

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 1 學期赴捷克俄斯特拉發科技大學出國報告書

出國期間：2024 年 09 月 09 日~2025 年 01 月 25 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：電信管理研究所

職稱：碩士

姓名：宋季軒

中華民國 114 年 2 月 2 日

中文及英文摘要

這次的交換生經歷對我來說，不僅是學術上的挑戰，更是一段自我成長和人生探索的旅程。透過這段時間，我不僅學到了歐洲各國的文化，還培養了自我獨立性與解決問題的能力。我從中學會了如何面對文化和語言差異，並與來自不同背景的人建立深厚的友誼。選擇捷克作為交換地點，也讓我受益匪淺，這裡的多語環境、豐富的歷史與文化，以及物價相對低廉，都為我的學習與生活提供了很好的平台。除了學業，我也積極參與學校活動，從中獲得了更多國際友誼和跨文化交流的機會。這段交換經歷讓我對世界的認識更為深刻，也讓我學會了如何面對未知並找到自己的平衡點，這是我人生中一段無價的冒險。

This exchange experience was not just an academic challenge for me, but also a journey of self-growth and life exploration. During this time, I learned about the cultures of different European countries and developed my independence and problem-solving skills. I learned how to deal with cultural and language differences and build deep friendships with people from various backgrounds. Choosing the Czech Republic as my exchange destination has been very rewarding. The multilingual environment, rich history and culture, and affordable living costs all provided a great platform for my studies and life. Besides academics, I also actively participated in school activities, which allowed me to gain more international friendships and cross-cultural exchange opportunities. This exchange experience deepened my understanding of the world and taught me how to face the unknown and find my balance. It was an invaluable adventure in my life.

目次

中文及英文摘要	1
目的	3
過程	3
心得及建議事項	7
附錄	8

目的

對我來說，交換學生除了體驗國外文化和教學環境，更是一個深化知識、擴展人際網路、以及自我成長的寶貴機會，這段獨特的經歷不僅讓我深刻體會到不同國家的學習氛圍和風格，更讓我學會適應新環境、理解多元文化，並培養解決問題和跨文化合作的能力。

從小到大，我一直按照傳統的學習流程成長，因此我想給自己一個機會，走出熟悉的框架，探索新的可能性，嘗試不同於以往的學習方式。我認為真正的成長和學習是來自於挑戰自己的舒適圈，這也是我決定追求不同的學習經驗的原因。這次的交換讓我可以更全面地理解世界，並培養更廣泛的技能，這些經歷讓我更有信心面對各種挑戰。

我會選擇捷克作為交換國家主要基於多方面的考量。首先，捷克的多語環境對國際學生非常友善，學校提供全英語授課課程，讓我能夠更專注於學術學習，於此同時也提供學習捷克語的機會。此外，捷克位於歐洲的中心位置，地理優勢讓我輕鬆前往其他歐洲國家旅行，拓展國際視野並體驗更多文化。捷克本身擁有豐富的歷史與文化魅力，如布拉格的哥德式建築與音樂藝術，對於熱愛文化探索的我來說，是一個令人嚮往的地方。在生活方面，捷克是一個治安良好且人民友善的國家，相較於其他歐洲國家，捷克的生活成本相對較低，對學生而言更加經濟實惠，特別是在住宿、飲食和交通方面都能減輕負擔，讓我可以沒有負擔的體驗國外的大學生活。

過程

出國前

1. 交換申請

一開始先參加了校內的交換說明會，了解計畫內容後，開始查看簡章並挑選自己想去的學校。確定目標後，就著手準備申請文件，包括英語成績證明、校內成績單、自傳、讀書計畫等。錄取通知下來後，我填寫保證書並繳交保證金，正式確認交換資格。接著，開始申請出國交換的獎學金，需要準備申請表、成績單、中英文自傳、Learning Agreement、英語成績證明、讀書計畫、交換學校的行事曆和推薦函。

2. 辦理簽證

在進行交換學校申請的同時，也要著手進行捷克學生簽證的辦理，申請捷克學生簽證需要花不少時間，所以一定要提早準備，避免趕不上開學。要在捷克經濟文化辦事處的網站查看最新的「長期留學簽證」(Long term visa for the purpose of study)規定，需要準備的文件包括簽證申請表、有效護照及影本、證件照、捷克學校提供的入學證明與住宿證明、存款財力證明，還有良民證及捷克文翻譯版本。其中，財力證明和良民證的辦理比較花時間。財力證明需要到銀行申請，帳戶

內至少要有新台幣 18 萬元，建議存款後等幾天再去開證明，確保金額符合要求。另外，良民證的申請流程比較多，先要在內政部警政署的網站上填表，等通知後再到警察局領取，然後帶去公證，接著還要送外交部驗證，最後再找翻譯社翻成捷克文，這部分建議預留足夠的時間來跑流程。

所有文件準備好後，要馬上寫信給捷克台北辦事處預約簽證遞交時間，因為申請的人很多，預約時間可能會拖很久，所以越早準備越好。整個流程雖然很繁瑣，但只要按部就班準備好，就能順利拿到簽證，開始交換生活！

3. 行李準備

● 行李、生活用品

行李的準備要根據當地氣候、生活需求和學期長度來決定，建議帶齊基本必需品，但也不要帶太多，避免超重或帶了用不上的東西。

如果是下半年來捷克交換，冬天會比較冷，可以先準備幾件日常穿的外套，等到當地再購買更適合天氣的防風外套或羽絨外套。建議帶幾套發熱衣和發熱褲，這樣即使氣溫驟降，也能輕鬆應對。不過捷克的室內普遍有暖氣，厚重的衣物不需要太多，以方便攜帶和收納為主。基本盥洗用品(牙刷、牙膏、毛巾等)可以先帶少量，後續當地補充即可，學校附近都有 Rossmann、DM 和超市等，非常方便。當地藥品不一定符合習慣，建議帶常用的感冒藥、腸胃藥、過敏藥等，以備不時之需。另外，電子產品如筆電、充電器、轉接頭(捷克使用 220V 電壓)也是必帶物品，確保到當地後不會因電壓或插座不同而影響使用。除了主要的手機，還可以考慮再帶一隻備用手機，這樣萬一手機故障或遺失時，還有其他設備可以聯絡人或查詢資料。

● 現金、信用卡

在歐洲使用信用卡非常便利，因此只需攜帶一兩張回饋高的信用卡即可。雖然大部分情況下都可以用信用卡，但還是需要一些現金，建議只換一些歐元，約一個月的生活費即可。部分地方像是廁所或是某些店家，可能只接受現金，還有些店家使用現金購物會提供回饋，所以備點現金還是有必要的。

● 重要文件

出國前需要準備一些重要文件來確保順利入境及適應當地生活。除了護照外，也要確認交換校所提供的 Learning Agreement。若有計劃在歐洲駕駛，則需要準備國際駕照及台灣駕照，國際駕照的辦理也很簡單，只要備妥文件到監理站辦理，當天即可領到。最後，也需要準備所有文件的影本，尤其是護照、簽證等重要文件，以防遺失或遭竊時可以作為補救，確保這些文件準備齊全並隨身攜帶，可以讓你在出國交換的過程中更加順利。

研修期間

1. 學校活動

剛到學校的時候，可以先加入 Erasmus Student Network (ESN)的 Instagram (esnvsbtuo)和 WhatsApp 群組，這些平台會發布各種活動資訊。例如，Welcome Ceremony 會將所有交換生聚集在階梯教室，介紹捷克和學校的基本資訊；Speed Meeting 是在宿舍的 Club 進行的一個活動，通過快速換桌聊天的方式讓大家認識新朋友；Sightseeing 則是一個分組闖關活動，幫助大家更快地了解校園地理位置和歷史；Halda Ema 是一次爬山活動，讓大家在享受自然景色的同時也能交流；FILLUP 則是一個不同國家食物及文化的交流活動，讓大家一邊品嚐異國料理，一邊了解其他國家的文化；最後，Flag Party 則是讓大家帶著自己國家的國旗在 Club 參加的派對，十分熱鬧。這些活動都能讓交換生們快速融入當地生活，而我個人最喜歡的活動是 Speed Meeting，因為它讓我有機會認識來自不同國家的朋友，開啟了許多有趣的對話與交流。

學校也會為交換生安排學伴，這些學伴通常是當地的學生，他們會在整個交換期間協助你解決各種問題，無論是學校的行政事宜還是生活上的困難。如果有任何不清楚的地方，隨時可以向他們求助，他們不僅能幫助你更快適應當地生活，也能成為你在學校的好朋友。

另外，語言問題也不需要太擔心。學校會在第一周安排一門英文課，這門課程的主要目的是幫助交換生更快適應英文授課的模式，上課通常是以老師和學生互動為主，課程最後也會讓大家分享自己的國家。透過這個課程，你不僅可以練習英文對話，還能對其他國家的學生有進一步的認識。

2. 修課

為了滿足交換校的學分要求，我修了五門課：

- Digital Marketing: 這門課結合了 Lecture 和 Seminar 的形式，課程一開始由老師進行講解，接著會進入實作環節，這樣的安排讓我對每堂課的內容都能有深刻的印象。課程最後還有一個小組報告，我們需要為一個品牌設計行銷企劃書，這部分只要按照老師的步驟來進行就能順利完成。期末考試的內容也都是老師講解的重點。此外，老師還鼓勵大家參加 Google 提供的數位行銷線上課程，這些額外的資源讓我學到了很多，對數位行銷有了更全面的了解。
- eGovernment: 這堂課的內容主要是介紹與電子化政府相關的議題。課程中有三次報告，報告內容主要是分享自己國家的電子化政府現況，只要按時完成報告，基本上都能拿到不錯的成績。這樣的課程安排讓我們能夠了解不同國家的做法，也增加了對電子化政府的認識。
- Personal Finance: 這堂課的內容非常實用，不僅教會了我們各種金融工具，還幫助我建立了基本的理財觀念。期中時，老師安排我們兩兩分組，做一個關於個人理財的報告，主題不限制，

我們的報告主題是「社群媒體如何影響人們的消費行為」，老師對活潑的主題特別感興趣。在報告過程中，老師也非常重視同學之間的互動和回饋。至於期末考試，包含筆試和口試兩部分，在考前只要仔細閱讀並理解老師的講義，通過考試就不會有太大問題。

- **European Union:** 這門課是關於歐盟的，因為我之前對歐盟的了解不多，所以這堂課讓我有機會深入學習歐盟的運作和結構。從課程的第三或第四週開始，每週會有同學分組上台報告，每組最多兩人，報告大概 30 分鐘。在這些報告中，我們能從來自不同國家的同學角度，進一步了解歐盟，這樣的互動也讓我們學到了更多。除了分組報告外，還有一份個人的期末報告。老師不僅在課堂上清晰地講解歐盟的基本概念，也透過報告的方式，讓我們深入了解歐盟的政策、機構，以及它如何影響各成員國的運作。老師也非常鼓勵同學們去旅遊，並且隨時可以拿出來討論任何問題，課堂氛圍非常彈性。這樣的學習方式讓我對歐盟的運作有了更具體和全面的認識。
- **Global Problems in Economic Consequences:** 這門課的老師非常生動有趣，他常用講故事的方式來介紹全球性議題，並設計一些小主題活動，讓同學們能夠積極參與討論，這樣的方式讓課堂更加生動且充滿互動。至於考試，內容主要來自於課堂上討論的議題，採取開放式問題的形式，只要能夠表達出自己的看法，就能輕鬆應對。

3. 旅遊

在交換生活中，旅遊絕對是不可或缺的一部分，不僅能讓我們放鬆心情，還能讓我們深入了解不同的文化和生活方式。在捷克的這段交換時光，我利用假期和周末，除了捷克，我還走訪了 15 個國家，從波蘭、匈牙利到義大利，甚至還跨足了北歐與西歐的城市。捷克的地理位置十分便利，無論是乘坐火車還是巴士，都能輕鬆連接到鄰近國家，讓旅行變得更加容易。計劃行程的過程中，我學會了如何在有限的預算下安排行程，並且在遇到各種突發狀況時保持冷靜，找到解決辦法。

其中最難忘的是每次出發前，我和旅伴都會一起研究交通、住宿和當地的風俗，確保我們能以最舒適又經濟的方式旅行。每當抵達新城市，我都會驚嘆於當地獨特的建築與風景，像是義大利的古羅馬遺跡，或是瑞士的壯麗山景，都給我帶來深刻的印象。

作為一名國際學生，我也利用 ISIC 學生證享受了不少優惠，像是博物館、景點的門票常常有折扣，這也讓我更容易在預算範圍內安排更多活動。每一次的旅行不僅是放鬆的機會，還是一次探索世界的學習過程，這段交換生的經歷讓我對世界的理解更加深刻，也讓我變得更獨立，更能處理生活中的各種挑戰。

心得及建議事項

這次的交換生經歷不僅是一次學術上的挑戰，更是一次人生的探索。透過這段時間，我不僅學習到了不同國家的文化背景，還在日常生活中訓練了自己的獨立性和解決問題的能力。面對語言、文化差異以及生活習慣的挑戰，我學會了更有耐心地與不同國籍的同學相處，也開始逐漸適應並融入當地的生活方式。

最讓我印象深刻的是與來自各國的同學們的互動，這不僅僅是學術上的交流，更是文化的碰撞。每一次的旅行、每一場課堂討論，都讓我對世界有了更深的理解與認識。我也發現，交換生期間，除了學業，積極參與學校活動、與不同文化的人交流，也是非常重要的部分。這樣的經歷不僅拓展了我的視野，也幫助我建立了更多國際友誼。然而，當這段時間接近尾聲時，我也學會了說再見。離開並不代表結束，而是一段美好回憶的延續，和這些朋友們的告別，讓我感受到無論距離多遠，真正的友誼總會超越時間和空間，這讓我更加珍惜這段交換生的經歷，並期待未來的重逢。

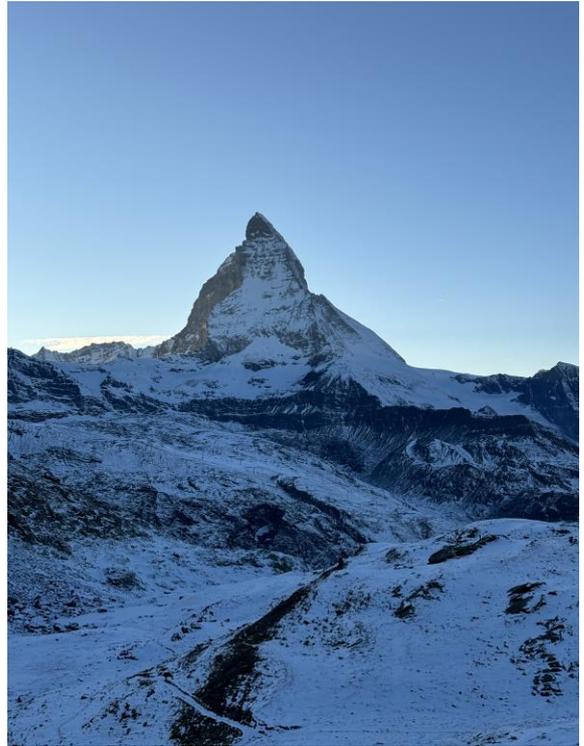
當你到一個全新的國度生活和學習時，保持一顆開放的心是非常重要的。不要害怕接受不同的文化和生活方式，因為這些經歷會讓你成為一個更有深度和多元化的人。面對挑戰時，記得要有耐心並保持積極的態度，這不僅能幫助你度過困難，也會讓你更有信心去面對未來的未知。交換學習是一段充滿變化和學習的旅程，無論是學業還是生活，都會帶來無數寶貴的經歷，因此，要敞開心胸，擁抱每一個機會，這將是你人生中一段難忘的冒險。

這次的交換生經歷是一段無價的旅程，不僅改變了我對世界的看法，也塑造了我更加成熟與獨立的自我。我學會了如何面對未知、如何在不同文化間找到平衡，並且深刻理解了多元化的價值，這段經歷不僅讓我在學術上有所成長，也在生活中獲得了許多珍貴的體驗與回憶。

附錄



布達佩斯遊船景色



瑞士策馬特山景



巴黎迪士尼



比薩斜塔



倫敦跨年



羅馬競技場



歐洲大陸的最西邊



最後一堂課