的聽說，若是因為這樣而錯失機會去好好認識，會讓我感到非常後悔，這也是我在旅途上所深刻體會且學習到的。我很感謝當初堅持的勇氣讓我這趟出走滿載而歸，與其要說出具體得到什麼，倒不如說是心靈的成長，每當我想起這段在國外的時光，總會感到心靈被充實、滿足的感覺。你問我「選擇去交換後，而必須放棄某些事物相比下，會後悔嗎？」我給自己最後的答案是「絕對不會！」因為遠比我想要的多太多了，人生如果可以重來一次，這個決定也仍然不會改變。我也建議即將要出發的交換生們，帶著你那初生之犢不畏懼的心，抱持著開放且勇於嘗試各國文化及體驗當地生活，這些經歷都是你未來人生道路上的養分，不要害怕，「人總是得證明自己的！」。