國立臺灣師範大學學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料 填寫日期：2026.08.13.

英文姓名（姓, 名）：FU, SHAO-YI	臺師大就讀科系所、年級： 歐洲文化與觀光研究所 碩三
修習國家：匈牙利	
修習校名：羅蘭大學 Eötvös Loránd University	
修習學院：Faculty of Humanities	
修習科系：Institute of History	
赴外學期別： __114____學年（民國年） □上學期■下學期□一學年	
修習期間： 115 年 2 月 ～ 115 年 7 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季 / 學期
Cities of Central Europe: Urban Development, Architecture, Heritage and Culture	Veress Dániel	4	2025/26/2
History of Modern Hungary	Miklós Péter Zeidler	3	2025/26/2

（表格不足請自行加頁）

三、心得分享

出發前準備

- 繳交申請資料

  交換校申請結果公布後，國際處承辦老師會以電子郵件寄送提名所需的個人資料清單，需在指定截止日前回傳。待校內提名程序完成後，姊妹校將會個別寄發後續通知。

  由於我和同梯次前往羅蘭大學交換的同學選擇不同學院，因此姊妹校是由各學院獨立聯繫，每個人收到通知的時間以及需繳交的資料會有些微差異。依照這次申請人文學院的經驗，會先要求線上填寫表單註冊基本資料，後續會再透過電子郵件寄送必要資訊，包含學校行事曆、住宿、如何選課等，務必詳細閱讀。

- 簽證申請

  在等待入學許可核發期間，即可著手準備簽證所需文件。由於每年需繳交資料不一定相同，建議先上網或致電匈牙利辦事處確認；待入學許可核發後，打電話至匈牙利貿易辦事處預約繳件時間。

  我這次申請學生簽證時，也同時遞交了居留許可的申請。由於在辦理簽證前已先找到校外租屋並完成簽約，因此住宿證明是直接繳交租屋合約，並以此地址申請居留證，入境後不需再上匈牙利移民局網站變更地址。若想申請學校宿舍，因為宿舍申請結果較晚公布，可以先以學校的通知信中提供的宿舍地址用作住宿證明申請簽證，後續確認地址後如有變更再上網修改。

  這次以電子郵件通知簽證核發的同時，也有收到一封附帶當地居住地址及QR code的文件，此證明文件為當地銀行開戶等必要文件，若遇到需要提供地址卡（address card）的情況，即以此文件作為地址證明。

- 校外租屋

如前所述，所屬學院提供之學校網頁涵蓋住宿資訊，若有申請宿舍需求或是尋找校外租屋都可以至學校網頁確認。我是透過羅蘭大學與當地租屋平台ingatlan的合作頁面看到適合的物件並寫信聯繫，完成訂金繳交與線上簽約。透過學校合作的網頁尋找相對較有保障；另外，也可以透過其他管道如Facebook社團或網頁，輸入關鍵字如Rent a FLAT / ROOM in Budapest、Flats for Erasmus in Budapest等尋找更多租屋的選擇，但房源真實性需自行確認。

*租房條件與租金參考：

-租金與雜費：每月380歐元+每月Utilities（水、電、清潔、網路等費用）約50歐元（依據當月實際使用狀況，與室友共同分擔），每月以歐元或福林現金繳交。居住於附電梯公寓，五房共用廚房與三間廁所；個人房空間寬敞且附有完整家具、廚具與寢具用品，可直接攜帶行李入住。

-周遭環境：鄰近 M3 地鐵站 Corvin-negyed（步行 1 分鐘內，直通機場轉乘、Népliget巴士總站及 Nyugati火車站）與 4、6 號路面電車；周邊有Corvin Plaza商場及連鎖超市（Prima、Aldi、Lidl）等，生活機能極佳。

*為何選擇校外租屋與實際居住後心得：參考歷屆交換心得得知羅蘭大學分配給國際生的宿舍多位於距離市中心較遠的區域，考量上課與日常生活交通便利性，故選擇校外租房。此次半年租屋經驗，我認為最大的優點有二項：

第一，交通與生活機能極佳，無論是日常採買、前往學校，或銜接機場、長途巴士站與火車站都非常方便，大幅節省了通勤時間（相較於布達區宿舍至人文學院校區單程需 30–40 分鐘）；第二，公寓附設廚房，日常自煮省下了不少餐飲花費（相較於學校宿舍每層樓共用一間廚房、需輪流使用，彈性高出許多）。此外，也很幸運遇到好相處的室友，為這半年的布達佩斯生活留下許多珍貴回憶。雖然校外租屋費用高於宿舍（以此學期宿舍費用與租屋費用相比，約貴一倍），但綜合考量時間成本與生活品質，我認為非常值得。

- 姊妹校線上說明會

人文學院屬於國際生較多的學院，因此在前往匈牙利前，院方有提前舉辦線上說明會與選課教學，協助大家熟悉 Neptun 選課系統的操作（抵達匈牙利前已開始第一階段的線上登記選課）；同時也設有 Q&A 環節，解答各類可能遇到的問題。若此次說明會時間無法配合，迎新週也會再提供相關的選課指導。

日常生活

- 飲食/日常生活採買

在布達佩斯市區的一般餐廳用餐，花費約落在新台幣 250 至 400 元之間，如果選擇自己開伙則能省下不少開銷。市中心有許多連鎖超市，如 Lidl、Aldi、Spar、Prima 等，方便採買食材與日常用品。我最常去的是 Lidl 和 Aldi，兩家販售的品項很相似，價格也相對親民；另外，布達佩斯有許多亞洲餐廳與超市，亞洲超市販售品項種類齊全，採買方便但價格略高。

- 交通

取得羅蘭大學的學生證後，可以享有當地學生價的交通優惠。我以匈牙利學生證購買1890 Ft（約189臺幣）Hungary Pass月票，使用範圍包含匈牙利市區內的公車、地鐵、路面電車等所有大眾交通工具、跨城市的火車（部分較快的車種需另外預定座位並支付約25-50臺幣不等的座位預約費用）與巴士。可以使用當地的交通APP（如Budapest Go、MÁV等）查詢特定班次或搭乘車種是否適用 Hungary Pass，非常便宜且方便，推薦可以多利用這個難得的機會探索匈牙利境內的其他城市。

*持學生優惠月票，務必同時攜帶有效學生證以備查驗。（若要求出示學生證時未攜帶或學生證已過期皆會被視為逃票並罰款）

- 網路

  此次交換的前三個月我是於網路上購買臺灣的歐洲多國 eSIM，後因為有當地門號的需求，所以改申辦預付儲值型的方案。匈牙利市區常見的電信門市包括 Yettel、One（原 Vodafone）等，我最後選擇了 One 的 eSIM 方案，採用儲值金額後再依需求加購流量的方式使用。當時購買一個月20G流量為4990福林，在其他歐洲國家旅遊時也適用，開啟該門號的數據漫遊即可。

- 領取居留證

  如前所述，此次我已先於申請簽證時同時遞交居留證申請，因此抵達當地後，移民局直接將居留證寄至羅蘭大學，我只需依照學校信件通知的領取時間至指定地點領取居留證即可。我於2/1抵達匈牙利，2/23學校來信通知前往領取居留證。

- 現金與信用卡支付狀況與銀行開戶

  匈牙利使用的貨幣為福林（HUF），大部分店家與餐廳皆支援信用卡付款；若需使用現金，可攜帶歐元或美金，抵達當地後再至換匯所兌換。

  對半年的交換期而言，在當地開立銀行帳戶非必要；若有開戶需求，可選擇匈牙利主要銀行如 OTP Bank。依此次經驗，僅需準備護照、居留證以及上述提及的地址卡即可辦理。此外，匈牙利的銀行機制與台灣不同。以 OTP Bank 為例，銀行會依不同使用需求提供多種帳戶方案，各方案每月需繳交的帳戶管理費也不盡相同（運作方式類似臺灣的電信資費）。辦理時可挑選校園周邊的分行（例如 Kálvin tér分行），整體開戶流程簡單快速，約40分鐘即可完成。

校園與課程

- 學校環境

  羅蘭大學的校區分散於布達區與佩斯區市中心，依所屬學院不同，上課地點也不相同。以此次分配到的人文學院而言，校區介於Kálvin tér與Astoria地鐵站之間，附近有許多餐廳、咖啡廳、超市等，機能齊全；校園內則設有圖書室、影印店、咖啡廳等。另外，特別想推薦來交換的同學前往鄰近 Egyetem tér 校區的學校圖書館（Budapest University Library）。館內建築典雅且擁有挑高閱覽大廳，羅蘭大學學生可免費申辦圖書證入館借閱與自習，是日常讀書或期末複習推薦的去處。

- 選課與登錄考試成績

  羅蘭大學使用的選課系統為Neptun，除了可以確認當學期開課的資訊以外，後續參加期末考試與登錄成績也是顯示於此系統中。學院的負責人會於前期說明如何註冊該系統的帳戶，依照步驟註冊Neptun與學校信箱即可。

  此次人文學院選課經驗與實際操作分為三個階段，第一階段為登記意願，在此階段結束前可上系統登記選課意願、選取有興趣的課程。第二階段為系統自動依照學生的個人積分排序，若登記人數未超過該課堂的名額上限，則所有加入選課的人會正式選到此門課程；若登記人數超過上限，則系統依照個人積分高低進行篩選。第三階段為開學後的全校加退選時間，在此期間若課堂名額尚有空缺可直接於系統上加選；若要放棄已選課程也可於系統上直接退選。

  另外，若選擇需參加期末考的課程，也需要在Neptun系統上登記參加考試，考試結束後才會於系統中得知課程成績。

- 授課模式與學期考試規劃

  羅蘭大學的一個學期中會分為上課期間與考試期間，以這次經驗來說上課期間大約是二月中開學至五月中結束，五月中到七月初的時間則為考試期間。

學生是否需於考試期間參加期末考，主要取決於該門課的授課模式類型。

如前所述，羅蘭大學主要分為兩種上課模式，一種為“Lecture”，另一種則是“Seminar / Practice”。前者主要是由教授講述，學生在上課期間通常不需繳交作業或口頭發表，但需於教授指定的日期參加期末考，期末考的成績為學期成績。後者則是教授講述以外，可能會有課堂指定作業或口頭報告，課堂成績以平時作業或期末課堂報告為評分標準，不須參加期末考試。*每堂課雖然會於選課系統上顯示上課模式，但仍強烈建議在開學第一週直接去教室聽課，瞭解授課老師對於此學期的課程規範與評分方式。

- 課程內容

這次我選擇的兩門課分別為“Cities of Central Europe: Urban Development, Architecture, Heritage and Culture”以及“History of Modern Hungary”，皆為Lecture，前者是需先參加筆試，筆試通過後再參加口試，教授會針對整學期的授課內容進行提問；後者則為申論題型的筆試。

-Cities of Central Europe: Urban Development, Architecture, Heritage and Culture：整學期的課程探討中歐國家自中世紀至二十世紀的建築遺產、都市發展與規劃。課堂中，老師會依循歐洲建築風格的演變脈絡進行講授，並以匈牙利、奧地利、波蘭、捷克、斯洛伐克等中東歐國家的建築為例進行探討；都市發展部分則介紹中歐城市於中世紀後的起源與發展，以及維也納與布達佩斯的城市規劃。由於課程中涵蓋大量關於建築、基督宗教文化、中東歐地理區域及歷史脈絡相關的專業術語，若無相關背景知識，初期可能會覺得較為吃力，但是我認為這門課程對於想要瞭解中歐國家以及交換生活旅遊時非常有幫助。相較於過去多聚焦於西歐與南歐的文化歷史，這門課補足了我對中歐地區的認識；另外，讓我最印象深刻的是有時漫步在布達佩斯街頭或是到匈牙利、其他中歐城市旅行，可以親眼印證在課堂中學到的知識，是非常難得且有趣的學習體驗！

-History of Modern Hungary：這門課程主軸聚焦於匈牙利自十九世紀末至今的歷史演變，涵蓋奧匈帝國、兩次世界大戰、戰後共產時期至共產政權瓦解後的當代轉型等重要階段，並從政治體制、經濟發展與社會變遷等不同面向進行深入探討。在授課方式上，除了教授講授以外，也安排了一定比例的同儕討論。教授常鼓勵各國同學從母國的歷史視角出發分享看法，因此課堂中能聽見來自不同背景的討論與見解。這門課程除了深化我對匈牙利歷史的認識以外，也讓我體會到不同國家的視角是如何看待同一段歷史，是非常有趣且豐富的課堂經歷。

- 交換生組織

羅蘭大學主要的交換生組織有 ESN、ISAC 等，從迎新週開始會舉辦各式各樣的活動供國際學生報名參與，是結交新朋友的絕佳機會，相關活動資訊皆可在各組織的 Instagram 主頁查詢。另外，特別推薦申辦 ESN 推出的 ESN 卡（這個學期申辦費用折合新臺幣約 700 元）。持卡除了享有部分 ESN 活動的報名優惠以外，也可在淡季享有 Ryanair 機票折扣、免費托運行李額度，以及 FlixBus 車票折扣等優惠，對於規劃歐洲跨國旅行而言相當划算且實用。

此次交換花費（僅列出必要花費，購物與旅行因人而異故不列出）（歐元匯率約37）

	以每月為單位 （已將福林價格轉換為臺幣、臺幣與福林匯率約1:10）	六個月
生活費	每月6000-8000臺幣（幾乎每餐自己開伙、含日用品採買）	48000
電信費用	每月499臺幣	3000
交通費	來回機票約42000臺幣； 交通月票第一個月899臺幣（尚未拿到學生證）， 剩餘五個月每月199臺幣	43900
租屋費用	每月380歐元+約50歐元雜費（水、店、網路、清潔等）	95000
其他	簽證費用：110歐元；申根醫療保險半年費用：6600臺幣	10600

總結與收穫

到國外交換是我從高中以來一直嚮往的目標，然而大學時因疫情與當時的課業規劃而未能成行。進入研究所後，考量所上的畢業條件、師大豐富的姊妹校資源，且十分鼓勵學生出國交換，決定把握這個難得的機會。相較於大學時期，研究所階段出國交換或許面臨更多現實考量，如論文規劃與修業年限的取捨；此外，每個人申請交換的初衷與對交換生活的期待各異，實際的體驗與收穫也因人而異。然而我認為，若心中曾萌生過出國交換的想法，非常推薦勇敢嘗試，因為唯有親身經歷，才能體會其中的風景與收穫。在歐洲，學生身分享有許多資源與優惠，讓人能以相對平易近人的成本深度體驗當地生活，是一個非常難得的機會。另外，歐洲國家之間有非常便利且便宜的跨國交通網絡，例如 Ryanair 或 FlixBus 等，可以善用交換期間探索更多不同的國家。

在眾多歐洲交換國家中，我非常開心自己選擇了匈牙利。除了得以接觸不同於過往學習經驗的中東歐歷史與文化脈絡，相較於西歐或北歐，匈牙利相對親民的物價也使生活的成本得以控制；另外，布達佩斯位於中東歐核心的地理位置，也讓前往周邊各國探索變得十分便利。布達佩斯這座城市同時兼具豐富的歷史文化底蘊與悠閒舒適的生活步調，處處都能感受到其獨有的魅力。這段交換生活帶給了我遠超預期的視野與珍貴回憶，布達佩斯也因此成為我心中無可取代的特別之地。希望未來前來交換的同學，也能在這座城市度過充實的時光，並留下屬於自己美好的交換回憶。

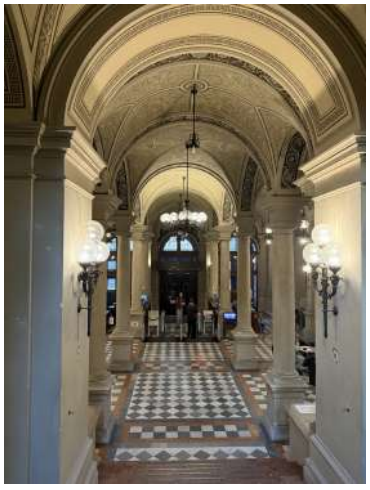
四、照片







羅蘭大學人文學院教學樓↑ 與 羅蘭大學圖書館↓







人文學院校區旁匈牙利國家博物館↑ 與 布達佩斯市景↓






五、影音檔 https://canva.link/5119d1dmydo9g3e

六、其他

若有羅蘭大學交換申請或匈牙利當地生活相關問題，歡迎透過 Email 與我聯繫：shaoyi890425@gmail.com