

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113 學年第 2 學期赴捷克俄斯特拉發科技大學交換學生計畫之出國報告書

出國期間：2025 年 2 月 5 日-2025 年 8 月 31 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 規劃與設計學院 創意產業設計研究所

職稱：碩士

姓名：劉思辰

中華民國 114 年 8 月 14 日

摘要

本次交換學期期間是 2025 年 2 月至 2025 年 8 月底，透過學校甄選、簽證辦理與住宿申請，我順利前往捷克俄斯特拉發科技大學（VSB-TUO）經濟學院，修讀國際經濟學、捷克語、行為經濟學、財務管理與人力資源管理等五門課程。課餘時間除參與 ESN 主辦的活動，還加入當地社交舞（Swing Dance）社團、雙人瑜伽（Acro Yoga）課程，以及挑戰 2025 年布拉格 42 公里全程馬拉松。此外，我還參與了 Demola Project，與跨國團隊及業界決策者面對面交流，共同探討並解決真實產業問題，開發創新方案。交換期間，我亦獨自旅行至 15 個歐洲國家，並參加由當地導覽員帶領的免費徒步導覽（Free Walking Tour），獲得在地文化與生活的第一視角觀察資料。這段經歷不僅讓我在專業知識、跨文化合作、個人成長與生活適應上獲得顯著提升，也為未來職涯奠定了多元且國際化的基礎。今將此交換歷程與心得感想記錄，期望為日後有志參與交換學生計畫的同學提供參考與啟發。

Abstract

The exchange semester took place from February to the end of August 2025. Through the university's selection process, visa application, and accommodation arrangements, I successfully attended the Faculty of Economics at VSB-Technical University of Ostrava in the Czech Republic, where I took five courses: International Economics, Czech Language, Behavioral Economics, Financial Management, and Human Resource Management. Outside of academics, I actively participated in activities organized by ESN, joined a local Swing Dance community, attended Acro Yoga classes, and challenged myself with the 2025 Prague Marathon (42 km). In addition, I participated in the Demola Project, collaborating with an international team and industry decision-makers to discuss and solve real-world business challenges, developing innovative solutions. During the exchange, I also solo-traveled to 15 European countries and joined Free Walking Tours led by local guides, gaining firsthand cultural insights and authentic observations. This experience not only enhanced my professional knowledge, cross-cultural collaboration skills, personal growth, and adaptability, but also laid a diverse and international foundation for my future career. By recording this exchange journey and reflections, I hope to provide reference and inspiration for future students aspiring to participate in exchange programs.

目次

摘要.....	2
壹、目的.....	4
貳、申請過程.....	4
校際甄選.....	4
簽證辦理.....	4
住宿申請.....	5
行前準備.....	5
參、研修期間.....	7
出發前往 Ostrava.....	7
註冊手續流程.....	7
學校活動.....	8
修課經驗 (Faculty of Economics)	8
生活與飲食.....	10
旅遊與其他活動.....	11
肆、心得及建議事項.....	12
伍、附錄.....	14

壹、目的

參加交換學生計畫一直是我攻讀碩士學位時的目標之一。以歐洲為首要目的地，希望讓長年在傳統中華文化薰陶下成長的自己，親身走進西方世界，在跨文化交流與碰撞中拓展國際視野，觀察不同文化背景下的生活樣貌與價值觀，並探索不同生活樣態的可能性。捷克位於歐洲中心，探索周邊國家十分便利，加上治安良好、且生活成本相對親民，讓我能在安心的環境中專注於學習與文化體驗。這段交換經歷，讓我收穫了許多不一樣的新視角與新體驗，也在不知不覺中，成為了人生旅程中最特別的一頁。

貳、申請過程

校際甄選

一切從參加國際處舉辦的交換生說明會開始，了解交換計畫內容與申請流程。之後依據當梯次簡章規定準備申請文件，並於截止日前於系統送出交換學生申請。收到錄取通知後，需填寫「錄取資格確認書」並繳交保證金，方正式確認交換資格。接著由國際處代為向交換學校進行提名作業，等待收到交換校承辦人的電子郵件通知後，再至 VSB [Edison 系統](#)填寫資料與選課，提交交換申請。當系統顯示「Application draft has been submitted for approval」，代表申請已成功送出；待顯示「Candidate has been admitted for the study stay at the VSB-TUO」時，則正式確認獲得交換校的入學資格。申請流程辦妥後，交換校承辦人會將錄取通知書與住宿合約寄至國際處，以供學生辦理簽證使用。在此期間，也可同時準備「[跨國雙向獎學金](#)」申請文件，以及申請捷克學生簽證所需的文件。

簽證辦理

收到錄取通知書與住宿合約後，即可著手向捷克台北辦事處預約辦理捷克學生簽證。待收到回覆後，再依信件指示的時間前往辦理，並務必備齊所有資料的正本與影本。捷克學生簽證製作時間約需 60 個工作天，因此建議儘早辦理，以免影響行程安排。此次簽證核發自二月中起生效，至六月底到期。以下為準備文件參考：

- 護照正本
- 證件照（2 吋）2 張
- 簽證申請表
- 捷克校方核准原版捷克文入學證明
- 捷克文住宿證明文件
- 申請人英文財力證明
- 財力證明同一家銀行核發印有申請人英文名字全球通用 VISA/Mastercard 信用卡
- 良民證（公證、捷克文翻譯版）
 - 台灣良民證
 - 台灣良民證-捷克文翻譯版
 - 馬來西亞良民證（非台灣國籍適用）
 - 馬來西亞良民證-捷克文翻譯版（非台灣國籍適用）

住宿申請

交換校承辦人會以電子郵件通知宿舍申請開放日期。由於競爭激烈，建議在系統開放的第一時間立即登入選宿。校內共有 5 棟宿舍，建議首選屋況較新的 A 棟與 B 棟，其次為 E 棟、D 棟，最後是 C 棟。宿舍多為雙人房配置，以兩間房為一個單位，四人共用一間廁所與浴室，以及一台冰箱與流理台；廚房則位於走廊公共區域。宿舍會提供床墊、被子、枕頭以及床包組，且住宿費已包含定期更換床套、被套服務，學生可自行至洗衣房更換。A 棟走廊與 E 棟宿舍設有刷卡式洗衣機與烘衣機，可使用學生證在 [EPS](#) 系統儲值後直接感應扣款。洗衣與烘衣需另外計費，價格分別為洗衣 110 克朗、烘衣 60 克朗。



A 棟宿舍房間



A 棟宿舍廁所與浴室



刷卡式洗衣機/烘衣機

行前準備

■ 行李、生活用品

去程我攜帶了 25 公斤的行李，包含一個大型托運行李與一個手提行李箱。行李不必帶太多，除了習慣使用的品牌，像是化妝品或保養品需要帶足量以外，其餘大部分生活用品在捷克的超市或 dm 藥妝店都能買到。若是夏季學期前往交換，建議帶幾套發熱衣與發熱褲，以及日常外套即可，羽絨外套或防風外套可待抵達後再依當地天氣購買（2 月至 3 月仍需厚外套，4 月後才開始變暖）。以下是我個人推薦必備物品，其中包括：真空壓縮袋（可節省行李空間）、旅行用一次性貼身衣物、旅行分裝袋、夾鏈袋、指甲刀、國際轉接頭（捷克電壓 220V），以及備用藥品如普拿疼、枇杷膏、感冒膠囊等。若行李空間允許，可準備少量伴手禮，例如鳳梨酥、紅茶與烏龍茶茶包、台灣特色明信片與吊飾等，作為結交外國朋友或推廣台灣文化時的禮物。

■ 重要文件

除隨身攜帶護照、交換校入學通知、住宿合約、保險單、來回機票、財力證明等重要文件外，建議另準備至少兩份影本，並在影本封面註明緊急聯絡人資訊。一份可隨身攜帶，另一份則留在宿舍，以便在證件遺失或臨時被要求出示相關證明時，能迅速提供備用資料。另外，出發前可提前至監理站申辦國際駕照，方便在旅途中應付臨時的租車需求；同時務必隨身攜帶原版駕照，以確保在海外駕駛時文件齊全，以備不時之需。

■ 現金與信用卡

雖然刷卡付款在捷克與多數歐洲國家已相當普及，但仍有少數景點或小型商店僅收現金，建議可兌換少量現金備用，無需準備過多。此外，建議至少攜帶兩張可於國外刷卡的信用卡，以防其中一張遺失或故障時，仍有替代方式。另外可以提前下載並註冊 Wise 或 Revolut 等國際匯款與支付平台，必要時可靈活轉帳或消費，避免因付款方式受限而影響行程。

■ 加入 LINE 或 Facebook 互助群組

國際處舉辦的行前說明時會把前往同一國家交換的學生安排在同一區，建議此時可主動提議建立 LINE 群組，方便日後在國外可相互照應。此外，可以事先搜尋是否已有公開的在捷克的台灣人的 LINE 群組，以我加入的「捷克 2025/26 交換・互助・分享」群組為例，成員多為即將前往或已在捷克的交換生與留學生，群組內可發問各類與申請簽證、在捷克生活與學習等相關問題。另外，也可加入「[台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe](#)」臉書社團，該社團常有徵旅伴、住宿，以及在歐洲各地由台灣人主辦的交流會活動資訊，能拓展人脈與資訊來源。

其他詳細資訊可參考歷屆在捷克的交換生們共同整理的《[捷克交換學生生存手冊](#)》，另外提供申請流程之詳細時程，作為參考：

	日期	申請進度
2024	5/1-5/25	薦外交換學生申請
	6/25	國際處公告校內甄選結果
	7/1	上傳「錄取資格確認書」（Google 表單）
	7/3	繳交保證金
	8/30	提交個人資料至國際處作為薦外提名作業用
	10/14	收到交換校信件通知至「Edison 系統」辦理交換申請（含選課）
	10/14-11/11	交換校 Edison 系統申請至通過
	11/19	交換校寄出「錄取通知書、住宿合約」通知信
	11/27	收到交換校「錄取通知書、住宿合約」，預約簽證時間
	11/29	收到「台捷辦事處」簽證預約回覆
	12/4	到台北辦理簽證
	12/5	訂機票
	12/16	成大國際處交換生計劃行前說明會
	12/16	交換校宿舍確認與線上申請宿舍通知信
2025	1/3	線上申請宿舍
	1/17	收到簽證通過通知
	1/19	購買 PVZP 保險（Comprehensive health insurance PLUS）
	1/21	捷克台北辦事處領取簽證
	1/28	VSB 交換校行前說明會
	2/5	出發（吉隆坡機場-維也納機場）
	2/10-2/17	迎新週 Orientation Week
	2/17	開學日

參、研修期間

出發前往 Ostrava

我當時是搭乘阿聯酋航空從吉隆坡國際機場飛往維也納機場，抵達後從機場搭火車至維也納中央車站（[Wien Hauptbahnhof](#)），再買火車票前往捷克 [Ostrava-Svinov](#) 站。抵達後可從 [Svinov-mosty](#) 主要中繼站往 Poruba 方向，搭乘 54 號巴士到 [Poruba, Studentské koleje](#) 或是 8 號 Tram 至 [VSB-TUO](#) 站（前者離宿舍比較近）。若行李較多，也可以使用 Bolt 叫計程車，導航至宿舍 [Hotel Garni VŠB-TUO](#)。抵達學校後到住宿服務組（Building B）辦理入住手續，建議可以事前聯繫學伴（buddy），請對方陪同與協助會更放心與順利。

註冊手續流程

迎新週的第一天各學院的 ESN 代表會召集大家在宿舍集合，帶領參觀系館以及辦理註冊手續。承辦人協助我們開設學校帳號、提供選課課表及製作學生證。學生證也可作為交通卡（ODISka）使用，建議可以加價升級成 ISIC 卡（國際學生證），持有 ISIC 在歐洲旅遊時可以享有許多給國際學生的優惠，故不建議事前在台灣申請。學生證現場繳費後製作，可以刷卡或付現，大概十分鐘即可領證，建議稍微整理儀容或簡單上妝，讓整體氣色更佳。

領到學生證後可當門禁卡出入宿舍公共範圍如共用廚房，或是到[線上繳費 EPS 系統](#)儲值後即可使用洗衣機、烘衣機、影印機、販賣機、預訂食堂餐點等設施。

■ SIM 卡

多數交換生會選用 Vodafone 的月租方案，而我是用 Tesco Mobile 預付卡。在 Tesco 大型量販店結帳櫃檯就可以看到架子上陳列的 xxGB 網路流量包(預付卡)，可在採購日常用品時順便放入購物車結帳帶走。我選擇購買的是 299 克朗，每月 50GB 的配套，可以設定每月網路到期後直接扣款，且每月儲值後還會獲得 50 克朗的禮券，可以在 Tesco 購物折抵使用。Tesco Mobile 適用於歐盟區，幾個月在捷克當地以及周邊申根國家使用下來網路都非常順暢，以在室內多以使用 Wi-Fi 無線網絡、室外無特別限制瀏覽影片或社群媒體的情況下，每月 50GB 流量非常足夠。

■ 捷克銀行開戶與獎學金申請

抵達捷克後，可以先到當地銀行開戶，常見選擇有 Raiffeisenbank、ČSOB 和 Česká spořitelna，建議先在線上預約，再到分行辦理會更省時。開戶時需攜帶護照、住宿證明及學生證，部分銀行可能會要求額外文件，如入學證明或捷克手機號碼。開戶後即可申請 VSB 提供的 [Georgius Agricola Scholarship](#)，獎學金每月補助 8,000 克朗，為期四個月。該獎學金須等開學後才受理申請，並需提供捷克銀行帳戶作為收款資訊。錄取後會分別於四月和六月匯款到捷克銀行帳戶，每次 16,000 克朗。

學校活動

學校活動多由 ESN (Erasmus Student Network) 學生組織主辦，可以透過追蹤 IG (esnvsbtuo) 或是加入 Whatsapp 群組，取得相關活動資訊。例如：Welcome Ceremony 是校方正式歡迎交換生的活動，會有師長致歡迎詞，及各單位部門輪流介紹各自負責業務以及分享校內可運用資源；Speed-Up Meeting 會在宿舍正前方的酒吧舉辦，每桌需在限時內輪流自我介紹，時間到再換到下一桌進行的活動，這讓我在短時間內認識其他學院的交換學生，屬迎新週中最喜歡的活動。爾後直至學期結束，ESN 會定期舉辦不同性質的活動，像是桌遊日、參訪當地知名蜂蜜蛋糕工廠、Goulash 烹飪比賽、Ostrava 近郊一日遊、動物園參觀等活動。其中我最喜歡的活動是 Fillup Party，會由不同國家的交換生分享各自的文化節日、飲食習慣及旅遊景點推薦，同時還能品嚐來自各國的特色美食。總體而言，ESN 舉辦的活動不僅能幫助交換生熟悉 Ostrava 及周邊的環境與歷史，也提供了與不同國家朋友交流的寶貴機會。

修課經驗 (Faculty of Economics)

非常幸運適逢 2025 年學期起經濟學院新教學大樓啟用，因此不必再如往年需要半小時以上的車到 Ostrava 市區上課，如今從宿舍出發只要步行 5 分鐘即可抵達。開學第一週開放修改課表，建議可以善用這一週到有興趣的課堂班級了解課程規定與評分標準，綜合考量再重新安排課表。如有換課需求則需重簽 Learning Agreement，過了期限後就無法再更改。每節課 45 分鐘，一般連續上兩節，一共 1 小時 30 分鐘，課與課之間會有 15 分鐘的空檔更換教室。課程資料都會上傳到 [LMS 系統](#)(類似 Moodle)，可供學生隨時瀏覽課程公告與資料。依據 VSB 要求學生至少選 20 學分的規定，我選修了 5 門課：

1. International Economics (4 credits)

這門課主要探討國際經濟發展現況，課程從第二週起至學期末將由 2 至 3 人組成小組就老師提供的主題進行約 30 分鐘的口頭報告，結束後開放同學們發問及討論。組別多以來自相同國家的學生們組成，選擇與其國家相關的議題作報告，並加上以該國居民視角出發的觀點作評論。每週可以透過不同國家的同學現身說法，掌握各國的經濟發展現況，是我認為與在台灣大學上課最大的差異，也讓我對國際經濟議題有了更多的認識，提升我未來持續關注相關議題的動力。

- 評量方式：小組口頭報告-20%、小論文(8-10 頁)-80%

2. Czech Language for Foreigners (2 credits)

授課老師的教學進度非常快，第一堂課還未學習怎麼發音，就直接開始教日常問候短句，讓我有些措手不及。課程不需要購買課本，而是使用網路上的免費教材「Czech it Up」。上課時，老師會鼓勵學生多開口，並設計兩兩對話練習機會。老師對於出席率要求非常嚴格，一學期至多只能缺席三次，超過則將失去期末考資格，同時也代表這門課不通過。若專心且認真上課，並在課後完成課堂作業與簡單複習，跟上進度並不困難。不過，若能在抵達捷克前先做一些基礎學習，會更容易上手。話雖如此，從課堂中學會的基礎日常用語，對我在捷克生活與結交新朋友都有極大的幫助。

3. Behavioral Economics (5 credits)

這門課分 Lecture 和 Seminar 兩個時段，但課程會在同一天進行。前兩節 Lecture 老師會先介紹相關理論，後兩節 Seminar 再以該理論相關實驗個案作實作練習與討論。這門課一共有四位老師，老師們會每幾週不定時輪替，所以除了每週會學習新的行為心理學相關理論外，也能同時感受與適應不同老師的教學風格。這門課讓我學習到人類決策往往偏離傳統經濟學假設的「完全理性」，而是受到認知偏誤與情境影響。例如損失趨避、錨定效應、框架效應等，會導致人們在相同情況下做出不同選擇。課程亦介紹「前景理論」(Prospect theory) 與「助推理論」(Nudge Theory)，說明如何透過設計選擇架構，引導更有效的行為決策。這些理論不僅適用於政策與商業策略，也幫助我反思自身日常決策模式，並理解如何在設計服務或產品時兼顧人性與效率。

- 評量方式：線上筆試-15%、小組口頭報告-15%、期末考-70%（四題申論題）

4. Financial Management (4 credits)

這門課由兩位教授輪流授課，建議需具備普通會計基礎再考慮選課，內容主要涵蓋如何分類與填寫資產負債表（Balance Sheet）、損益表（Income Statement）以及現金流量表（Cash flow Statement）。課程中較具挑戰的是財務分析方法的四大類，需要熟記計算公式。這門課讓我建立了更全面的財務思維，幫助我理解如何評估企業的財務健康狀況，也為未來在商業與管理領域的決策奠定基礎。

- 評量方式：期末考(選擇題/申論題/計算題)-100%

5. Human Resource Management (5 credits)

本課程從人事部門視角切入，內容涵蓋面試流程、員工培訓與公司福利制度。授課老師提供 PPT 講義並穿插問題討論，課堂互動性高，幾乎每人都有發言的機會。透過課程，我學習到組織如何運用規劃、招聘、培訓、績效評估及薪酬制度有效管理人力資源，以及人力資源在組織策略中的角色與平衡員工需求和企業目標的方法。評量方式包括兩次口頭報告（個人或小組）、期末考試及每堂課簽到。

- 評量方式：口頭報告 2 次-各佔 20%、期末考(30 題選擇題)-60%

生活與飲食

捷克的餐食多以馬鈴薯、米飯和類似蒸麵包的餃子為主，通常會搭配肉類與醃漬酸菜，青菜攝取相對較少。相較其他歐洲國家，捷克外食價格偏低，一份主餐約 150–350 克朗，份量普遍很大，若再配上一杯當地啤酒，絕對是飽足感十足的一餐。

不過，自己下廚往往比外食更便宜、健康，也更符合自己的口味。當地超市物價親民，且常有當季蔬果促銷，十分划算。以離宿舍距離由近到遠，中、大型量販店依序為：[Kaufland](#)、[Lidl](#)、[Tesco](#)、[Albert](#)，前三家搭乘 54 號巴士即可直達。若持有 ISIC 學生證，可下載 Tesco App 並綁定會員帳號，每週一會發送 10% 折扣券，最高可折抵 600 克朗。

大部分超市會有小型亞洲食品醬料區，但多以日本、越南、泰國為主。學校附近的韓國超市 [Shin K-Food](#) 則有少量台灣醬料與麵條。如果行李空間允許，建議從台灣帶一些即煮醬料（如麻婆豆腐醬、三杯雞醬、打拋豬醬）、鰹魚粉、滷包、珍珠、紅茶茶包等，不僅能在異鄉解鄉愁，還能與外國朋友分享台灣美食。若有機會到布拉格或鄰近國家的首都，不妨把逛亞洲超市排入行程。我特別推薦 Go-Asia 東方超市，品項齊全、種類多元，是補貨的好地方。

▪ Menza

學校裡有食堂（[menza](#)），供餐時間是週一到週五中午 11 點至下午 2 點，每日約有五種主菜供選擇。食堂餐點相較外面便宜，每份主餐約 70-110 克朗不等，份量剛好，吃完有飽足感但不至於太撐。由於每日準備份量有限，需提前登入個人帳號到系統預訂餐點，系統會直接從已儲值的餘額扣款。取餐時，攜帶學生證至對應餐點代號的櫃檯，由工作人員掃描學生證後即可領餐。食堂採自助式，如有需要加購沙拉或甜點，可以直接拿取再到中央的櫃檯刷學生證付款。飲料則可免費取用。用餐結束後，記得將餐盤與餐具送回餐盤回收區即可。



Menza 餐點

▪ Ostrava 交通

剛到 Ostrava 時，最不習慣的是無法像在台南一樣以機車或腳踏車代步。所幸當地的大眾運輸 24 小時運行，火車、電車與巴士幾乎可到達所有地點。建議 26 歲以下學生可以購買長期交通票，五個月的 Ostrava 市區票(Ostrava XXL)僅需約 1,267 克朗；若搭乘頻率不高，也可直接以信用卡單次刷卡支付，但需注意上下車都要刷卡。此外，可下載 [IDOS](#) App 查詢班次與建議路線，並搭配 Google Maps 交叉比對，能更精準掌握交通時間與轉乘安排。多數車輛設有 USB 充電槽，若使用 Type-C 充電線，建議自備轉接頭以方便充電。

旅遊與其他活動

從捷克出發旅遊的交通相當便利。火車可選擇搭乘 České dráhy (CD 國鐵) 或 RegioJet, 巴士則有 FlixBus 與 RegioJet 等選項。這些運輸方式皆提供境內與跨境路線, 且持 ISIC 國際學生證還可享學生優惠, 是至鄰近國家旅遊的最佳選擇。此外, 廉價航空促銷票價相當於台灣高鐵票價, 出國旅遊不一定要花很多錢, 建議可以用 Skyscanner 或 Kiwi.com 查詢票價。其中我最常使用的是瑞安航空(Ryanair), 持有 ESN 卡可以享有四次免費 20 公斤托運的優惠。另外在手提行李體積大小規範檢查得比較嚴格, 建議提前準備符合手提行李規格的旅行袋, 避免臨檢時被收取額外費用。

搭乘廉航出國前, 無論是否有托運行李, 請務必記得最晚於飛機起飛前兩小時網路線上報到, 以免臨櫃報到時被罰款。居住在 Ostrava 的一大優勢是鄰近有多個機場, 包括 卡托維茲機場 (Katowice Airport)、克拉科夫機場 (Krakow Airport)、維也納機場 (Vienna Airport) 及布拉格機場 (Prague Airport)。Ostrava 本身亦設有機場, 但規模較小, 航班也有限, 主要飛往英國、西班牙與義大利等地。

得益於捷克位於歐洲中心的地理優勢, 在交換課餘時間, 我走訪了 15 個其他國家, 親身體驗不同地區的民俗風情、歷史底蘊與特色建築, 並在旅途中結識了來自世界各地的朋友, 彼此交流文化與旅行經驗, 累積了許多新體驗。在多數旅程中, 我幾乎都會參加當地的免費步行導覽 (Free Walking Tour)。這種導覽起源於歐洲, 採小費制, 結束後可依對導覽員的滿意度支付約 10 至 20 歐元的小費。透過當地導覽員的介紹, 不僅能快速掌握城市概況, 還能聽到許多只有當地人才知道的習俗與趣聞。有些導覽員甚至會在行程結束後, 分享自己的私房美食與景點清單, 特別適合常常來不及做功課以及想獲得道地旅行體驗的我。預約方式相當簡單, 只需在網頁上輸入「Free Walking Tour + 城市名稱」, 或透過 [Guru Walk](#) 和 [Freetour.com](#) 官方網站預約。在交換期間, 我已於不同城市參加超過 10 場導覽, 收穫豐富, 非常推薦給其他準備來歐洲的交換生。

除了環遊歐洲各國, 捷克境內也有許多小鎮值得體驗。Ostrava 是捷克第三大城, 除了必訪的第一大城布拉格外, 還有許多適合一日遊的地方, 無論是欣賞大自然景色、品嚐不同地區的特色美食, 或是探索歷史與建築, 都能更深入了解捷克的文化與生活。以下是我個人特別喜愛, 且能從 Ostrava 直接搭火車或巴士抵達的推薦地點:

1. Olomouc: 擁有美麗的歷史廣場與 Trinity Column, 是捷克重要的文化與宗教中心。
2. Štramberk: 以「捷克耳朵餅乾」聞名的小鎮, 街上充滿木造屋舍, 從觀景台望下去的街道景色非常優美。
3. Brno: 捷克第二大城市, 擁有活躍的文化氛圍與獨特的地下建築群。
4. Český Těšín: 位於捷克波蘭邊境, 可以步行跨入波蘭境內的 Cieszyn 鎮。

除了旅遊，我也藉此機會體驗了過去一直想嘗試的活動，例如參加 Ostrava 社交舞（Swing Dance）社團及報名雙人瑜伽（Acro Yoga）課程，並在過程中結識了許多捷克當地朋友。交換期間，我還挑戰了布拉格全程馬拉松（42 公里），為了備賽，經常在校園周圍練跑，這不僅鍛鍊了體力，也讓我更熟悉校園周邊的地理環境與商店分布。此外，我也會到 Ostrava 市中心的 TROJHALÍ KAROLINA 打羽球，或是到 Krytý bazén Ostrava Poruba 游泳，努力在運動與生活之間取得平衡。

另外，學期初偶然間在交換學生群組中得知 [Demola Project](#) 的訊息，並主動報名參加。這是一個源自於芬蘭的國際協作平台，主要協助連結世界各地的大學與企業、政府機構、透過跨領域的專案合作，共同解決真實的產業或社會問題。專案為期 10 週，期初工作坊與期中發表皆在 Ostrava 當地進行，期末則是與布拉格的團隊一起在布拉格進行期末發表。當天與會的來賓除了由產業界的執行長、總經理，以及不少當地新創孵化中心的團隊代表聆聽我們的專案發表。我們的團隊也在發表中得到 Porsche Engineering Ostrava 分部執行長的讚賞，以及獲得與其他新創團隊進一步討論專案後續發展執行的機會。專案結束後，我獲得 Demola Global 頒發的參與證明。這段經歷對我而言相當難得，不僅能與捷克及其他國家的學生攜手發想解決方案，更能與當地產業決策者面對面交流，是我在交換期間除了課業與旅遊之外，最大的收穫之一。

肆、心得及建議事項

來到捷克的第一個衝擊是：在學校並不容易認識到捷克朋友。由於交換生幾乎都選擇英語授課課程，而當地學生多半修讀捷克語授課課程，除了學伴以外，很少有機會自然地與當地同學相遇。不過，與來自不同國家的交換生一起上課，對我來說就像置身「小型聯合國」，每一次議題討論，都能聽到不同國家的真實情況。印象最深刻的是在「Human Resource Management」課堂上，學生以國家為單位介紹自國的員工福利，當時才驚訝地發現，幾乎所有歐洲國家的員工都有至少 20 天以上的帶薪假，這與亞洲國家相比差距甚大。這種跨文化的直接交流，是過去在台灣較少機會能接觸到的學習方式，因此我鼓勵未來的交換生勇於發言，無論是在課堂上或是教室外，可以儘量把握與不同國家的人對話的機會。

對未來想要參加交換學生計劃的同學，以下幾點建議供參考：

1. 生活面：行李中可帶一些家鄉調味料或即煮醬料，既能解鄉愁，也能與外國朋友分享台灣味；26 歲以下可善用 ISIC 卡學生優惠，在交通票、博物館門票及各類景點門票都享有折扣。
2. 學習面：開學第一週是調整課表的黃金時機，建議多去不同課堂旁聽，綜合課程內容教師授課方式與評量標準後再決定選課。
3. 交友面：除了參加 ESN 活動，也可嘗試語言交換、運動社團或旅遊導覽等方式認識不同國家的人，並有意識地選擇自己喜歡且舒適的活動場合，建立適合自己的朋友圈。

一學期的交換日子轉瞬即逝，但回頭看，處處都是成長的足跡。非常感謝家人、教授、學校國際處的支持，以及在交換期間所遇見的每一份善意與美好。這段經歷讓我學會用更開放的心態去看世界、看自己，並且看見更多樣的生活方式與發展的可能。致未來預計出國交換的你：別擔心會錯過什麼或留下遺憾，因為從踏上旅程的那一刻起，一切就已經開始有了意義。

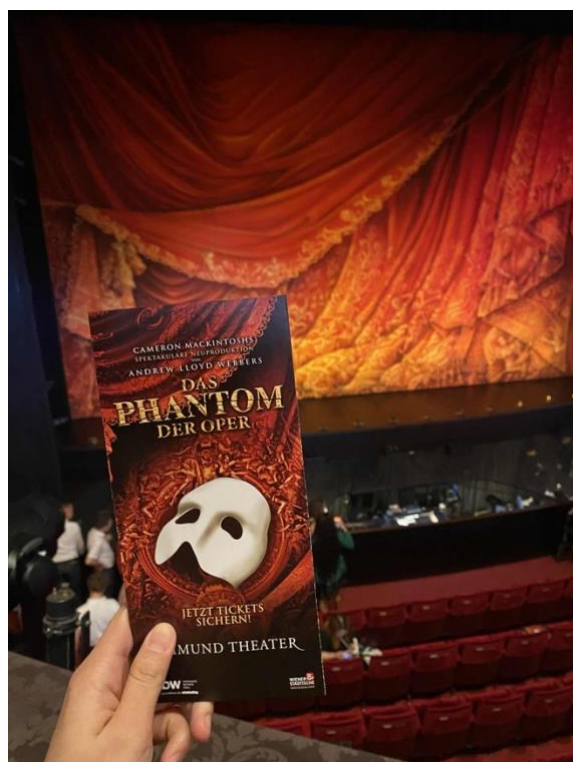
伍、附錄



Demola 團隊期初討論



「國際經濟」課堂口頭報告



維也納歌劇院觀賞《歌劇魅影》



巴黎羅浮宮與《蒙娜麗莎的微笑》真跡合影



2025 布拉格全程馬拉松



Demola 專案期末發表



參加 Swing Dance Ostrava 戶外野餐活動



Ostrava 羽球球友

