

# 交換報告

1. 姓名: 鄭荃
2. 交換學校: 匈牙利 University of Szeged, Hungary
3. 交換時間: 2012.7
4. 行前準備:

行前準備比較麻煩的就只有三部分: 確定交換計畫、買機票和準備行李。以下就這三部分詳述:

## 一、確定交換計畫

確定交換國家以後,

會有兩三個月完全不知道要做什麼的時候

那時候可以先上 IFMSA PROFESSIONAL EXCHANGE 的網站看那個國家所提供的交換計畫等到錄取國家之後屆時 LEO 會告訴各位, 選三個先寫好動機函(英文)

接下來大約一月份的時候, LEO 首先會要大家填 AF, 內容包括: 基本資料. 修過哪些醫學專業課程. 還有最重要的你最想去的三個交換單位以及動機函

三個交換單位志願要怎麼選?

選擇志願 SCORE 的部分 那些交換單位的交換計畫內容不重要因為那已經是很久以前的計畫了現在早就沒有在執行 重點只有一個 你想去交換的月份和交換城市 and 交換部門, 每個計畫都有寫明他們可以提供交換的月份 記得三個計畫都要選同一個月份, 因為當地分發計畫時是先分交換月份再分計畫單位的, 分發月份一定按照志願上選的月份不會更改, 三個志願填同一個月份可以讓自己接下來的行程較好安排, 不管是買機票或是暑假規畫都較方便。

另外, 在交換計畫中都會載明需要修哪些課程才可以選, 但是像病理和那些臨床課程我們大三升大四的學生根本還沒修, 扣掉那些一大堆限制的計畫後根本就沒什麼可以選擇了, 所以建議那些規定就可不管它, 只要喜歡的計畫還是可以選, 但是可在動機函上寫說雖然自己沒有修那些科目但是還是很想學習就好了, 不必擔心研究內容和所使用的技術是你不熟悉的, 到當地之後他們都會樂於教導。

有時被分派的計畫也不一定是所選擇的那三個志願, 所以不必拘泥於一定要把動機函寫得非常完美, 對方國家辦交換事務的也同樣是交換學生, 他們只看申請的計畫志願, 並不會花時間看動機函。總之, 只有一個原則就是 AF 越早交越能選到你想要的城市和計畫, 像我二月初才交就被分派到一個我從沒聽過的小鎮, 完全不在我的志願中= =

## 二、買機票

機票什麼時候可以買?

只有一個原則: 越早買越能買到好的時段便宜的票價

同樣是經濟艙票價最便宜的和最貴的可能會差上一倍, 差別只在什麼時候買機票 通常航空公司會把經濟艙再分為各種不同艙等以英文字母做代號 各家航空公司都不同, 這些艙等只代表不同票價和你在飛機上的座位無關, 航空公司從最便宜

的艙等開始賣，賣完了再節節賣更高價位的艙等。

如果你的交換國家只有一個國際機場或是你已經計畫好整趟行程的話，在交換國家確定以後就可以開始找機票訂機票了。不必等到 CA 發下來才急忙訂機票，CA 發下來時都已經四月底五月初了，如果要訂七月的機票都已經很貴了。通常每年三月底是機票稅漲價的時候，所以最好在這之前就買好機票，如果想要買到好的時段最便宜的機票建議二月就可以買機票了。買機票時記得請旅行社開好收據已備之後學校補助的報帳所需。

*要買哪家航空公司？*

大部分的交換同學都是去歐洲 所以以歐洲為例：

國內航空公司飛歐洲的只有華航和長榮，且只有維也納、布拉格、巴黎等少少的城市有直飛班機，如果要到其他城市的話要轉他們搭配的其他歐洲航空公司，票價很貴(六萬塊以上!!!)又不方便，如果不是直飛這些城市的話建議買其他航空公司，如德航、瑞航、荷航都不錯，這三家航空公司歐洲大大小小城市都有飛蠻方便的，票價比華航長榮都便宜服務好，也可以不同點進出，去歐洲交換的同學可以考慮，票價早買(三月份)的話差不多三四萬。

*買機票時要準備什麼？*

1. 英文名字(拼音一定要和護照一模一樣) 2. 去回程日期

通常直接請旅行社訂會給你一些很不好的航程比如說要轉機較多次、等候時間較長或抵達時間不好(晚上或凌晨)等，比較好的方式是自己先上旅行社網站查詢航程(例如：飛歐洲 瑞士航空轉機兩次 香港，蘇黎世 或曼谷，蘇黎世 荷蘭航空轉機一次 阿姆斯特丹)

查好航程後上航空公司網站查詢各段航程的班機時間，選擇你最喜歡的組合，抄下各段航班代號和啟飛抵達時間，直接拿去請旅行社幫你訂票，如此可以省去旅行社小姐搜尋航班的時間，也可以排到最理想的航班

*買機票時要注意什麼：*

各種艙等都有其關於改票或取消的規定，有些便宜的艙等會規定不得改票，或改票費非常昂貴。有時為了買便宜的機票，就得冒著如果臨時有事也不能更改機票的風險，這點有時候買票時旅行社並不會解釋得很清楚，必須細看旅行社或航空公司的規章才會知道，另外要自己注意來回票能不能只搭單程，有些像荷蘭航空規定只要去程沒有搭機(NO SHOW) 整張機票就都不能使用，包括回程也都不能搭，等於整張幾萬塊的機票就作廢了，這點要自己小心。

*什麼時候可以選位？*

每家航空公司都有不同規定，像荷航是三十天前，可向幫你訂票的旅行社詢問，或直接問航空公司，選位之後不代表位置就確定了，現在航空公司在起飛之前幾小時都會讓旅客自行線上 CHECK-IN 只要上航空公司網站上填一填資料就完成 CHECK-IN 手續，可節省在機場辦手續的時間，線上 CHECK-IN 時就可以一併選擇座位，完成 CHECK-IN 手續才表示你的座位確定，每家航空公司可辦理線上 CHECK-IN 的時間不同可自行參閱各航空公司規定。

### 三、準備行李

CA 上會註明要帶什麼，可以先問問之前去該城市交換的學長姐  
行李怎麼打包？

可以先寫一張 LIST 逐項準備。打包時先把所有東西都攤出來，先放入形狀固定的東西，再把衣服捲成筒狀塞入剩下的縫隙中，鞋子內也都還可以塞東西 XD)

### 5. 改善建議

學弟妹都很辛苦的幫我們詢問和處理所有事情非常感謝他們，沒有什麼好抱怨的

### 6. 成果報告

這次交換是在匈牙利的 Szeged 城市交換，該城市是位於匈牙利東南方的小城，人口只有二十萬人，但是當地 University of Szeged 大學的醫學院很有名，我是在生化科交換的，該所大學的生化科有一個共同實驗室，所有生化科的老師和學生都在那裏做實驗，設備儀器是共用的，像我們這種暑期來實驗式學習的學生也是屬於整個生化科的來帶的，由一位助理教授幫我們安排，我的實驗內容是研究心肌細胞再回復供氧實的存活狀況，以出生一天的大鼠做實驗，取其心臟，將其心肌細胞體外培養三天之後，至於缺氧狀態在觀察其恢復氧氣供應時細胞的存活狀況。帶我做實驗的是兩位羅馬尼亞的博士交換生，他們在羅馬尼亞讀博士，藉由歐盟提供的交換計畫來到匈牙利實驗室交換一個月，他們熱於教學，且願意讓我動手操作，因此學習效果非常好，在短短兩周內我就學會了整個實驗的技術了。之後又跟著一位博士生學習西方墨點法，這位博士生做研究十分謹慎，所有步驟聯同計算過程都會詳細的紀錄在實驗紀錄簿上，我們會看著實驗紀錄簿討論接下來要做哪個步驟也會就記錄檢討實驗結果有哪些可以調整的。這是我第一次看到別人的實驗紀錄簿，對於他踏實的態度深深佩服。在這個實驗室中大家不分資歷彼此以同事相稱，大家都願意傾囊相授。另外我也發現該所大學有很多和我一樣是醫學系的學生也都利用暑假期間到實驗室學習，詢問之下才知道這是該系的一項規定，學生必須有實驗是經驗畢業之前必須做出一篇論文。除此之外，在匈牙利專職走研究的醫學系畢業生很多，他們醫學系畢業後，選擇走研究繼續讀博士學位，畢業後在學校或醫院做研究，有些擔任教職。詢問之下，他們因為考慮到研究環境單純、薪水也不比臨床醫師低，又能有較多的時間給家庭所以選擇走研究，這種研究和臨床分開的制度值得我們學習。

在研究之餘，我也到匈牙利附近的大小城市遊覽，深深愛上美麗的東歐風情。我發現匈牙利的經濟水準或許不比台灣，但是他們有許多地方卻是值得我們學習的，比方說他們的街道都很整齊，沒有什麼垃圾，家家戶戶都很有美感，會種花把環境整理很美，當地的市場也十分衛生，生鮮肉品一定保存在有拉門的冰箱中，市場的地板是乾燥的，攤位之間物品牌放得井然有序。然而當地卻也存在著共產制度下的官僚思維，車站服務人員態度不佳，站務人員向問路的旅客要十歐元小費，當地人幾乎都不會說英文(當地較通行的第二外語是德語或俄語)，當地接待學生想盡各種理由讓交換學生掏錢，這種共產體制存留下來的陋習是無法在短短二十年間改變的。但是拋開這些我還是十分滿意這次的交換學習。