

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：捷克俄斯特拉發科技大學交換學生出國報告書

出國期間：2024/09-2025/03

經費來源：高教深耕計畫

單位：心理系

職稱：學生

姓名：戴瑜欣

中華民國 2025 年 1 月 31 日

摘要

在到捷克俄斯特拉發科技大學交換前，相較於其他熱門國家和學校其實沒有那麼多的資訊，因此本文的撰寫主要以當初出發前想知道但網路上資料較少的角度出發，如行李的準備、住宿選擇、課程安排和日常生活所需。經過這半年的體驗，我認為捷克非常適合交換和短期生活，因此希望分享自身經驗讓未來在考慮交換國家、學校的同學有資料可以參考，以目的作為開頭，接著是行前準備（著重簽證申請需要注意的事項、親自生活後的行李準備建議），交換過程則分為宿舍、生活、交通、課業、活動五大項，分享的內容皆著重在想像自身在不熟悉的狀態下會想了解的事項。

Before going on my exchange at VSB – Technical University of Ostrava in the Czech Republic, I found that compared to more popular destinations, there was relatively little information available. Therefore, I am writing this from the perspective of someone who wished to have had more resources before departure, focusing on practical aspects such as packing, accommodation choices, course selection, and daily life. After experiencing six months in the Czech Republic, I believe it is a great place for exchange and short-term living. I hope that by sharing my experience, I can provide useful references for future students considering this country and university for their exchange program. This guide will begin with my purpose for writing, followed by pre-departure preparations, with a focus on visa application tips and packing recommendations based on real-life needs. The exchange experience itself will be divided into five key aspects: accommodation, daily life, transportation, academics, and activities. My goal is to provide insights into the things I would have wanted to know beforehand, helping future exchange students navigate their journey more smoothly.

目次

摘要.....	1
目的.....	3
過程.....	3
心得及建議事項.....	6
附錄.....	6

目的

在即將畢業的時刻，想利用出國交換的機會跳脫台灣環境的框架去思考、去生活、去探索，好好整理自己，希望在交換的半年裡除了對學術的鑽研，更多的是透過體驗探索生活。在培養獨立生活能力的同時，也能讓我的專業能力、語言能力、人際交流等各方面累積更多層次的思考面向。而透過在捷克當地上課、生活以及到其他歐洲各國旅遊、探索的這半年，我親身體會到了所謂打開視野是什麼意思，對我來說，最寶貴的是與來自歐洲各地、文化背景相差甚異的人交流的過程，感受不同文化背景下造就的相異價值觀，也透過獨旅的時間沉澱並思考釐清自己的下一步，究竟真正想要什麼。此外，選擇在上學期交換是想要體驗歐洲的聖誕節，一直有個夢想畫面是在大雪紛飛下逛聖誕市集、喝熱紅酒，這趟交換也讓我順利圓夢。

過程

行前準備

一. 簽證和保險申請

捷克簽證的申請像個漫長的大地遊戲，所需文件和流程網路上有很多前輩分享詳細的經驗。這邊要注意的是交換校的錄取通知及住宿合約的正本需等待捷克校方寄出，其中住宿合約要是在上網繳納押金(8000克朗)後才會成立，而如果同一校有多位交換生錄取，會在每位交換生都完成後捷克校方才會統一寄出正本。一確認收到正本就可以寄信至捷克駐台辦事處預約時間了，務必越早預約越好，每天能申請的名額有限，申請後也需要等一陣子，繳交資料時必須本人親自到場，領取時則可以簽署委託書請親友幫忙。

此外，領取簽證時還需要帶捷克保險的收據，務必在領取前完成保險，大多數人是選擇PVZP這間捷克當地保險，範圍須涵蓋整個在歐洲的期間，並且至少要保到PLUS或EXCLUSIVE等級，有學生方案可以選擇會便宜許多。ISIC方面，我覺得不需要事先在台灣申請，到捷克學校後校方會統一安排時間領取。

二. 行李準備

收拾行李是我出國前最頭痛的事情，最後提了滿滿40+公斤的行李出發。而在一學期交換結束後，我的感想是根本不用帶那麼多東西!生活用品捷克當地基本都買的到，物價也沒有很貴。可以多準備的是台灣調味料，在這邊想念台式料理時非常好用，還有歐規轉接頭也一定要記得，另外，一些國民外交用的零食(義美小泡芙、鳳梨酥、科學麵..等)和小磁鐵也很推薦。

交換過程

一.宿舍

俄斯特拉發科技大學的宿舍價格相對親民，校方有詳細的收費表，記得在每個月15號前線上繳費，不然會有罰款。宿舍總共有A-E棟可以選擇，每棟間以長廊連接。A和B棟是翻修過的，C-E裝潢和房型都差不多都是兩間雙人房有自己的小小玄關及小小小冰箱，共用中間衛浴，A和B則是打開大門後的玄關(冰箱在這，較大)和衛浴共用，接著才是自己的房門，每層樓都有一間共用廚房，內有電磁爐、微波爐、烤箱，廚房大小不一。建議如果有選擇的話可以選A或B棟為主，房間和衛浴裝潢都新很多。床墊、枕頭、棉被等宿舍會提供，床包組會在入住時發放(我覺得有點臭，在意的同學可以自備會到IKEA購買)，每個月固定日期和時段可以換新，酌收55克朗的費用。

洗衣及烘衣的部分，事先在系統上儲值至學生證即可使用，洗+烘一次約200台幣，A/B和C的長廊間和E棟一樓各有一間洗衣房，可以在線上看洗/烘衣機的使用狀況。

二.生活

生活方面，在Ostrava的日子不是在宿舍、上課就是在超市了，學校附近有很多超市可供選擇。走路15分鐘有一間lidl，坐宿舍門口的54號公車10分鐘可直達Kaufland，搭乘13分鐘下車後再走5分鐘有一間小型賣場，裡面有Tesco和DM，附近也有另一間lidl，這裡也可以坐校門口的8號電車直達。搭校門口的7號電車可以直達另一個複合式大商場，IKEA、DATART(電器用品)、迪卡儂、DM、Kaufland、Albert等應有盡有，路程約30-40分鐘。盥洗用品和衛生紙等日常所需都可以在DM和各大超市買到，廚具和生活用品如衣架、收納箱等IKEA的CP值也很高。

吃飯的部分以自煮為主，食材在各大超市都買的到，記得每間超市都辦會員卡並關注每週特價商品，有無會員卡的價格差可以差到很多!

三.交通

我在Ostrava的活動範圍大致分為市中心、車站、學校和賣場，這幾個地方搭公車、電車都很方便。公車和電車都可以上車直接刷信用卡，單趟為32克朗，買學生月票會划算很多，可以下載叫做DPO的app，綁入學生證後會有不同的涵蓋區域跟時間範圍的搭配可以選擇，如果只在上述這幾個地方活動的話範圍選1即可，遇到查票員就打開app出示QR code。上課的話，宿舍走到經濟學院約15分鐘。

四.課業

在出發捷克前就會需要先排定好課表，學校官網上會有該學期開設的課程，抵達之後各學院承辦人在註冊時會發放課程的時間表，開學第一週可以依課程時間、內容進行加退選。這邊要注意的是，如果想申請俄斯特拉發科技大學提供給交換生的獎學金，至少必須選20ECTS(約4-5門課)，另外還需要推薦信、CV和動機信。

這學期我共選擇了5門課程，都蠻推薦的，分別是：

Global Problems in Economic Consequences

這堂課主要在討論全國的議題，老師英文很好、授課內容很清楚，負擔不會太重，期中會需要交一篇essay，期末則是手寫題。

Personal Finance

授課老師像是一個慈祥的奶奶，會有一點口音，上課內容很貼近生活，蠻有趣的。期中會有一次兩人一組的報告，期末則比較麻煩，有兩次考試(分別是手寫和選擇題)，最後需要口試，不用太擔心英文的部分，努力講老師都聽得懂。

European Union

這堂課的老師很有個人風格也很有趣，支持交換生盡量出去考察歐洲市場，每堂課會有一組兩人上台報告，主題(都與歐盟相關)和組員會在前幾堂課時決定，期末要交一篇essay，沒有考試。

Monetary Economics

是我這學期選的最硬的一堂課，滿滿的經濟學內容，老師教得很好，如果底下同學看起來聽不懂會再換個方式解釋，只有期末筆試，如果有經濟學的底子會輕鬆很多。

Digital Marketing

老師認真又教得好，內容我覺得很實用，是現在的趨勢。這堂課時間比較久，第一堂是老師授課，中間休息15分鐘後換到電腦教室，馬上應用剛剛所學。評分方式多元，拆分為出席(每堂實作課的成品)、google證照、期末小組報告和選擇題。

五.活動

在Ostrava主要的活動幾乎都是由一個叫做ESN的組織主辦的，該組織會為交換生舉辦各式告樣的活動，非常推薦參加開學前一週的一系列迎新活動，可以快速認識許多歐洲朋友!在學期中也有不定時的爬山、市中心導覽、幾次到附近城市或鄰近國家的出遊，這些資訊都會更新在ESN的instagram還有What'sApp群組，有些會有名額限制，有興趣的話記得盡早報名。

心得及建議事項

經過這半年的交換，一併體驗到了在歐洲地區上課的文化和生活，上課時相較害羞的亞洲學生，歐洲的同學們更勇於回答老師的問題，分享自己的想法，生活方面，許多在台灣習以為常的事物在歐洲根本不存在，雖然偶爾會想念，但學會習慣利用當地的物品、食材的過程也是另一種體會。此外，也體會到歐洲人普遍更為開放的性格，在廚房等公共空間遇到時，就算是陌生人也會主動打招呼、小聊一下，但又會拿捏距離不會過於侵犯，本身的個性很享受這種感覺。此外，也不要太過擔心英文不好或是交不到朋友，外國朋友和老師都會很有耐心的聽你講話，盡量理解你，不害怕開口講英文是我覺得收穫最大的事情之一！而身處異鄉，台灣也會自然而然地較常聚在一起。

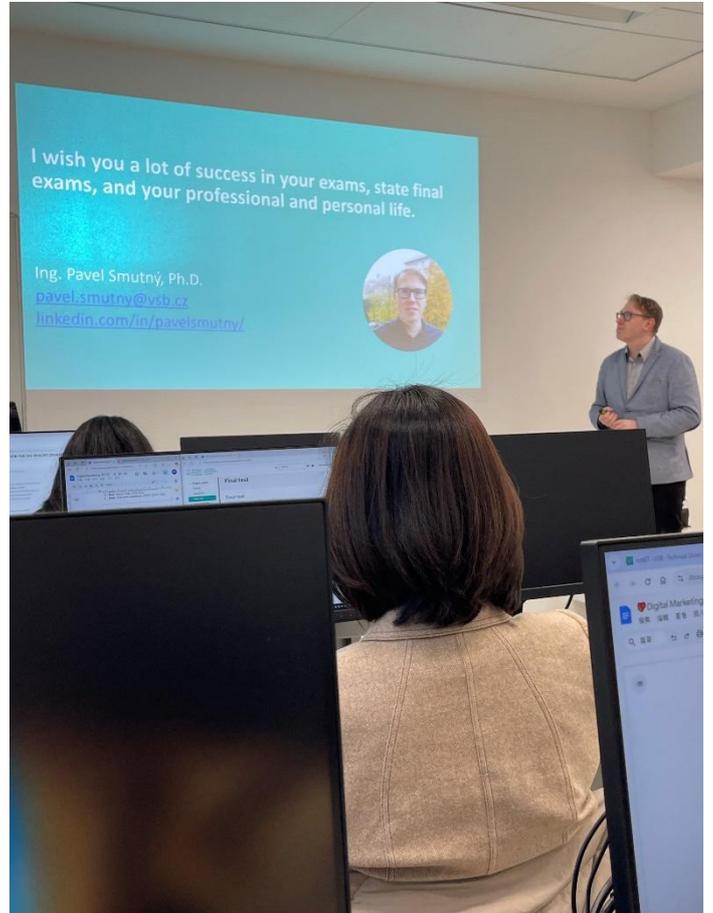
在旅遊了將近20個國家後，更加認為捷克是交換的好選擇，也非常適合生活，位於便捷的地理位置、親人的物價，境內的各個小城市皆值得一訪，喜歡運動的話也有許多登山選擇。

附錄

從宿舍到系館的必經之路



最後一堂課時老師給大家的祝福



ESN舉辦的登山活動，路上結交了來自葡萄牙和西班牙的朋友



剛開學時的flag party

