

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：赴捷克俄斯特拉發大學交換之心得報告書

出國期間：2025年09月03日～2026年02月18日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 規劃設計學院 創意產業設計研究所

職稱：碩士

姓名：李宜容

中華民國 115 年 02 月 23 日

摘要

我於 2025 年 9 月至 2026 年 2 月前往捷克俄斯特拉發大學 (University of Ostrava) 執行交換計畫。整個過程自校內申請開始，歷經審查通過、簽證申請、校際聯繫與獎學金申請等流程，最終順利赴捷克完成交換。本報告將說明我申請交換計畫的動機與目的，並整理申請與行前準備的過程，同時詳細介紹所修課程內容與學習心得。此外，我也將分享在歐洲生活與旅行的經驗、建議與重要注意事項，最後以簡短的整體心得作結。

這段交換旅程為我帶來了豐富的經驗與想像。除了達成原先設定的目標之外，我也在過程中更理解自身的性格與需求，並對歐洲近代歷史有更具體且多元的體會。如今完成這項人生中的重要計畫返台，我將這段經驗與相關建議整理於本文，期望能為未來計畫前往交換的同學提供參考與方向。

Abstract

From September 2025 to February 2026, I participated in an exchange program at the University of Ostrava in the Czech Republic. The entire process began with the internal university application and included review and approval, visa application, inter-university communication, and scholarship applications, culminating in my successful departure to the Czech Republic to complete the exchange. In this report, I explain my motivations and objectives for applying to the exchange program, outline the application and pre-departure preparation process, and provide a detailed introduction to the courses I attended along with my learning reflections. In addition, I share my experiences of living and traveling in Europe, including practical advice and important considerations, and conclude with a brief overall reflection.

This exchange journey brought me rich experiences and new perspectives. In addition to achieving the goals I had originally set, I gained a deeper understanding of my own personality and needs, and developed a more concrete and diverse perspective on modern European history. Now that I have completed this important chapter of my life and returned to Taiwan, I have compiled these experiences and recommendations in this report in the hope that they may serve as a useful reference and guidance for future students planning to participate in exchange programs.

目次

壹. 目的.....	4
貳. 申請到出國前過程.....	4
2.1 校內申請.....	4
2.2 簽證申請.....	5
2.3 其餘注意事項.....	5
參. 在捷克交換期間.....	6
3.1 提前抵達.....	6
3.2 銀行帳戶及電信.....	6
3.3 選課規則與方式.....	7
3.4 選課課程簡介與感受.....	7
3.5 課外活動.....	9
3.6 歐陸旅遊.....	9
肆. 心得及建議事項.....	11
伍. 附錄.....	13

壹. 目的

過去的自己對生活沒有什麼想像，但近年開始經常思考想要的生活是什麼。受到生活中各種不同的刺激影響的我，開始思考出國交換的可能性。一方面是想了解自己是否具有在外生活的能力、一方面希望能夠體會在歐洲生活的感覺，另一方面也覺得這是一個旅遊的好機會。之後也因為論文的關係，感覺生活卡在一個不上不下、狀態也很迷惘的時期，更決定想要前往交換，讓自己有一段完全脫離常態生活的日子，於是便開始執行交換的計畫。

雖然地處歐陸，但生活成本相對較低、建設也完善的捷克是我的交換首選。因為不想住在觀光氣息較為濃厚的布拉格，最後選擇了 Ostrava 作為我交換的城市。總體來說，這次交換滿足了我所有預想的目的，也讓我思考了更多事情，這半年是我近期的人生中，非常珍貴的體驗。

貳. 申請到出國前過程

申請過程我分成：校內申請（包含自傳規劃）、簽證申請、其餘注意事項幾個部分來說明。

我個人並沒有參與交換生說明會，但我認為這不妨礙交換申請，也可以詢問有參加的同學相關事宜，不過總體來說我認為影響不大。只要詳閱國際處提供的簡章並注意申請時程，在截止日期前遞交相關資料即可。在填寫交換學校的志願序時，我有先參考過能申請的捷克學校的官網，尋找和我興趣有關的系所，最後才選擇申請 Ostrava。建議未來的夥伴若有迷茫不太確定要申請哪間學校或是哪個國家，可以從生活成本、系所課程和交換目的開始思考起，也可以參考之前交換學生的心得，或是多問人也可以幫助做決定。

2.1 校內申請

遞交申請時，比較重要的兩個項目：自傳和讀書計畫，我都是用 Canva 排版，以簡潔的方式呈現我的興趣、個人特質，和想要交換的原因。由於本人是研究生，在讀書計畫中有特別著重想就讀的系所和自身研究的連結，並實際參考想申請的第一志願學校過去的課程，列出我希望能夠選修的課和想從中學習到的事情，並敘述這些事項如何完整我的研究，之後的獎學金申請也是奠基在同一份自傳和讀書計畫中加以延伸，最終也獲得不錯的獎學金金額。

2.2 簽證申請

申請流程大致如下：

準備好簽證申請文件、寄信聯絡捷克辦事處預約遞交資料的時間、等待捷克辦事處回信確認遞交資料日期、前往捷克辦事處遞交所有文件資料、等候辦事處寄信確認簽證完成、前往捷克辦事處領取簽證。

這部分在網路上有許多的資源，我就不對流程加以贅述，只針對我遇到的一些問題提供建議。簽證申請的流程很瑣碎，但並不困難，基本上就是按照指示，將文件一份一份的準備好。University of Ostrava 的國際處辦事人員回信很快、附上的簽證申請書填寫說明也很詳細，基本上只要詳閱國際處人員提供的資料，就可以順利地填完簽證申請書。若有任何問題，在繳交簽證申請資料時，只要是當下能更改的項目，捷克辦事處的人也會請你現場修改。另外，簽證申請表上有一格是要填寫保險到期日，但大部分的人在填寫簽證申請的時候應該都還沒有買保險，我的作法是填上我預計離開的日期（比簽證申請的到期日還後面一些的日期，以表達我的保險會涵蓋我待在國外的全部時間），之後簽證也順利通過。

在寄郵件給捷克辦事處時，我猶豫是否要附上所有的申請文件（包含良民證、簽證申請書等等）結論是不用，只要提供護照資料、交換學校確證明和住宿證明即可，其餘資料只要在前往遞交前準備好就好，但還是建議提前開始準備，因為從遞交申請直到可以領取簽證通常都是一段很長的等待時間，提早準備會比較不用承擔出國後還沒拿到簽證的風險。

最後，領取簽證時要出示保險證明，因此在領取簽證前一定要先買好保險！

2.3 其餘注意事項

2.3.1 聯絡 Buddy

個人認為這是非常重要的部分，我本人就是錯失了這個部分而有許多困難、不方便的地方。在交換校確認交換資格後，就會開始陸續提供學校相關的資源、訊息，其中一項就是 Buddy 申請。我因為流程缺失的關係，最後沒有分配到 Buddy，再加之出國前我相當忙碌，沒有注意到此事，結果我認為 Buddy 超級重要。

Buddy 會協助你一開始許多瑣碎的行政事宜，如：從火車站接你去你的宿舍、協助你辦理宿舍入住（這裡的舍監很多不會講英文，所以有個捷克 Buddy 真的會省去非常多的麻煩）、辦理學生證，如果剛好遇到熱情的 Buddy，也能為你之後的生活提供非常

多的建議跟支持。我在行前發現自己沒有 Buddy 時，本覺得沒關係，畢竟本人性格比較內向，想說或許減少社交也是好事，但最終我認為 Buddy 在處理行政瑣事上真的能幫上不少忙，因此非常建議要注意自己有沒有被分配到 Buddy。

2.3.2 心態準備

我認為在交換前會需要有一段時間，去認真地釐清自己究竟在交換的過程中想得到什麼。來到這裡後每個人都有不同的想法和目標，很容易會被牽著走，忘記來交換的原因，或是質疑這是否是自己想要的。同時也可能會因為自己看似無法達到其他人做的到的事情，而感到惶恐不安。因此，我認為能事先釐清自己的想法和需求，能帶給自己比較大的安定感，因此在交換前的心態準備，我認為也是十分重要的一環。

參. 在捷克交換期間

3.1 提前抵達

這次交換，我提前約一週抵達布拉格，一方面覺得可以旅遊、一方面覺得可以適應生活，後來回顧這一段，我自己覺得是不太必要的花費。提前抵達要以可以住進宿舍為前提，當時我遵照學校給的行事曆時間住進宿舍，發現宿舍已經有許多學生辦理提前入住，既可以在宿舍多待幾天，又不用在當日人擠人等待入住。非常建議有任何問題都可以直接寫信詢問學校的住服組或是國際處的辦事人員，以我的經驗來說，住服組回信較慢，因此若有相關的問題，可以及早詢問。

3.2 銀行帳戶及電信

大部分的交換生都會在註冊週前幾天抵達，抵達後有幾項瑣事可以處理，如：開立當地銀行帳戶、辦理在捷克電信等。銀行帳戶的部分可以開立 Revolut、Wise 等，捷克當地銀行可以開 Raiffeisenbank、ČSOB 和 Česká spořitelna 等。UO 有獎學金，但要有捷克帳戶才可以受領，因此若有相關規劃可以開立捷克當地的帳戶。同時，某些歐洲國家在刷卡時，系統會限定一定要是歐洲發的卡才能使用，這時台灣的卡就派不上用場，雖然也可以用現金支付，但為了以防萬一，還是建議可以開立一個當地的帳戶。

在捷克的電信業者有很多選擇，我是辦理了 O2 的門號，但我並不建議這麼做。首先，

O2 的帳單是這個月結算上個月的費用，因此在我回台灣後，還需要處理在捷克的電信費，並且押金會在我繳交完最後一期電信費後才會退還，因此我還要費心去處理押金相關的事宜。再者，雖然我不確定是不是電信公司的問題，但當我在德國和克羅埃西亞旅遊時，網速都慢的異常，因此我不太推薦。我認為辦理電信可以考量：是否要付押金？月繳還是以流量計費？需不需要打電話？有聽聞其他交換生在歐洲旅遊時發現有需要打電話合約中卻沒有電話的服務（只有網路），這些都可以依照自己的需求考量。

另外，電信還有一個重要的事項，就是在旅遊時要注意自己是否去到了非申根區。有次我前往非申根區但沒有意識到我的合約不能在此使用，忘記關閉漫遊後的結果就是繳了非常多的錢，就算沒有進非申根區，連在非申根區和申根區的邊境時都是有可能被課金的！這部分一定要特別注意。

3.3 選課規則與方式

我就讀的系所是 Social Studies，系上規定須選滿 20ECTS，其中有 55%的學分要來自就讀系所，因此要妥善安排本系與外系課程的平衡。其實當在台灣時，系所的承辦人員就會來信要求事先選課，但在那個時候，所有的課程都尚未列出上課時間，基本上只是選一個大方向，並讓交換生對課程有初步概念，因此在這個階段不用覺得選了就鎖死了，到捷克之後就算要全部選不一樣的課程也不是問題。但同時也有一件要注意的事情，那就是即使你在台灣就已經選了某些很想上的課，到捷克也可能會有沒選到的問題。舉例來說，我當時在台灣選了滑雪課，但到捷克後才發現自己根本沒有被選進這堂課，推測可能是系所的承辦人員會在和你面談、確認你的選課意向和當時完全相同後，才手動在後台系統協助確認選課，再加上滑雪是熱門課程，因此最終沒有選到這門課。根據此經驗，建議如果有真的非常想上的課程，請務必再三確認系所承辦人員有幫助你選到課。

3.4 選課課程簡介與感受

這次我總共選了五門課，分別是：Basic Principles of Sensitive and Inclusive Communication in the Context of Social Work、Conference/Workshop Participation、Contemporary History of the World、Introduction to Study Czech social work at Faculty of Social Studies of University of Ostrava、Sociology，其中，只有 Contemporary History of the World 是外系課程，其餘皆為本系課程。在進入每堂課的簡介和心得前，先做一個小結：除了 Contemporary History of the

World 以外的課程，課業壓力都很輕，但同時也有沒學到什麼東西的感受。

A) Basic Principles of Sensitive and Inclusive Communication in the Context of Social Work

這門課整學期上了三堂課，最後考試是由老師將問卷寄到學生們的郵件，由學生找時間自行填答。這堂課講授了一些在進行社會工作時容易在言語上冒犯到受訪團體的語言，如 Hi guys! 這個詞彙的運用忽略了女性群體的在場，應改成 Hi everyone! 或其他替代用語較為合適。課堂只有一次報告，是老師給了一篇文章，要求學生分組找出文章中不恰當的用語，並上台報告，算是一門完全沒有負擔的課程。

B) Conference/Workshop Participation

這門課是廣義上的實作課程，內容是讓學生自己找研討會、工作坊參加後，繳交出席證明和心得即可。我為了碩士論文而報名的研討會正好是在歐洲舉辦，因此我是獨自參加研討會，其他有選擇這門課的同學則是參加系上舉辦的研討會，距離很近而且可以輕鬆取得學分。

C) Contemporary History of the World

這門課是我在交換期間最喜歡的課程，是 Faculty of Art 的課程。課堂主要由三個部分組成：課堂教授演講、客座教授演講和學生報告。老師並沒有硬性要求學生報告，但最終所有參與課程的學生都有報告。老師的演說涉及近代歐洲和非洲的關係，敘述非洲的局勢如何受到歐洲的影響，為何不同國家之間會有如此大的發展差異等。雖然老師的語調比較平緩，需要飽足的精神才能吸收，但是老師上課都會進行充足的準備，提供了非常多有趣且台灣課本上學不到的歐洲、非洲近代史。學生報告的題材也很多元，有波蘭獨立戰爭、非洲獨立武裝部隊等不同背景的題材，客座教授的演講也都很有趣。這門課主要的評分標準就是出席和報告，報告的部分壓力會比較大，一個人需要準備 40 分鐘的獨立演講，題材自選。最後我是報告台灣 228 事件的創傷與台灣認同建構，老師也詢問了許多相關的問題。整體來說是非常喜歡的一門課，每週都很期待上課的時間！

D) Introduction to Study Czech social work at Faculty of Social Studies of University of Ostrava

這門課是一堂一日三小時的工作坊課程，算是系所老師和學生之間彼此認識的課。由自我介紹、系所介紹和簡易的工作坊組成。這門課需要準備簡單的自我介紹，但也不用想得太複雜，簡潔的介紹自己的系所、興趣甚至是家鄉特色即可。接著每位開課老師會簡單敘述課程的內容，提供學生課堂時程和課綱，讓學生更有選課的依據。最後

再簡單的進行一小時的工作坊即可獲得學分。

E) Sociology

這門課一學期上四次課，四堂課都是老師進行演講，學生只需出席並在時限內繳交一份三頁 word 的報告即可。課堂講述了幾位社會學大家和其提出的重要學說，整體來說進度偏慢，老師雖盡力與學生互動但效果未達預期，課堂雖偶有亮點互動，但整體來說仍顯沉悶，並且因為課堂數偏少的關係，沒有辦法學習到太多相關的知識。

總體來說，我會認為這次選課的許多課程，並沒有達到我的期望值，但也有其他交換目的是旅遊的同學很滿意這樣的課堂安排，因此我認為可以多參閱其他交換生的心得，規劃自己的課程方案。

3.5 課外活動

除了學校課堂以外，最活躍且最容易能和其他國家的學生交流的就是 ESN 所舉辦的各種活動，ESN 的活動非常多元，包含城市導覽 (Ostrava City Tour)、健行活動、N4N (國家之間的文化交流活動)、Quiz Night 等等。其中，我最喜歡健行活動，爬山的過程中可以和夥伴有所交流，也可以爬捷克的郊山，體驗捷克人假日的休閒活動。

不過誠實來說，作為一個性格較為內向的人，我認為參加 ESN 的活動對我來說有點負擔，不是我交友的節奏，雖然確實有認識不少人，但都是萍水相逢的程度。這也呼應到我前面所說，要想好自己來交換的目的是什麼，並且衡量自己是否適合特定的步調。如今回顧，我會認為我可以減少參加 ESN 活動的頻率，將時間投注在其他有興趣的事物。

3.6 歐陸旅遊

歐陸旅遊是我認為交換過程中收穫最多的一部分。在旅遊的過程中，藉由參觀博物館、City Tour 來認識城市的歷史，是我最喜歡的活動。冬季歐洲的雪景讓從沒看過雪的我深深著迷，也逛了許多不同的聖誕市集，在半年的時間內累積了許多旅遊經驗。接下來會簡單介紹我在歐陸旅行的一些建議與撇步。

A) 城市導覽 City Tour

幾乎每個國家的重要城市都會有 City Tour 的活動，導覽員會帶領你在 2 小時左右的時間內，走遍老城區的各大景點，向你介紹景點的歷史、城市的起源和現行的狀態等等，是了解一個城市非常好的開始！非常推薦喜歡歷史的人務必參加城

市導覽，可以得到豐富的資訊。通常只要在網頁搜尋欄輸入「城市名+City Tour」就可以找到。雖然通常都是「Free City Tour」，但實際是依照你的體驗給錢，通常公定價最低就是 10 歐起跳，不過，要是真的不喜歡導覽內容，也可以選擇不付錢。

B) 郊區景點一日遊

有些景點要是沒有車會特別難去，但要是又很想去的話，我會選擇在網路上找找看有沒有一日遊的資訊，我最常使用的是 [Get Your Guide](#) 的網站，裡面有許多活動，只要是知名景點，在鄰近景點的市區幾乎都會提供一日遊的服務。當日只要抵達指定地點，就會有保姆車來載你，車上的司機身兼導遊會介紹城市、景點，並在結束後把你送回原點。我使用一日遊的服務去了斯洛維尼亞的皮蘭和克羅埃西亞的十六湖國家公園，體驗都很不錯，推薦使用此服務去一定要開車的景點（若是大眾交通能抵達，還是推薦大眾交通，畢竟價格上通常會便宜許多）。

C) 交通程式推薦

除了只要爬文就一定能看到的 Omio、FlixBus 之外，在捷克境內一定會使用的國鐵 České dráhy app 也是推薦必須下載的程式之一，另外還有 RegioJet 也是便宜好用的巴士、鐵路選擇。除了這幾項，我還想特別提醒想去東歐的夥伴們不要只用 Omio 查交通，根據我個人的經驗，Omio 在調查西歐的交通時準確度極高，但是在東歐的交通上，卻常常缺少某些客運公司和鐵路的資訊。因此在查東歐的交通時，我通常會搜尋 [Rome2Rio](#) 這個網站，以獲得更準確的資訊，或是直接在 google 搜尋欄上打上規劃的起迄地，搜尋引擎就會協助你導引到適合的頁面，此時再做查詢，資料會比起僅用 Omio 豐富許多。

D) 獨旅安全建議

在交換的過程中，我大部分的旅遊時間都是獨旅的形式。我認為歐洲除了幾個需要特別注意的重點城市，其他大都很安全，但還是有幾點建議。

首先，若想要搭乘巴士，盡量不要選擇半夜要轉車的巴士，也不要選擇需要多次轉車的巴士。雖然我認為半夜在郊區等車其實並不危險（大部分歐洲郊區的巴士站其實都沒人），但因為很寒冷，會是很消耗精神力的活動，多次轉車亦為同理。並且在選擇青旅時，盡量選擇「女生房」。我在前半段貪小便宜一直都是住混宿，直到遇到室友用令人不適的眼神緊盯我多次，且衛生習慣相當不佳後，我才改住女生房。雖說這不是定律，但確實大部分的女生房住宿都給我較佳的體驗，因此我認為給自己買一分保險，旅遊起來會更加心安。最後，要隨時注意周遭的環境，

留意自己是否無意間走到了人煙稀少的地方，避免被騷擾後無人可求救。

肆. 心得及建議事項

這次前往捷克交換，完成了許多我從沒想過自己能完成的事情，也因為大量的旅遊和空白時間，讓我對自己的人生、關係和課題等，有了諸多的思考，也在和不同國家的人的交流中，獲得了許多新的知識和想法，這些都是我珍貴的回憶。其中，最令我印象深刻的，莫過於來自非洲盧安達的朋友告訴我，盧安達的 YouTube 是沒有廣告的，他們更不會有 YouTube Premium 的概念，這件事情真的非常震驚我！這讓我體會到生在不同的國家，他者看待我們的方式，究竟有多麼的不同。同時，在這趟旅程中，我也更了解歐陸的歷史，深刻的體會到近代史以多麼蠻橫的姿態，深刻的烙印在這片土地上，並影響他們現在存在的方式，這對一直對近代史很有興趣的我來說，是一個非常寶貴的體驗與收穫。我在這趟旅程中也發掘了自己許多不同的面貌，過去我認為自己是喜歡獨旅的，然而在這趟旅程我逐漸了解到，獨旅對我來說雖然自適，但同時也反映出我的恐弱與不願依賴、信任他人的性格，這些雖然都是看似瑣碎的事，卻完全刷新我對自己的認識，也是我在出發前，沒有預想會得到的結果。

對於即將前往捷克交換的夥伴們，我有幾點建議：

- 不要被其他人的目的給綁架。在和其他交換生聊天的過程中，一定會發現很多人想要不斷旅遊、認識外國朋友。但如今回顧，我其實勉強自己做了許多並不喜歡的社交。因此我會建議先確立自己想要、喜歡的是什麼，再執行能夠達到相應目標的行動，建立屬於自己興趣、想法、習性的社交圈，並確定自己是在符合目的的道路上前行，才能讓自己達到舒服的狀態。
- 經常紀錄。過去的我不是個會記錄的人，但這次的交換過程中，我經常記錄下當下的心情、想法、學習到的知識等，如今回看都是非常珍貴的回憶，也讓我更理解自己的轉變，釐清自己的喜好。
- 十月的 Ostrava 偶戲節非常棒！捷克的偶戲非常有名，當初在因緣際會下發現 Ostrava 的偶戲節，偶戲的節目通常都沒有台詞，就算不會捷克文也完全不妨礙，是參加當地藝文活動的好選擇，而且票價便宜，約在 200 捷克克朗左右，也就是差不多台幣 300 元，可以用非常親民友善的價格，看到許多國家偶戲團體專業的表演。
- 其餘生活面的建議。捷克很難買到米酒，因此若是非常習慣用米酒調味的人，米酒必帶！想要來這邊買衣服、生活用品，我大力推薦歐洲的二手商店，不管是衣服還是雜貨，

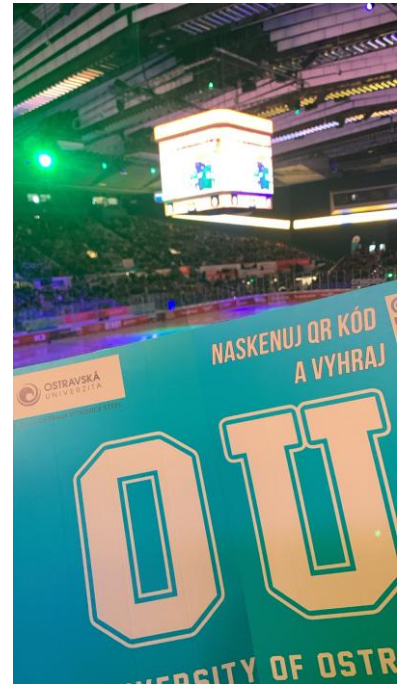
全部都便宜又好逛，真的有挖寶的感覺（波蘭的二手衣最有藝術風格，台灣很流行的古著碎花洋裝在波蘭也有很多）。旅遊時，一定要帶藥！我在歐洲旅遊時不斷地生病，但常常忘記帶藥，只能在當地買，累積了超多藥品，不怕一萬、只怕萬一，藥一定要帶在身上。

很幸運整趟交換的旅程我完全沒有財損，雖然生活、旅遊的過程一定有高低起伏，但回顧整趟過程，留下的幾乎都是好的回憶、體驗，跟滿滿的收穫。想告訴自己別忘記這一路接收到的善意，別忘記為了生存不斷嘗試的勇氣，別忘了受到激勵的瞬間，別忘記美好的景色，別忘記這半年高漲的行動力。這整趟旅程帶給我許多回憶、想像與燃料，願這些養分伴隨著我，前往那將會令人懷念的彼日。

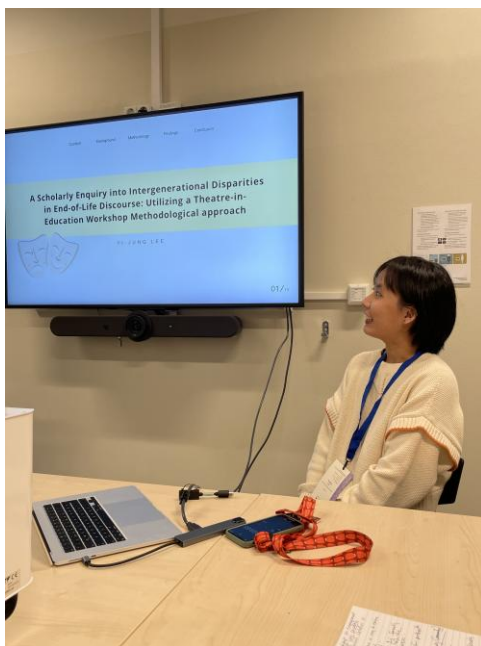
伍. 附錄



剛抵達 Ostrava



觀賞學校的冰上曲棍球比賽



在瑞典參加研討會



參加 ESN 的健行活動



斯洛維尼亞旅遊



德國 Dresden 聖誕市集



和朋友在捷克自駕旅遊，睡在小木屋



和盧安達朋友告別