

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 俄斯特拉發大學出國報告書

出國期間：2025年02月02日~2025年05月29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：陳姿安

中華民國 114 年 6 月 18 日

中文及英文摘要

交換學生生活的117個日子裡，在不一樣的領域學習，汲取知識的同時摸索如何打造全新的生活，成為自己更嚮往的模樣。除了英語表達能力提升、學會自處與時間管理外，也有幸和許多同為交換學生的朋友相遇。以交換學生的身分到訪數個國家城市，品嚐夜的巴黎也踏過下雪的羅瓦涅米，書本裡的真理和電影裡的場景變成了地圖上的光陰和獨一無二的紀念品，拓展了視野的我更懂得欣賞每一刻的風景。

此份報告書包含申請過程的說明、詳細時程參考、修課經驗和生活分享以及最後的心得建議，期許能夠對即將啟程的大家有所幫助，祝一路順風！

During the 117 days of my exchange program, I immersed myself in unfamiliar academic fields, acquiring new knowledge while exploring how to construct a different way of life that brings me closer to the person I aspire to become. In addition to enhancing my English communication skills, I gained valuable experience in self-management and time management. I was also fortunate to meet numerous fellow exchange students, each bringing diverse perspectives and shared aspirations. Throughout the program, I had the opportunity to visit several countries and cities, witnessing the charm of Paris at night and walking through the snow-covered landscapes of Rovaniemi. The truths once confined to books and the scenes only seen in films transformed into vivid experiences and meaningful memories. These moments broadened my horizons and deepened my appreciation for the world and every step of the journey.

This report provides a comprehensive account of the application process, a detailed timeline for reference, insights into course selection and academic experiences, reflections on daily life abroad, and concluding suggestions. I sincerely hope this report is a valuable reference for future exchange students preparing for their journey. Wishing all prospective participants a rewarding experience ahead.

目次

| | |
|----------------------|----|
| 中文及英文摘要..... | 2 |
| 一、目的..... | 4 |
| 二、申請過程..... | 4 |
| 2.1校內甄選申請..... | 4 |
| 2.2錄取交換資格..... | 4 |
| 2.3良民證申請..... | 4 |
| 2.4交換校資料填寫..... | 4 |
| 2.5財力證明申請..... | 4 |
| 2.6跨國雙向獎學金申請..... | 4 |
| 2.7簽證申請..... | 5 |
| 2.8保險辦理..... | 6 |
| 2.9簽證領取..... | 6 |
| 2.10宿舍申請以及保證金匯款..... | 6 |
| 2.11詳細時程..... | 6 |
| 三、研修期間..... | 7 |
| 3.1修課經驗..... | 7 |
| 3.2學習環境..... | 8 |
| 3.3消費方式..... | 8 |
| 3.4網路..... | 8 |
| 3.5學生證..... | 9 |
| 3.6住宿..... | 9 |
| 3.7生活用品和飲食..... | 9 |
| 3.8交通..... | 9 |
| 3.9娛樂..... | 10 |
| 四、心得及建議事項..... | 10 |
| 4.1成績單..... | 10 |
| 4.2獎學金..... | 10 |
| 4.3網路資源..... | 10 |
| 五、附錄..... | 11 |

一、目的

交換學生這個寶貴的機會讓我能跨越時區體驗嶄新的生活，在畢業前用不同的視角感受這個世界。當曾經的遠方就在眼前，面對陌生的一切，多了迎接未知的勇氣並讓自己更加茁壯。

二、申請過程

以下資訊結合網路上前輩們的分享與自身經驗提供參考，各項程序規定請以官方為主。

2.1校內甄選申請

申請表最多能夠填寫6個學校系所志願，建議確認課程內容至少1門與系上專業相關以便日後申請獎學金。

中、英文自傳（含學、經歷）可以整合成個人履歷呈現，修讀計畫包含申請動機以及分別敘述短中長期計畫。

2.2錄取交換資格

繳交錄取確認、切結書以及保證金8000元，向成大國際處提供個人基本資料。

2.3良民證申請

至警政署網站線上申請，於預定日期到警察局領取（攜帶護照並向辦理人員說明需要有英文版），費用100元。

第一次公證，至法院或民間公證人事務所辦理，當場領取，費用750元。

第二次公證，至外交部領事事務局辦理，普通件約三個工作天後領取，費用400元。

完成兩次公證後，將良民證翻譯成捷克文，付費請專業翻譯或是使用網路上公開分享的模板。

2.4交換校資料填寫

收到交換校信件依照步驟進行系統建檔以及選課，之後會根據選擇的課程分發學院，至少選修20學分並且自身學院學分數需占比超過55%。

2.5財力證明申請

存款金額需為新台幣18萬以上，各銀行皆能申請。我選擇至郵局進行存款財力證明申請（正本英文存款證明，可以選擇美元），金額計算到申請前一天，當場領取，費用20元。

將郵局一般金融卡更換為 VISA 卡，因為申請簽證需要有同一家銀行核發印有申請人英文名字的 VISA 或 Mastercard 信用卡，需從台北製作寄發，約5個工作天後領取，費用100元。

2.6跨國雙向獎學金申請

收到交換校信件通知作為入學許可證明，繳交相關資料申請獎學金。

2.7 簽證申請

收到交換校信件通知入學許可與住宿證明信件已寄送（附檔有填寫簽證指引），立刻寄信給捷克台北辦事處（visa_taipei@mzv.cz）預約辦理簽證時間（平均約需2個月審核，盡早送件確保在出國前拿到簽證）。

- 主旨：申請交換學生「長期留學簽證」
- 內容：姓名、交換校入學證明、期待預約時間

備齊以下文件（文件需要在核發後180天內有效，建議正本副本分兩個資料夾放）前往捷克台北辦事處繳件，約30分鐘流程辦理，費用900克朗約1335元。

1. 有效的正本護照（發照不超過10年、至少2頁空白、有效期限須在簽證到期後仍有3個月的效期）
 - 內頁有英文簽名
 - 如果護照內有其他「出入境章戳」需要印出來
 - 複本2份（護照正本辦完會歸還）
2. 護照照片尺寸大小證件照（2吋）3張
3. 簽證申請表（官網下載，並依照交換校給的範本填寫）
 - 學期開始結束日期（與交換校方核准的文件日期一致）
 - 項目5要加上出生城市
 - 項目21不用填
 - 項目31、32填寫目前預計抵達的捷克地點（依照交換校給的範本填寫，之後抵達路徑變換沒關係）
 - 項目35的保險不用填
 - 項目39要加上手機
 - 複本1份（或是2份都手寫比較清楚）
 - 格子不夠填寫可以將2個英文字母放在同1個格子
4. 捷克校方核准的原版捷克文入學證明
 - 複本1份
5. 捷克文住宿證明文件
 - 宿舍合約需簽名，1份簽證繳交，1份抵達捷克後給交換校
 - 複本1份
6. 申請人英文財力證明
 - 複本1份
7. 財力證明同一家銀行核發印有申請人英文名字的全球通用 Visa 或 Master 金融卡（新台幣18萬元以上）
 - 金融卡要有英文簽名
 - 正反面都要印、用立可白塗掉識別碼（或是到現場請辦理人員幫忙塗掉）
 - 複本2份（金融卡正本辦完會歸還）
8. 良民證公證、良民證、捷克文翻譯版
 - 複本1份

2.8 保險辦理

收到簽證通過通知後，辦理捷克當地保險（也可以多保台灣的保險自行決定）。

選擇 PVZP 保險公司，網頁線上購買（使用學校提供的連結會有優惠）。選擇綜合醫療保險 comprehensive medical Insurance（有 exclusive 和 plus 兩個版本，我是選擇 exclusive），建議勾選包含其他申根國家。6個月費用7856克朗約11208元（以月為單位購買），可以寄信請專員幫忙檢查是否套用學生優惠。購買保險成功後會收到電子檔證明，寄信跟專員說紙本資料等抵達捷克後再請他們郵寄（抵達捷克後寄信回覆紙本文件寄送相關資料）。

2.9 簽證領取

攜帶護照、保險繳費證明、保險證明、保險合約（總共9頁，繳交第3、6、7頁），至捷克台北辦事處取件。

2.10 宿舍申請以及保證金匯款

收到交換校信件通知進行宿舍線上申請，保證金匯款可以到銀行臨櫃電匯或是使用 Wise 匯款。

2.11 詳細時程

以下包括學生跨國雙向獎助學金的時程，出國前、出國期間以及返國後皆會收到國際處的通知信件，再依照信件內容進行文件上傳。

| 日期 | 項目 | 費用 |
|------------------|-------------------------|----------|
| 2024.05.01-05.21 | 校級薦外交換學生校內甄選 | |
| 2024.06.25 | 校內甄選結果公布 | |
| 2024.07.01 | 繳交錄取確認填寫切結書 | |
| 2024.07.03 | 繳交保證金 | 8000元 |
| 2024.09.05 | 向國際處提供個人基本資料 | |
| 2024.09.09 | 警政署線上申請良民證 | |
| 2024.09.13 | 警察局，領良民證 | 100元 |
| | 民間公證人事務所，第一次公證 | 750元 |
| | 外交部南部辦事處，第二次公證 | 400元 |
| 2024.09.18 | 外交部南部辦事處，領蓋章核可的良民證 | |
| 2024.09.16-09.30 | 填寫交換校系統資料、選課 | |
| 2024.10.11 | 郵局存款財力證明申請、更換 VISA 卡 | 20元、100元 |
| 2024.10.16 | 郵局領 VISA 卡 | |
| 2024.10.16 | 收到交換校信件通知2~3週後入學住宿證明會寄到 | |
| 2024.10.18 | 申請學生跨國雙向獎助學金 | |
| 2024.11.06 | 收到交換校信件通知文件寄送，預約簽證時間 | |
| 2024.11.07 | 收到捷克台北辦事處預約信回覆 | |
| 2024.11.11 | 收到交換校入學許可與住宿證明 | |
| 2024.11.14 | 前往捷克台北辦事處繳件 | 900克朗 |
| 2024.11.28 | 交換校宿舍信件通知線上申請宿舍 | |
| 2024.12.23 | 收到捷克簽證通過通知 | |
| 2024.12.26 | 宿舍保證金匯款 | 4000克朗 |
| 2024.12.27 | 辦理捷克當地保險 PVZP | 7856克朗 |
| 2024.12.27 | 學生跨國雙向獎助學金結果公布 | |

| | | |
|------------|---|--|
| 2025.01.02 | <ul style="list-style-type: none"> ● 繳交行政契約書 ● 附件1 ● 國外機構同意函或相關證明 | |
| 2025.01.07 | 收到交換校信件通知填寫語伴配對表單 | |
| 2025.01.14 | 捷克台北辦事處領取簽證 | |
| 2025.02.02 | 桃園飛往奧地利維也納 | |
| 2025.02.03 | 抵達捷克俄斯特拉發 | |
| 2025.02.10 | 繳交附件2 (抵達國外報到卡) 及出國登機證 | |
| 2025.02.10 | 交換校學期開始 | |
| 2025.05.19 | 交換校選修的5門課程全部結束 | |
| 2025.05.26 | 向交換校承辦人員領取校方核章的成績單 | |
| 2025.05.28 | 奧地利維也納飛往桃園 | |
| 2025.05.29 | 抵達桃園 | |
| 2025.06.18 | 填寫出國研習經驗與滿意度問卷 | |
| 2025.06.18 | 繳交 <ul style="list-style-type: none"> ● 附件3 (獲獎生返國報告單) ● 出入境證明 (護照影本上之臺灣出入境日期戳記或登機證) ● 正式修課成績單 / 畢業證書 (Official Transcript) ● 出國心得報告書 | |

三、研修期間

3.1 修課經驗

課堂氛圍輕鬆有趣，從交流互動中學習到新知。我的學院是 Social Studies，春季班和秋季班的課程不完全相同，但大部分為特定時間上課（第一堂課務必出席確認課程資訊），交換生能於2月底前向交換校方承辦人員做最後的選課調整。我選修了5門課程總共21學分。

課程網站：

<https://www.osu.eu/22821/courses/?filtr=a&title=&iscd=&fac0=a&lan0=a&sem1=a&lev0=a>

課程網站：

https://is-stag.osu.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigational-state=AAAAAQAFMTA3NTQTAQAAAAEACHN0YXRIS2V5AAAAQAULT-kyMjMzNzIwMzY4NTQ3Njg3MTMAAAAA#prohlizeniDetail

選修 Faculty of Social Studies 的課程包含：

- KAM / AKOMU_Communication (5 credits)
 - 此門課程與在台灣修讀的科系專業相關，分組研究各個溝通議題架構和案例探討。我們的主題為 Communication strategies in conflict resolutions，藉由 Thomas-Kilmann Model 介紹衝突處理風格，學習此衝突管理分析工具對於日後專業有一定程度的幫助。透過主動傾聽、同理心、堅定且尊重的表達、善用非語言溝通肢體語言以及合作式問題解決，將衝突轉化為成長的機會。
- KAM / AMETK_Community Social Work (5 credits)

- 從社群的歷史演進到探討現今社會群體現象的變化挑戰，透過實際案例課堂上分享彼此想法。
- KAM / ASWIP_Social Work in International Practice (5 credits)
 - 認識社會工作的背景知識架構，世界各地的交換生介紹自身國家經驗，並在最後一堂課與當地學生交流。
- KAM / AINTR_Introduction to study Czech social work at Faculty of Social Studies of University of Ostrava (3 credits)
 - 一日工作坊的形式介紹本學期課程以及社會研究的系統，自我介紹為接下來一整個學期的分組討論做準備。

另外選修 Faculty of Arts 的 KCJ/OCEER_Introduction to Czech Language and Culture (3 credits)。這是專門開設給交換學生在學期開始前3天的密集課程，學習簡單的捷克語言、歷史和文化，對熟悉新環境有很大的幫助。若沒有在一開始選到這門課程，可以留意交換校之後的信件提醒，會有連結可以進行加選。

3.2學習環境

不同學院在不同校區，從宿舍搭乘公車到 Social Studies 約10分鐘。Social Studies 的地下室有學生討論空間可以飲食，附有微波爐和餐具且有付費小點心，另外有兩台電腦能免費列印（登入密碼 Student）。ESN 辦公室也在 Social Studies 的地下室。

圖書館在 Social Studies 建築隔壁，設有 s zone 討論空間，有文具可以使用，也可以向櫃台借用電腦設備。

3.3消費方式

大部分使用信用卡支付，在出國前綁定手機支付更方便安全（之後可於「Google 付款中心」登入 Google 帳號並刪除虛擬卡），身上有少量現金備用。我沒有辦理 Raiffeisen Bank 當地帳戶，若有需要辦理可以請語伴陪同協助。

我在台灣有事先辦理 Revolut 帳戶，朋友間轉帳不用手續費且比較方便，可以衡量線上金流風險決定匯入金額（第一筆金額 Revolut 不收取手續費但台灣銀行端還是會收手續費）。除了台灣金融卡可以事先開通海外提款，也能在抵達捷克後辦理 Revolut 實體卡（申請後約2週後收到），宿舍附近有提款機（宿舍附近 Penny 超市旁邊）。大型商場有換匯地點，或是在超市消費使用歐元找零能換到克朗。

3.4網路

在第一週新生歡迎會購買 ESN 卡（費用400克朗），ESN 會於之後的活動贈送 Vodafone 預付卡。第一個月預付卡內已贈送50克朗且有10GB，前5個月只要預付卡內有200克朗就會自動續約（每個月領取免費5GB），第6個月月付399克朗。加值金額一次最少儲值300克朗，計費方式網路1GB 費用79克朗、電話費用4.5克朗、簡訊費用1.9克朗。有更多的服務需求也可以到電信公司辦理方案。

設定學校 WIFI，需要事先設定好學校帳號密碼，登入網頁後更改密碼 New password to eduroam。顯示成功之後開啟 WIFI 連接 eduroam，帳號（username@osu.cz）密碼（剛剛設定完成），EAP 方法選擇 PWD。

操作說明：<https://cit.osu.eu/23318/eduroam-wifi-network/>

登入網頁：https://portal.osu.cz/wps/portal!/ut/p/z1/hY7LCsJADEW_xQ-QZB5GtzO11HbTWqyPbKQrGdRRsAj-vQUrWLRjVgk5l3OBYQvs67s71I27-PrU3jumP-fbGoC2IVYhJpGENDHxrYPMCF9oIrYUqUiWRKJoWR-dZuSMDtmzBJUeaYz9J5hMs4qzJJKyuIunwA4K8en43e_uGif_McqlhNRAcMKXL5E-hJwgqh4Hr2D-fGxzI2oyeKwCW0/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/#zmenaHeslaEdu_mainDiv

3.5 學生證

和交換校方承辦人員信件見面會拿到入學證明，有了相關資料後，語伴陪同我去辦理一張結合學生證的 ISIC 國際學生證（依照學校信件步驟填寫資料線上繳費後，到圖書館後方的辦理處拍照，當場取件，費用390克朗），出示此卡會有相關優惠，因此建議不需要事先辦理台灣的國際學生證。

3.6 住宿

攜帶宿舍合約、大頭貼進行宿舍入住辦理（原則上24小時櫃台都有人），因為住在交換校宿舍，抵達捷克後不用親自前往當地警察局辦理相關證明，交換校會處理。

若無特別申請市區住宿，一般會被分配到 J. Opletal Halls of Residence（Faculty of Science 附近），有三人、兩人、單人房，一開始申請宿舍時依照自身需求填寫，也能將朋友的名字附上希望能分配到同一間房間（若同時抵達基本上會是同一間房間）。若住宿後想更換房間，在上班時間到2樓櫃檯辦理手續。

宿舍每層樓有公用廚房，附設電磁爐也有各個房間的廚具櫃子。洗衣服到1樓櫃檯借洗衣機房間鑰匙1小時費用40克朗，櫃台也可以借晾衣架。

離開前一個月至2樓櫃檯申請退宿，保證金退款帳號可以使用歐洲帳戶或 Revolut 帳戶，否則手續費可能過高。

3.7 生活用品和飲食

Ostrava 冬天溫度約-10~10°C，室內和大眾運輸有暖氣，多層次方便穿脫。1件發熱衣、1件厚外衣、1件防風防水長褲、1件防風防水外套，加上毛帽、手套、厚襪子、雪靴，足夠抵擋寒冷下雪的冬天。宿舍有暖氣，室內衣服1天就能晾乾。2月初服飾陸續特價（Newyorker 的圍巾只要199克朗）。

宿舍附近有 Lidl 和 Penny 兩間超市，坐公車能到百貨商場。冷水可以生飲但是熱水和廁所的水不行，乳液、熱水壺、濾水壺推薦當地買。捷克物價和臺灣差不多，不用過於擔心也不用扛太多行李（有的車站沒電梯，幸好 Ostrava 火車站有電梯）。帶著快樂的心出發，平安回家！

3.8 交通

前往 Ostrava 的方式：

1. 桃園直飛奧地利維也納，維也納機場坐 Flixbus 直達 Ostrava 公車站（約5個小時25分鐘），再坐電車到宿舍（也能從維也納機場坐火車到 Ostrava 但需要轉車）。
2. 從桃園直飛捷克布拉格，布拉格機場坐接駁車到布拉格火車站，坐火車到 Ostrava，再坐電車到宿舍。

在 Ostrava 公車和電車皆能使用信用卡付款（上下車都要刷卡）。拿到 ISIC 學生證後使用 ODISapka APP 購買公車票 ODIS（Ostrava XXL），5個月費用為1267克朗。

大眾運輸，巴士 Flixbus 能夠使用 ESN 跟 ISIC 優惠碼，火車 CD 捷克國鐵和 RegioJet 以及 Leo Express 也有 ISIC 學生優惠。建議使用 Skyscanner 搜尋划算的機票，Ryanair 有 ESN 優惠，搭乘飛機請注意行李尺寸重量，避免罰款比機票還貴。我比較常從奧地利的維也納機場出發，另外也有從波蘭的卡托維茲機場、克拉克夫機場和捷克的布拉格機場出發的經驗（Ostrava 有一座小型機場但只有飛往英國、西班牙的少數航線）。當地旅遊大多使用地鐵、公車和電車以及步行，若有自駕需求可以在台灣辦理國際駕照。

3.9 娛樂

ESN 會在學期間舉辦許多活動，其中開學第一週的 Geo Game tOUr 活動能讓我們更認識 Ostrava（依照地圖蒐集 25 個景點並完成任務），最高分將得到精美禮物。另外也會有 N4N（Nation for Nation）的活動，進行各國美食交流。

歐洲旅行沒有想像中危險但仍需謹慎，事先下載申根免簽證公報以備不時之需，防盜使用弧形背包加上 S 扣環。部分餐廳、廁所和景點交通僅收現金，例如哈修塔特的船票和聖托里尼的公車票，建議身上備有現金。

四、心得及建議事項

非常感謝家人朋友們、語伴 Buddy、成功大學和俄斯特拉發大學校方以及承辦人員 coordinator，還有網路上經驗分享的前輩們。感謝一切讓我踏上這段旅程，無論是冰雹大雪或是風和日麗，全部都成為了旅行的意義，無比珍貴的回憶。

4.1 成績單

詢問國際處後得到的回覆：若申請和成大時程相似的學校，只要完成交換校課程及考試後，確定可以取得交換校之修課成績單，即可返國繳交交換生返國資料，待國際處完成資料審查，確認無誤後再辦理成大畢業離校手續。

因此我選擇學期結束取得成績單後提早回台灣，成績單原則上交換校會寄回成大，自己也可以詢問交換校能否拿紙本成績單，多一份保障避免遺失問題。

4.2 獎學金

跨國雙向獎助學金春季班和秋季班皆能申請，學海飛颺之申請則僅為秋季班出國，而捷克高等教育機構短期進修獎學金需於 2 月前申請。

4.3 網路資源

捷克交換學生生存手冊網站：<https://hackmd.io/@tchajwan/tchaj-wan-student-survival-guide/%2F%40tchajwan%2Fhomepage>

五、附錄



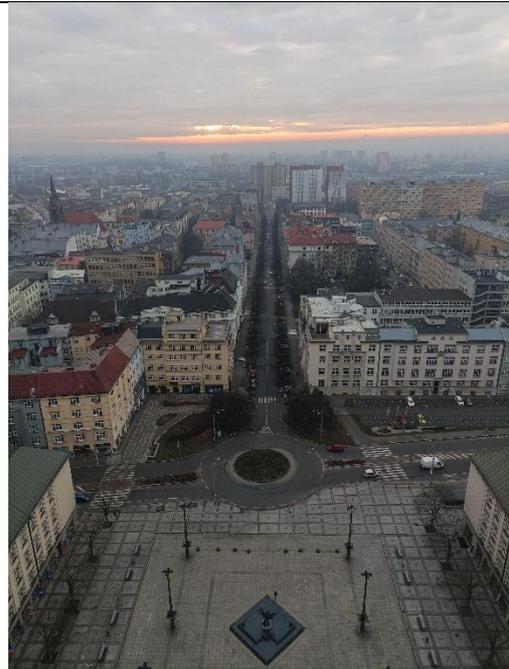
宿舍窗外風景和電車



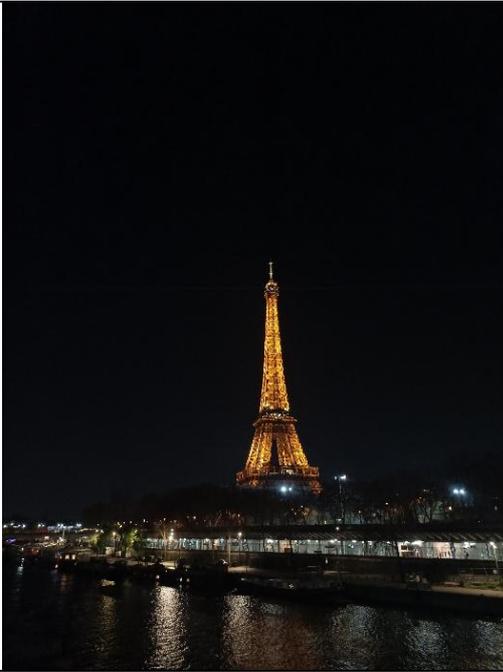
學校圖書館和語伴



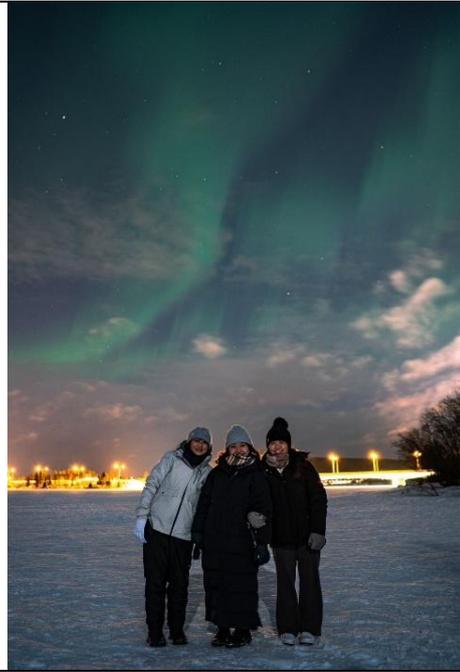
學校 Geo Game tOUR 活動



Ostrava 城市景觀



法國巴黎夜景



芬蘭羅瓦涅米極光



丹麥哥本哈根新港



德國國王湖