

國立中央大學蔡力行先生優秀學生出國研修獎學金

心得報告

姓名	樓和念	系級	客家四	
出國研修	前往國家	以色列		
	前往學校	Tel Aviv University (特拉維夫大學)		
心得報告大綱 一、研修學校簡介 二、校內生活—課程分享、選課 三、校外生活 — 住宿篇 四、校外生活 — 費用篇 五、具體效應 六、感想與建議 七、其他— 中文資料彙整 八、國外研修成績				

一、學校簡介

目前中央跟以色列簽訂的姐妹校只有一所，Tel Aviv University（簡稱TAU）。Tel Aviv-Yafo 是一座坐落於地中海沿岸的城市，學校距離市中心大約20分鐘的公車時間，步行到最近的海邊大約30分鐘，對於一個生活在「山上」太久，嚮往在城市求學的人來說，市區和海邊都是可以步行距離抵達，讓我在出發前就很期待。



留以台灣學生一起受邀參加2019年的台灣國慶國宴，和駐以色列張國葆大使（左）與洪副組長（中上）一起合照，最右側是和我一起語言交換的學伴，中文非常好，也非常照顧我的以色列姊姊 Sahar。

二、校內生活 —課程分享、選課

TAU 的大學部設有兩個全英文的學位，分別是 Liberal Art、Electronic Engineer，但也開放給交換生選修，約 12–14 週。（詳細的資訊以前年度的 course catalogue 為準）

也有專門開給交換生的課程，稱作 OSP，課程的內容較在地化，「Jewish Studies」、「Israel Studies」、「Middle East Studies」……對當地的歷史文化背景有興趣的學生，也很推薦選讀（例如：The History of Anti-semitism 從歷史的角度探討對於閃米語族的厭惡從何而來，老師授課用心，滿推薦的）。課程時間則較學位課程短，約8–10週。

我總共修了五門課，分別是：

- Psychology as Science (Dr. Alana Siegel) :

教學術寫作（並以心理學的APA為例），期末報告是從文獻回顧寫到研究方法。

- Freud and beyond (Dr. Ruth Zeligman) :

佛洛伊德雖然有很多的爭議，但在心理學中的地位依然無可取代，不只介紹了佛洛伊德的理論，以及後續的流派。期末報告是給一個案例，但要用兩位學者的理論來解釋，這次選了Winnicott 和 Klein。

- Personality Psychology (Dr. Deborah Deitcher) :

用兩個人格心理學的理論來分析一部指定電影的主角，例如當幸福來敲門、早餐俱樂部。

- Digital Anthropology (prof. El ad Ben Elul) :

從人類學的角度，探討人類如何使用科技產品，例如在印度的相機館，為何在邊框上也喜歡放上臉？Hanukkah（光明節）要把燭台放在窗邊供人欣賞，而 IG 的出現是否開了一個網路的新窗口？期末報告是老師指定的題目中選一，完成一個民族誌。

- Techno Utopia (Dr. Ofer Nur) :

介紹網際網路的發展史，例如 60s 的嬉皮主義是網路科技的起源？去中心化的概念在 web 3.0 不是第一次被提出？期末報告則是把這些歷史融會貫通做整理。

因為我主修社會科學，交換選修的課程也以人文社會為主，也得到了很大的滿足與新知。更多詳細的介紹可以參考之前的投稿：[學期將盡，才是考期的開始？以色列大學學制介紹](#)

三、校外生活 — 住宿篇



市中心大多數這種方陣、3 到 4 層樓的矮建築。頂樓通常沒有加蓋，由大家共享。

交換生幾種解決租屋的方式：

短期交換要在以色列租屋的話，最好的方法就是先留一週住在Airbnb或hostel，到達當地後，到當地租屋社團內尋找短租或分租，就可以看房還有室友，避免遇到惡房東或被騙錢。——[漫遊以色列facebook](#)

- (1) TAU 學生宿舍：位於學校大門（7號門）正對面的 Einstein dorm。房租 1800美金/兩個半月，換算下來一個月約2520謝克爾，四人共享公共空間，內有兩間房。（2019秋）

特別注意學校宿舍有固定的入住與退租日，雖然表面上不提供交換生宿舍，但等他們確認宿舍實際入住人數，會有空房給交換生，**拿到入學申請後，約一個月就可以跟 TAU house 聯絡。去年中央的交換生申請上率100%。**

- (2) 市區外宿：用最簡單的二分法，Tel Aviv 市區被 Yarkon Park 切成兩半，河的北邊較貴，大多高級住宅，也是學校所在地；河的南邊是市中心，地段方便，吃的、玩的都在步行可到的距離；再往南就是移民區，有道地的華人超市、印度超市……費用較便宜。

以我居住的市中心為例，價格約落在2500-3000謝／一個月／一間房，特別注意，這個費用是一間房間，而不是一整間公寓。

- (3) 打工換宿／airbnb長租：在城市的南邊，有較多平價 hostel，有聽過一些歐洲交換生事先在 hostel 幫忙換住宿。或是在 Airbnb 上面找長租，房源相對較少、價格相對高，但也因為不用處理自己處理合約問題，也省下不少麻煩。

老實說，這次在外租屋的經驗不是很好，但把過程中學到的記錄下來、分享出去，也算是一種苦中作樂，享享傳道、授業、解惑的樂。

可以參考我在換日線上的投稿：[沒人告訴我在以色列租屋這麼難！房東的典型「虎子帕」性格，教會我的溝通之道](#)



常見的食物：甜點 椰棗堅果；正餐 hummus and pita

四、校外生活 — 費用篇

以色列的生活費偏高，尤其是**住宿與外食**，平均一個月的房租20000台幣，是以一間房計算，而非整間公寓；外食一餐平均 50 謝，約 450 台幣。

匯率上，受到疫情影響，3月之前的匯率穩定，約在8.8–8.9之間，疫情後的3–6月則是跌至8.5再緩升，為求方便以8.5計算。

以下為「生活費」與「住宿費」的總花費與平均每月花費：

總生活費：NT\$116,780（匯率以當月匯率換算，疫情前約8.9，疫情後約8.5）

- 生活費超過**8成花**在**自煮與外食**，交通僅佔1成，剩餘花費則分配在逛街採買、手機費用（Golan：₪29.00/100GB/月）……。
- 平均生活費：11,000台幣（不含住）；第一個月20,000台幣，買齊必需品。

總住宿費（包含宿舍、外宿）：NT\$304,895（35,870謝克爾，匯率以8.5計算）

- 學校宿舍：1800美金/秋季
- 外宿：agency fee+cleaning fee+rent for 7 months：27950謝克爾

總計：2019.09 - 2020.06 約42萬台幣（受疫情影響，機票價格屬特殊狀況，較不具參考價值，僅供有興趣的人參考：回程單趟約30,000台幣）



市中心的 falafel pita：18 謝克爾（約 155 台幣）

五、具體效益

投了兩篇稿，撰寫在以色列的心得，並且成功地刊登在換日線上。

- **「到了「國外」，別隨便祝人「聖誕節快樂」——12月25日，我在以色列」**

一句「你慶祝聖誕節嗎？」在我腦中掀起一陣高速運轉。什麼？台灣的聖誕節不都是「國外」來的嗎？連在台灣我們都理所當然地互道聖誕節快樂了，怎麼到了「國外」會被問這個問題？而且……怎麼的「慶祝」才稱得上慶祝呢？

- **「沒人告訴我在以色列租屋這麼難！房東的典型「虎子帕」性格，教會我的溝通之道」**



伊斯坦堡情旅日記

讀完這篇文章，我想我找到了工作上遇到的疑問的部分解答👉

和許多國家的客戶交手過，對我來說以色列人一直都是「難度」很高的一群……雖然這麼說是有點偏見意味，但是幾年下來和他們不同人工作起來，他們總是給人強悍、不認輸，也如同文章說的，否認或不承認問題存在過，即使有證據證明錯在他們自己，他們還是能一口咬定是我們這方的疏忽，這實在挺厲害的😁…… [更多](#)

讚 · 回覆 · 1天



Anco Lee

很棒的文章。謝謝分享~

在國外生活真的心有戚戚焉。尤其是不隨便道歉的部分。先道歉在台灣是種美德，一般覺得釋出善意和為了和平會先道歉，即使知道自己沒錯。但是在國外，你道歉就同時承認了“你的不是”。例如出車禍，隨便道歉是要賠錢的。千萬不要把台灣這種美德全部套用在國外。

讚 · 回覆 · 18小時



林子婷

以色列朋友也跟我說過，以色列人不道歉，並且也要求我不要再習慣性道歉

讚 · 回覆 · 1天



房東是我人生中第一次碰到明著「來者不善」的人，讓我充滿保護的世界打開了一個縫隙。Chutzpah（虎子帕）精神，讓猶太人成為諾貝爾得主中，每5人就有一個猶太人的榮耀，造就了他們不害怕失敗、勇於挑戰的精神。但過度的「放肆」、「大膽」、「厚顏無恥」、「自信」，卻讓"Chutzpah"精神和自私自利高度重合。

仔細想想，如果不是出國一趟，大概不會有這種領悟，更不會學到這麼多從未仔細想過的溝通之道。

最開心的莫過於文章被認真讀、被認真回覆

(圖片擷自 [換日線臉書專頁](#))

除此之外，也在客家學院電子報上面分享多篇心得、採訪文章，並且持續連載中。

身為一個學生：

- 344 期 **學期將盡，才是考期的開始？以色列大學學制介紹**
- 350 期 **以色列交換心得：你／妳是裝不了傻的**

身為一個旅行者：

- 336 期 比起快樂學習，我更相信no pain, no gain —— 在旅行中領悟的兩件事
- 338期 「如果不是英語能力，我也不能.....」遇上喜歡我，我也喜歡的朋友了！
- 340期 「不經濟實惠」的興趣：在國外跟陌生人破冰觀察紀錄

身為一個觀察者：

- 332 期 荷蘭食物銀行志工分享 —— 中國奶奶與iphone的反思
- 342 期 重讀《擁抱以色列》，我跟這塊土地的擁抱，抱得如何呢？
- 348 期 從官方語言變成外國語言？以色列的阿拉伯文
- 349 期 只要耽溺於過去的傷痛，我們都活在時間軸上的過去式：推薦影集「Unorthodox」
- 352 期 以巴衝突即將再起？親自走訪「反兼併」的集會現場

身為疫情下的旅外者：

- 346 期 疫情席捲全球，擔心的除了疫情本身還有不友善
- 347 期 在地觀點變成「在家觀點」 —— 以色列疫情政策下的生活點滴

預計刊登：親自走訪巴勒斯坦集中營的故事

六、感想與建議



阿拉法特在生前帶領巴勒斯坦人力抗以色列，並且將以巴議題帶到聯合國發表，因此隨處可見他的肖像。左圖：巴勒斯坦面的以巴圍牆；右圖：難民營中開放給志工居住的家。

比起共享，在以色列歷史和價值更多的是衝突與斷裂，在境內的巴勒斯坦人成為制度下的二等公民（從教育制度、語言政策談起）；在境外的巴勒斯坦難民營林立，一個禮拜供水一次，幾乎被否定好好生活的權利；今（2020）年六月總理 Bibi 又發表了兼併巴勒斯坦的計畫，雖有一說是為了轉移大眾對於自身貪污案的焦點，但是也確實讓以巴雙邊的關係更加冷凍。

但是看似如此至尊的以色列，建立一個大猶太國，立志擁抱全球的猶太人，但如此「躁進」的建國卻成為極端正統猶太教徒的眼中釘，因為教義的關係，猶太人的國家是在彌賽亞降臨之後

才建立的，而率先建國等於否定了彌賽亞的神蹟，簡直是在扯後腿（對極端正統猶太教有興趣的，可以參考影集 Unorthodox與這篇文章）……。

用一句話總結在以色列的交換心得：

你／妳是裝不了傻的。

即使只是一個客居此地的人，也常常覺得語塞、無奈。就像是宿命一般，站在爭鋒相對的現場，你／妳會不斷被正方和反方的觀點拋接，被丟的暈頭轉向，之後你可能會同情心濫發，覺得每個人都好可憐，在心裡大喊：「人生在世好苦好難」，如果想要落得清淨，就需要花很多時間去思考，到底哪條路才更接近自己相信的價值。

價值，就是這個詞，在比起向外探求，更重要的課題是回到自己，你相信的世界和平是什麼？你認為宗教自由的界線在哪裡？唯有知道答案不簡單，才能在眾說紛紜的資料中，形成一套自己的認知系統。

很幸運能夠通過校內的篩選機制得到前往以色列交換一年的機會，也很謝謝蔡力行獎學金的贊助與幫忙，讓我有機會走到第一現場去感受中東獨特的風情與氛圍，在交換的過程中理當不是一切順利，一開始曾經因為飛彈攻擊而停課一天，再後來因為疫情而關閉學校整個學期，外在條件的困難讓這次的交換經驗多出了許多意想不到的麻煩，但也因此多了許多解決突發狀況的能力。

在以色列的這一年，面對著極高的生活水平、不友善的租屋過程、時常緊繃的社會氛圍，稱不上愛上這裡，也不會心心念念著想要回去，但這些小小的困頓、生活上的不優渥更讓我了解生活的原貌，透過文字把當時的心情、觀察記錄下來，也因此養成了寫字的習慣，對生活體悟的敏感度、文字表達能力、口語溝通能力都在無形中進步了，也對二戰時期的歷史產生興趣，更對於以阿衝突有一個更深刻的觀點……，以上種種，都是旅以這一年帶給我的禮物。

七、其他— 中文資料彙整

- 張翠容的「中東現場」

作者是戰地記者，整本書從埃及寫起，以色列僅佔短短一個篇章，卻是把以巴雙方關係闡述得最清楚的，即使還沒有任何歷史的先備知識，也很容易讀。不僅如此，這本書也是少數中立的中文書籍，沒有一頭栽進同情的大坑，也沒有立刻栽進「相信上帝」的弟兄姊妹之情。

- 陳立樵老師的「以色列史：改變西亞局勢的國家」

分為現代史跟遠古史，如果對聖經的故事不熟，去耶路撒冷之前把這本書的遠古史啃完，也可以在聽導覽的時候更快進入狀況。

（都是我出國之後還是帶在身上，遇到問題就會一直翻開查閱的含金量很高的書籍！）

除此之外，網路上也有很多台灣人熱心的分享旅以資訊：

- 以色列美角：所有的食衣住行育樂都可以在裡面找到，以色列周邊的旅遊也包辦，我也有在到觀光景點的時候，點開裡面的歷史介紹，直接開始翻譯朗讀，真的是萬能寶典XD
- Irene CHL 的 Youtube頻道：在耶路撒冷的大學念書的台灣女生，會不定時的分享日常影片，在今年的國宴上認識，後來只要去耶路撒冷都會和 Irene 一起晃晃，本人很 nice！
- Hung x Hung 跨國日記：擁有很深刻的觀察能力跟資料搜集能力，不論是分析以色列政局時事或是疫情對當地的影響，都很值得一讀。
- 綠中東 Green Middle East：去年中央的學生 Sharon 在以色列和當地的朋友們一起參與的社群，目前介紹的範圍從以色列擴展至整個中東，但其實創辦人都有在以色列工作、唸書或是交換的經驗。
- Facebook Fanpage（以活躍率、是否仍在當地排序）：漫遊以色列facebook、Ann ix、威兒始覓私：以色列交換札記

也不要錯過 FB 的社群，會是最即時、可以詢問疑難雜症、觀察一手消息的地方：台以學生交流平台| Community for Taiwanese and Israeli students／以色列台灣同學會。（隨機選了幾個，但其實只要看到相關的關鍵字，就可以加入，多方攝取資訊。也別忘了在不確定身份的時候，主動和板主打聲招呼，詢問是否符合會員身份）



Habibti 是阿拉伯文的 sweet heart（甜心），有時會被理解為男性調侃女性的用詞。抱著冒險的精神前來，不做別人的甜心，只做自己探索未知的冒險家。（該品牌 Babyfist 為支持巴勒斯坦、加薩的服飾品牌。）