

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第2學期赴捷克 西波西米亞大學出國報告書

出國期間：2026年02月09日~2026年06月26日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_管理學院_交通管理科學系

職稱：學士

姓名：吳翊綾

中華民國 115 年 6 月 30 日

中英文摘要

能有機會在年輕的時候去歐洲交換半年，用外語與當地人交流、體驗與欣賞當地人文特色、獲得截然不同的視野是我一直以來對西方的嚮往。

本文將記錄

我在成大的校內申請和申請捷克西波西米亞大學交換學生的過程，從校內申請到簽證申請等等，此外，我也將分享在西波西米亞大學的選課經驗、上課方式，介紹皮爾森這座城市的環境、交通、超市，以及宿舍等等。

希望這篇文

能幫助未來將要去西波西米亞大學或是捷克交換的學弟妹，交換學生的生活型態其實有很多種，選擇讓自己最為舒適的方式，心滿意足不後悔度過這五個月就是最棒的經驗了。

Abstract

Having the opportunity to go on an exchange program in Europe during my youth—communicating with locals in a foreign language, immersing myself in the local culture, and gaining an entirely new perspective—has always been a dream of mine.

This article documents my journey from applying for the exchange program at NCKU to the official application process for the University of West Bohemia (ZČU) in the Czech Republic, including the school selection process and visa applications. Furthermore, I will share my experiences with course selection and teaching styles at the University of West Bohemia, as well as an introduction to life in Pilsen, including the city environment, transportation, local supermarkets, and dormitory life.

I hope this post serves as a helpful guide for future students planning an exchange at the University of West Bohemia or elsewhere in the Czech Republic. There are many ways to experience exchange life; finding what makes you feel most comfortable and spending these five months in a way that leaves you fulfilled and without regrets is what makes for the best possible experience.

目次

摘要-----	2
目次-----	3
目的-----	3
申請過程-----	4
研修期間-----	4
心得與建議-----	5
附錄-----	5

目的

想申請交換是因為大四即將畢業，耳聞國外很流行 gap year 的觀念，便想利用大四下沒學分壓力的珍貴時光，把交換的這五個月也當成 gap year，讓自己在邁入研究所之前有機會跨出舒適圈，挑戰自己是否能獨自在國外生活一陣子，同時也想認識一些外國朋友，擴張更不一樣的國際視野。很幸運有家人的支持和成大國際處的交換學生計畫讓我的 gap year 的夢成真，這段時間我體驗到了歐洲不同於台灣的上課方式，認識了來自世界各國的友人，四處探訪了歐洲美麗的老城與海港，實際走訪歷史課本上的世界遺產，帶回了一輩子難以忘懷的回憶。

申請過程

成大校內申請

成大的校級交換申請是在一年前，也就是大四下要去交換的話必須在大三下送出申請，成大校內交換學生的標準是多益785分，而因為那時候很篤定要申請歐洲的學校，很多歐洲的學校申請要求都有雅思，沒有多益，所以需要注意各校的條件要求，雅思標準分數大概落在5.5-7.5之間都有，所以我在大三上的時候就開始準備雅思，在大四下考完並拿到雅思成績，拿著個人自傳、讀書計畫及語言成績在大概五月送出申請，六月底交換結果出爐。

簽證申請

大概在10月底到11月初左右就會收到捷克學校寄來的錄取通知書和住宿合約，一收到後就必須馬上著手向捷克台北辦事處預約簽證辦理時間，通常辦理完都要等1個多月，因為真的很多人要申請簽證，避免要出國了還沒拿到簽證這種悲劇產生，所以越早準備、越早辦理完越好。（我捷克的台灣室友因為沒在表定出發前來得及拿到簽證，硬生生晚了兩個星期才來…錯過了很多人開學的迎新活動，所以越早越好，望周知！）

寄信向辦事處預約，待收到回覆後，再依指示時間，備妥所有資料的正本和影本前往辦理，我這次的簽證是從二月初生效到六月中到期，以下是所需準備的文件：

- 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（至少新台幣 18 萬以上的存款證明）
 - 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）（最麻煩的一項建議儘早開始）
- 申請完之後等待的時間很不一定，表定是60天到90天，收到可領件的通知後即可帶著護

照正本、保險繳費證明和保險合約前往取件囉。

行前準備

● 行李及生活用品

去程我帶了兩個大行李箱，總重是23公斤，雖然是春夏去交換，但其實捷克一直到4月都蠻冷，甚至還有下雪，保暖衣物(像發熱衣，發熱褲等)要帶齊但不用多，因為就算不帶，皮爾森附近也有蠻多二手衣店和百貨公司可以參考選購，如果要去冰島或是北歐其他很冷地區，羽絨外套或是防風防水外套可抵達後再依天氣或自身考量購買(我們都覺得台灣帶來的防寒衣物都擋不了冰島的冷…)我個人推薦必備物品，包含食物保存的分裝夾鏈袋、行李的真空壓縮袋、指甲刀、萬國轉接頭和歐洲小圓頭可多帶幾個、折疊式衣架和拖鞋(旅行好攜帶)及十分重要的備用藥品(感冒藥、胃藥、止痛藥等等)。喜歡喝無糖茶的一定要帶夠台灣的茶包、泡麵(科學麵、維力炸醬麵、來一客、素飄香等)和鳳梨酥都是必備品，因為皮爾森有賣的台灣食材真少之又少

● 現金、信用卡與重要文件

重要文件像是護照、交換校入學通知、住宿合約、財力證明、保險合約、財力證明等都要隨身攜帶外，建議多影印一份可以留存，以便不時之需。如果想在歐洲自駕的話，出發前可到監理所申辦國際駕照，也要同時隨身攜帶原版駕照，確保文件齊全。

雖然捷克到處都能刷卡支付，但是去歐洲其他國家有時還是只能以現金付款，建議還是帶夠歐元現金，抵達捷克再換少量克朗就好。另外建議攜帶兩張信用卡以上出國較好，防止額度不足或是意外產生，也可以使用 Revolut 或 Wise 等國際支付平台，能有較靈活的付款及消費

研修期間

Erasmus 迎新

Erasmus student network(ESN)是歐洲最大的學生協會之一，藉由舉辦一系列的社交活動、旅行和短期遊學及學術與職組發展等活動，致力於幫助國際學生快速融入當地生活。這所西波西米亞大學也有 ESN 組織叫做 ESN in Pilsen，ESN 在開學前一個月會寄信問說是否要申請學伴，填寫個人基本資料等等，在出發前就會分配好學伴並得到學伴的聯絡，學伴會幫忙入住宿舍、帶我們去領 JIS 卡、去國際處報到及介紹校園系館和學校餐廳等等剛到校時的行政程序，所以高度推薦要申請學伴！

除了學伴的安排以外，ESN 會舉辦一系列的社交活動，可以加入 whatsapp 群組、追蹤 IG 和時刻關注 ESN 的網站來獲得活動資訊，活動內容包含郊區健行、酒吧 quiz 遊戲、大地遊戲及布拉格兩日遊等等，是一個最容易認識到國際生的地方，推薦參加多一點活動，會有很多珍貴的跨國友誼及回憶產生又。

最後跟 ESN 相關的就是 ESN Card，費用一張是400克朗，線上申請然後到 ESN 的辦公室繳錢，若持有 ESN 卡，除了部分活動，其他基本上是不需要再額外付費的，若沒有購買 ESN 卡，一樣可以參與活動，只不過會需要支付較高的費用，另外一個最著名 ESN 的優惠就是持有 ESN 卡就有歐洲最大廉價航空 RYANAIR 四次的九折機票折扣，還有免費上限20公斤的托運行李（需要提前一個多月購票），除了機票優惠還有 FLIXBUS、REGIOJET 等長途巴士的優惠，這張卡可以說是非常適合愛旅遊的交換學生。

修課經驗（Faculty of Economics）

FEK 的系館跟其他行政大樓一樣在主校區，從宿舍出發搭4號電車到 Technická 站或 Univerzita 站走路5分鐘進校區，大樓出入都要刷學生證（JIS Card），經濟學院的教室主要在4樓。開學第一週學院人員會召集所有經濟學院的國際生說明一些注意事項，也開放大家在這一週修改 Learning agreement，修改原本的 LA 就需要母校重簽，過了規定的期限後就不能再修改了，所有的課程資料公告、加退選課程、查詢成績、或是重新申請一張新的 JIS card 都在 [Portal UWB](#) 這個類似 Moodle 的網站上可以看到。

我這學期修了四門經濟學院的課

1. Business Activities in English（KPM/IBN）（4 credit）

這堂課主要是來介紹企業管理，課程核心不只於傳統商業理論的灌輸，而是從「創業家精神（Entrepreneurship）」出發，每堂課都會帶領我們學習如何將一個抽象的點子變成具體

化的商業模式。當中會使用精實畫布（lean canvas）的九大要素，讓我們學會用最快速、精煉的方式去測試想法的市場可行性，隨後也帶入敏捷專案管理（agile methods）和 Scrum 框架的介紹，總而言之是一堂可以學習到許多新創企業所使用的方法及知識。

這堂課有兩節課，前面一節是老師講述理論，後面一節則是 workshop，這門課只有一次期末考試和一個需要上台報告的 team project，內容是要共同發想一個全新的 app 商業點子，從定義典型目標客戶（Persona）、分析競爭對手，到實際操作 Figma 軟體繪製出高保真的軟體原型（Wireframes）都是這個報告的核心內容，雖然乍看之下感覺很困難，但老師實際上在課程後半段的 workshop 就會帶領大家一步步完成報告的每一部份。

2. Financial Accounting in English(KFU/AFU)(5 credit)

這堂課顧名思義就是會計課哈哈，因為我想說修修看以前曾學過但沒有很熟悉的專業知識，順便了解捷克、歐盟和台灣的差異，像捷克很不一樣的稅務紀錄（tax evidence），其餘的內容大部分都在台灣上課的時候有印象。這堂課也是只有一次期末考和一個小組報告，老師會給小組報告的題目，我和三個法國男生一組，題目是 VAT（增值稅）在台灣、法國和捷克上的差異，讓我真實的感受到原來台灣 VAT 稅制比起歐洲國家簡易明瞭不少。

3. Financial Information for Management(KFU/AFIM)(3 credit)

這堂是財務資訊課，也是一門專業知識課，著重在財務資訊的各種層級，從簡單營運操作到戰術、長遠的戰略管理資訊的詳細介紹，除了基礎概念外，老師在課堂上也會舉出幾個捷克公司的相關案例來計算及討論。這堂課跟會計課是同個老師，修課要求也是一個期末考試和一個小組報告，老師會給小組題目可以選擇，我和一個土耳其女生同組並選擇主題為「next generation social movements」，需要先看完世界經濟論壇四位教授和主持人之間的討論，然後產出一個分析報告，內容包含核心主題、問題、探討資料、實際案例等等。

4. Intercultural Communication for Business(KMO/AICB)(4 credit)

這堂課是跨文化溝通，是我修的唯一只有經濟學院國際生的課，也是唯一老師比較注重點名的課程，如果缺席的話就要用課後學習單補交（學習單超長）。這門課有一次期末考和兩次的 team project，算是 loading 偏重，分組的話，同國家的人都會被分到不同組，老師蠻注重報告的細節，是一堂報告需要蠻嚴謹製作的課。

老師在課堂上會透過很多例子來講解跨文化溝通的基本概念，而且很鼓勵大家踴躍發言，認真修習的話相信不只能獲得跨文化溝通的相關知識，英文口語表達應該也能大幅提升

不少，而且因為報告要討論的細節蠻多，很容易和同組的國際生熱絡起來，也很容易發現亞洲人和歐洲人做事的習慣和風格差異...總之是一堂蠻扎實的課。

校內宿舍

大概在開學一個月前，對面校會寄信介紹宿舍選擇以及問說要哪一棟宿舍，可以排志願序和給自己的要求，基本上都會達成，個人覺得宿舍一定要慎選，因為有的很老舊，捷克宿舍的櫃檯和管理員幾乎都不太會說英文，避免之後還要換宿會很麻煩還是一開始就決定好半年的住宿是最好的。

大部分交換生和外籍生都住在 Máchova 2434/20(B2)，也是所有宿舍最新最好的一棟，入住當天會拿到免費的床包被套組，床包被套可以定期更換，B2主要是雙人房，房裡會有床墊、被子和枕頭，有暖氣和一台冰箱，兩間雙人房共用一個衛浴，一層樓的公共區域有兩套廚房可以使用，整體而言因為是新的使用起來都相當舒適，這棟宿舍租金一個月是4290克朗，包含水費電費及網路費，洗衣機區域在一樓，洗衣服跟烘衣服一次都是50克朗，也有曬衣間可以跟櫃台阿姨借鑰匙使用。

整體上我還蠻喜歡這裡的宿舍生活，宿舍很新交通也很便利，走路5分鐘就有4號電車可以搭車去學校或是市中心，更不用說公車的普及度，生活機能也很便利，走路10分鐘就有Billa、Kaufland 等大型像家樂福等級的超市，而且 Pilsen 的物價相當親人，不會像布拉格大都市般的物價，對學生來說是一大福音。

		
B2房間內設施	廁所的衛浴設備	公共區域-廚房

生活飲食

捷克的飲食多以馬鈴薯、米飯和一個像年糕的餃子為主，搭配其他肉類，外食價格上相

較其他歐洲國家親民很多，外食一份可能150-300克朗之間都有，份量都偏大，因為我是超級的亞洲胃加上想省錢，所以幾乎不外食，都是靠小小廚房撐起我的鄉愁？)

超市的部分，Máchova 2434/20(B2)這間宿舍附近有蠻多大間超市，最近的是 Kaufland，大概走路10分鐘，也可以搭電車從 Borský park 站搭一站到 Bory 站再走路五分鐘到，Kaufland 是最靠近宿舍所以也是最常去的超市，星期一通常有蠻多優惠可以撿便宜; Billa 也在附近大概走路5-10分鐘，體感是最貴和很少有特價的，但品質相對穩定且較好; Tesco 則是在搭電車從 Borský park 站搭到底到學校的 Universita 站，用 ISIC 國際學生證登陸 Tesco 會員可以每周有9折的優惠卷，如果用 Tesco mobile 的網路還會定期送50克朗的優惠卷，Tesco 的自有品牌都相對便宜還不錯可以推薦，而且宿舍附近這間算像大全聯那種量販等級，東西應有盡有;最後是窮學生福音 LIDL，可以說是擁有所有超市中最親民的價格，出國也是看到 LIDL 就鬆一口氣，便宜晚餐有著落了，但 LIDL 店的位子都比較偏也相對不好到達，從宿舍要搭16號公車然後再走10分鐘。

身為亞洲胃一定要知道皮爾森的亞超在哪，其實有蠻多家，但賣的東西大同小異，從宿舍出發搭4號電車往市中心的方向，搭到 U Práce 站再走路5-10分鐘就會看到兩家叫 Mai Asian Shop 和 Asijské potraviny 的亞超，都是越南人經營的，有很多亞洲泡麵、中國的調味料、菇類菜類和亞洲的米都有，主要都是以日本、越南、泰國、韓國和中國的為主，台灣的調味料和泡麵偏少，建議大家行李空間允許的話，還是該帶的要帶齊。

捷克超市的種類相較其他國家真的是多很多，交換生涯最有趣的一大部分莫過於去超市探索新東西，找特價品，買完食材後回宿舍自己開發新菜單順便獲得煮飯技能，成就感和肚子都飽足感滿滿。

Menza

學校有食堂 (Menza)，也在主校區裡，供餐從早上10點開始，每天約有3-4種主食可以選擇，價格都相較外面便宜不少，約80-150克朗之間，蠻有飽足感且好吃。拿餐很像自助餐廳一樣，先拿托盤然後到餐區跟阿姨說選什麼主餐，其他區域有飲料、甜點等也是採自助式，全部拿完後到櫃檯結帳即可。用餐完畢後，記得將餐盤和餐具送倒回收區即可。\\

交通方式

● Pilsen 交通方式:

在 Pilsen 最方便的交通工具一定是電車 tram，電車可以到幾乎所有想去的地方，當然除了電車，還有普及率也很高的公車，整體而言我覺得捷克的大眾運輸都算很準時。電車可以

上車用實體卡或 apple pay 刷機器購票，也可以用當地 app(VPK)購票，刷完機器就會出票，上面會顯示你購買的時間和可用的時間期限，要小心時間期限和記得買票，查票員其實抓得蠻勤勞的，被抓到逃票在 Pilsen 當場付一次是900克朗。但我們身為交換生一定都是買季票會比較划算，一樣在 APP-VPK 上購買，要先用 ISIC 審核學生身分後才能買學生季票，可以自選購買到的日期期限，被查票時只要出示 APP 內的票卷內容即可，推薦使用 google map 查轉乘然後用 VPK 查班次會是最準確的！

但 tram 不是24小時營運，晚上12點過後到凌晨4點都是休息的，只有夜間巴士一個小時一班，出外旅遊都需注意這點稍微不方便的交通困擾，人多的話也可以搭乘 UBER 或 BOLT，端看個人選擇。

- 聯外交通:

從 Pilsen 到布拉格市區、布拉格機場或其他城市有很多種方法，去布拉格市區的話常見的是從皮爾森火車站搭捷克國鐵 České dráhy(CD)直達布拉格火車站，約一個半小時，或是搭 FLIXBUS 從 Pilsen CAN 去 Zličín，再轉地鐵黃線(B 線);到布拉格機場的話同樣也搭 FLIXBUS 到 Zličín，之後再轉100號公車到機場。

皮爾森附近的城市有德國的紐倫堡(FLIXBUS 直達車程大概三小時)、俗稱百威小鎮的 České Budějovice(搭火車車程一個多小時)，要去庫倫洛夫的話也是先到百威小鎮再轉車去、俗稱溫泉小鎮的 Karlovy Vary(搭 CD 直達三個多小時)、德國慕尼黑(搭火車直達五個多小時)，皮爾森周遭其實也還有很多值得造訪的景點值得去探索，只可惜半年的時間實在是太少了。

心得與建議

來捷克前對捷克的刻板印象就是聽說捷克人很冷漠、不近人情、而且英語普及率不高等等，抱著既期待又怕受傷害的心情來到了捷克共和國，但實際待了個半年後，發現捷克人反而是我覺得歐洲國家中最友善的，不論是總是笑臉迎人的服務人員，或是即使知道我們聽不懂捷克文，還是邊幫忙我們、邊輸出捷克文的慈祥老奶奶，捷克人其實真的很好，從治安良好這點就知道，只是可能比較撲克臉，整體上算有改變我對捷克的刻板印象。

這趟交換總共去了20個國家，經歷了不少心態上的轉變，尤其是對旅遊的態度，從一定要打卡到知名景點，行程滿滿到只想慢慢地享受異國風情，如果能重來，我會選擇幾個很興趣的國家，然後慢慢的、舒適的享受及了解那些國家的文化、欣賞獨有的自然風光、有機會認識到當地人然後和當地人聊聊，彼此交流，可能這樣才是我覺得旅行的真正意義。此外我覺得偏可惜的一點是對捷克認識比較少，雖然該去的景點都有去，但感覺沒有很了解當地人生活在捷克這塊土地上的想法，再加上都到處旅遊的關係，導致和捷克共鳴不大，這是我在交換覺得最可惜和可以更好的地方。要把握能發言和國際交流的機會，這才是當交換生最大的意義所在。

有一些心得與建議，國際學生證 ISIC 和 ESN 卡在歐洲的博物館、車票、各種景點上都會有折扣，但也是會有完全沒有的，一定要先做好功課，才不會多花錢，但交通上一定不要逃票，每個國家罰金不同，有些國家重則幾百歐元，有些可能才幾十歐元，為了省交通錢而被罰更多錢，當下心會淌血吧。再來是可以多認識一點國際生，一起出門玩、去酒吧、交流不同國家的價值觀，未來回想起來都是珍貴不已的回憶，甚至能有機會拜訪對方的國家，所謂出外靠朋友正是如此吧

一個學期的交換生活轉瞬即逝，覺得才剛搬進宿舍，買好鍋具而已，怎麼一下子就到了和國際生朋友說再見的時候了，但回頭一看，這半年點點滴滴都是自身成長的痕跡，很感謝爸媽、師長、成大國際處能讓我在畢業前，正迷茫未來的時候，出國看看世界之大，也感謝在交換遇到的所有人事物，所有和你們的相遇成就了現在的我，這半年內我學會用不同的角度看待事情、看待自己、和國際生交流體驗到相異價值觀的衝突，也從中學會用更開放的態度去協調與面對，不但擁有更廣闊的國際視野，更學會獨立生活，擁有遇到問題冷靜下來好好妥善解決的能力。給未來交換生:既然已經決定踏上這段旅程了，無論遇到甚麼遭遇要相信自己都正在成長的路上。

附錄



參加 ESN 舉辦的健行活動



去冰島的冰川健行



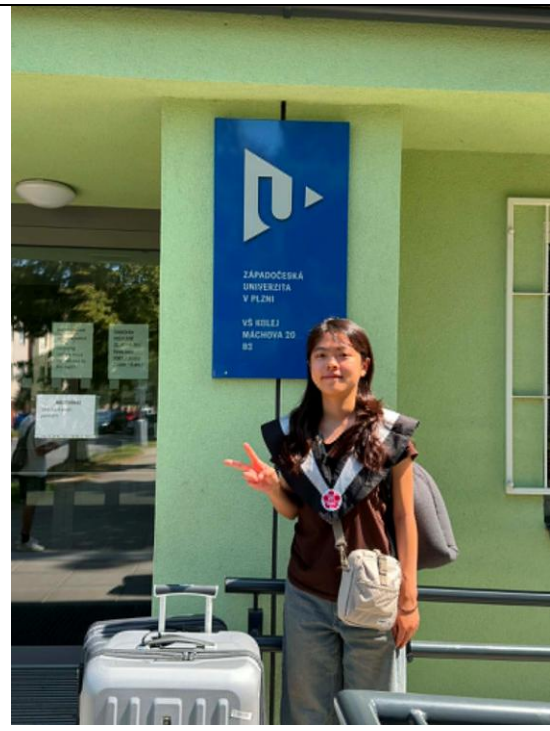
和室友一起去皮爾森的木偶博物館



人生第一次滑雪在捷克!



風超大的歐亞大陸最西端-羅卡角



離開皮爾森前和宿舍的最後一張合影