

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 學期赴捷克俄斯特拉發大學出國報告書

出國期間：2026 年 1 月 28 日~2026 年 6 月 24 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學老年學研究所

職稱：碩士

姓名：戴涵芸

中華民國 115 年 7 月 2 日

中文摘要

本報告為老年學研究所學生赴捷克俄斯特拉發大學交換學習之成果紀錄，主要目的在於拓展國際視野，體驗歐洲高等教育之教學模式與跨文化學習環境，並提升專業知能與國際交流能力。研修期間修習多門課程，涵蓋語言學習、溝通、性別與社會工作及批判性社會工作等領域，並透過課堂討論、實地參訪與社區志工服務，深化理論與實務之連結。其中以羅姆社群相關之批判性社會工作課程收穫最為深刻，並延伸至社區陪伴服務經驗。生活面向則涵蓋食、衣、住、行與文化活動，透過自炊、學生優惠制度與公共交通系統，逐步適應當地生活。整體而言，本次交換經驗不僅增進跨文化理解，亦促使反思不同社會制度與行政效率之差異，對個人學習與未來研究發展具有正向助益。

英文摘要

This report documents outcomes of an exchange program undertaken by a student from the Institute of Gerontology at the University of Ostrava in the Czech Republic. The main objectives of this program were to broaden international perspectives, experience European higher education teaching approaches and cross-cultural learning environments, and enhance professional competencies and international communication skills. During the exchange period, the student enrolled in multiple courses covering language learning, communication, gender and social work, and critical social work. Through courses discussions, field visits, and community volunteer service, the student strengthened the integration of theoretical knowledge and practical experience. Among these courses, the critical social work course related to the Roma community was the most impactful, and it further extended into community-based engagement experiences. In terms of daily life, the experience included aspects of food, clothing, accommodation, transportation, and cultural activities. Through self-cooking, student discount systems, and public transportation, the student gradually adapted to local living conditions. Overall, this exchange experience not only enhanced cross-cultural understanding but also encouraged reflection on differences in social systems and administrative efficiency, providing meaningful contributions to both academic development and future research.

目次

目錄

壹、	目的	4
貳、	申請過程	4
	(一) 校內甄選	4
	(二) 簽證辦理	4
參、	研修期間	4
	(一) 修課經驗	4
	(二) 課程心得	5
	(三) 生活經驗(食衣住行育樂)	6
肆、	心得及建議事項	6

壹、 目的

本次申請交換學生計畫，主要希望把握在學期間難得的國際交流機會，拓展國際視野，並實際體驗歐洲高等教育的教學模式與學習環境。由於未來畢業後再次以學生身分至國外大學進修的機會相對有限，因此希望充分運用學校提供的交換資源，透過海外學習增進跨文化理解與專業知能。在交換國家的選擇上，筆者對歐洲國家的歷史文化、教育制度及社會發展具有高度興趣，希望藉由交換學習深入了解歐洲大專院校的教學方式與校園文化。綜合考量各國生活成本、地理位置及整體學習環境後，發現捷克的生活費用相較其他西歐國家較為合理，且位處歐洲中心，便於認識不同國家的文化與社會。此外，近年臺灣與捷克之間的交流日益密切，雙方在教育及國際合作方面互動頻繁，因此最終選擇捷克作為本次交換學習的目的地。

貳、 申請過程

(一)校內甄選

申請交換學生前，建議定期瀏覽成大國際事務處公告之「薦外交換學校一覽表」，該資料詳列各合作學校之申請資格、語言能力要求及其他相關規定，可作為評估申請學校的重要依據。值得注意的是，各合作學校的申請資格未必與國立成功大學校內甄選門檻相同。例如，本次交換學校——University of Ostrava，其英語能力要求為多益 (TOEIC) 650 分以上即可申請，而成功大學校內甄選則要求多益 785 分以上。因此，建議有意申請交換學生者及早了解校內外各階段之申請條件，提前規劃語言能力檢定及相關準備。

(二)簽證辦理

捷克學生簽證办理流程包含申請警察刑事紀錄證明（良民證）、法院驗證、外交部文件驗證、良民證翻譯、取得交換學校核發之入學許可及住宿證明、提出簽證申請、接獲領件通知、辦理保險，以及領取簽證等程序。由於簽證申請流程及所需文件已有許多公開資訊可供參考，本文不再逐一說明。惟根據實際辦理經驗，建議申請人於前往捷克經濟文化辦事處辦理簽證前，預先備妥所有文件影本；此外，經法院及外交部驗證之文件應避免自行拆除訂書針或分開文件，以免影響文件效力，造成後續申請上的困擾。

參、 研修期間

(一)修課經驗

待成大完成交換生提名後，University of Ostrava (OSU) 會主動與交換學生聯繫，並請學生填寫預選修習課程。由於此階段尚未公布正式課表，學生僅需依據課程內容、學分數及個人興趣選擇欲修習的課程，不用考慮課程時間是否衝堂之問題。

此選課模式與臺灣大專院校有所不同。臺灣通常於選課系統中同步提供課程內容與上課時間，學生可預先評估是否有衝堂情形。OSU 則因部分課程並非採固定每週授課模式，而是以短期密集課程方式進行，例如集中於數週內完成，或安排連續數天全天授課。因此，各授課教師需依據整體課程規劃進行協調後，才能最終確定上課時間。但其實 OSU 的課程安排具有相當大的彈性，各學院皆設有專責協助交換學生的行政窗口，負責處理修課、學分及生活等相關事宜。若學生對課程安排、學分認定或選課規劃有任何疑問，皆可於新生說明會提出，或於開學後主動以電子郵件與承辦人員聯繫，以利及早調整修課規劃。

除一般課程外，學校亦經常提供可認列學分的學術與文化活動，例如交換學生說明會、學院舉辦之研究研討會、捷克文化體驗活動等。建議交換學生留意學校及學院寄發之電子郵件，

把握各項活動資訊，不僅有助於取得學分，也能增進對當地文化及學術環境的認識，豐富交換學習經驗。

(二)課程心得

1、課程名稱：Czech for Foreigners

- 推薦程度：★★☆☆☆

- 修課心得：本課程由教師自行編製教材，課程內容涵蓋捷克語基本詞彙及日常對話，惟整體教學安排較偏向主題式教學，課程內容未依循系統性的語言學習架構進行，教師亦較少針對文法或語言概念進行深入說明。由於本人較習慣循序漸進且具系統性的語言學習方式，因此在課程理解及吸收上較為吃力，整體學習成效有限。惟若學生已具備捷克語基礎，或希望透過課程加強日常會話與複習常用詞彙，本課程仍具有一定的學習價值。

2、課程名稱：Communication

- 推薦程度：★★★★☆

- 修課心得：本課程由兩位博士生共同授課，課程設計主要包含簡報導讀（PPT）、影片教材（YouTube）觀賞，以及學生報告分享等形式。整體課堂安排偏向多元活動組成，強調主題分享與課堂參與。惟課程互動設計多以簡易活動及日常經驗分享為主，深入討論或結構化引導較少，使課堂整體較偏向輕量型的交流式學習，而非系統性理論訓練或深度討論導向課程。

3、課程名稱：Social Work Sensitive to Gender, Sexual and Relationship Diversity

- 推薦程度：★★★★☆

- 修課心得：原先對於課程期待能進一步探討捷克當地社工在性別議題上的社會脈絡與文化差異，惟課程內容仍以較為通用之國際性別議題框架為主，地方性案例的深入探討相對有限。此外，課堂討論與師生互動主要以基礎概念分享及意見交流為主，較少進一步延伸至較深層或具批判性的對話。同時，由於授課教師英文表達能力有限，在部分討論情境中，學生若提出較延伸性之觀點，師生間的即時互動與深入回應受到一定程度限制，使進一步交流的深度略顯不足。

4、課程名稱：Critical Social Work

- 推薦程度：★★★★★

- 修課心得：本課程為本次交換期間收穫最為深刻之課程，主要聚焦於羅姆（Roma）社群之社會處境與相關社會工作議題（過去俗稱吉普賽人）。課程內容以該族群於捷克社會中的歷史脈絡、制度性不平等與教育體系影響為核心，並進一步延伸至社會工作之批判性實踐。授課教師 Kumar Vishwanathan 於1997年起投入Ostrava地區之相關社會工作與人權倡議，並關注羅姆兒童於教育體制中所面臨之結構性不平等問題。課程中提及，過去部分智力測驗與教育分流制度，未充分考量非主流文化背景之語言與社會條件，可能導致羅姆學生被過度轉介至特殊教育體系，進而影響其後續語言發展與學習機會。相關倡議團體亦透過長期研究與法律行動，促使制度進行檢討並改善相關政策。課程設計兼具理論與實務並重，內容涵蓋社會工作發展脈絡、服務範疇及批判性社會工作觀點，並安排實地社區參訪，使學生能直接接觸當地社區現場，理解政策與實務之間的落差。此外，課程亦促使學生反思社會標籤與刻板印象之形成機制，以及其與制度結構之間的關聯。在跨文化學習過程中，透過課堂討論與社區參與，更進一步理解不同社會對特定族群的認知差異與其背後的歷史與社會因素。課程結束後，因對羅姆社區議題持續關注，亦與來自不同國家的同學共同參與 Liščina 社區之兒童陪伴志工服務，延伸課堂

學習至實際社區互動，深化對社會工作實務的理解。

(三)生活經驗(食衣住行育樂)

1、食

- 自炊：若有自行料理需求，建議可從臺灣攜帶部分基礎調味料，例如梅子粉、胡椒鹽、五香粉、滷包及鰹魚粉等，以利製作家鄉風味料理。當地超市亦可取得基本食材，如鹽、番茄醬、白紅糖、蒜粉、薑粉、蔥薑蒜類食材、白酒（可替代米酒與味醂使用）及馬鈴薯澱粉（可替代太白粉或地瓜粉等用途）。此外，亞洲超市亦可購得醬油、醬油膏及蠔油等調味品，惟價格相對較高，若行李容量允許，建議可由臺灣攜帶部分常用調味料，以降低生活成本並提升飲食適應性。
- 外食：建議可多善用學生身分所提供之優惠資源，例如國際學生證 ISIC，可於多數合作餐廳及商店享有學生折扣。此外，OSU 亦設有學生餐廳與教職員生專屬優惠清冊，建議交換學生可多加利用相關資源以降低生活支出。

2、衣

- 當地服飾購買便利，且快時尚品牌選擇多元，價格相對合理。若有大衣、雪衣或機能性服飾之需求，建議可於當地購買，不僅可減少行李負擔，亦較符合當地氣候條件。

3、住

- 本次交換期間住宿於 University of Ostrava 學生宿舍 A 棟。該棟宿舍經整修後，公共衛浴及廚房設備整體狀況良好，生活機能完善，周一至周五皆有清潔人員定期打掃保持環境整潔。宿舍周邊生活機能便利，步行約五分鐘內可抵達兩間中大型超市，步行約兩分鐘亦有平價冰淇淋店；搭乘電車約 10 至 15 分鐘可分別抵達市區及 Ostrava 總火車站。宿舍位於地勢較高區域，部分房型可俯瞰市區景觀，具良好生活視野。惟住宿環境仍存在部分限制，例如三人房空間相對有限，以及宿舍管理人員管理風格差異較大等情形。整體而言，仍屬生活機能良好且具便利性之住宿選擇。

4、行

- OSU 所在地區之公共交通系統完善，並提供 26 歲以下學生票價優惠方案。若持有 ISIC，享有 Ostrava 境內長期交通票證特別優惠；普通票亦可購買長期月票或區域票券。筆者因主要活動範圍集中於 Ostrava 市區，故選擇購買最小區域（Zone 1）之長期交通票券。惟該區域票券亦可涵蓋部分郊區景點及自然保護區。建議交換學生於購票前依照交通地圖，先行確認自身生活與旅遊範圍，再選擇適合之交通區域，以達成本效益最大化。

5、樂

- 除了參與 ESN(類似學生會)所舉辦的活動外，亦可透過 Ostrava 政府統整或旅遊資訊平台查詢文化活動、展覽及節慶活動資訊，以增加對當地文化之參與與理解。

肆、心得及建議事項

筆者在初期在蒐集相關資訊時，對於 Ostrava 城市的生活環境曾有所疑慮，部分資訊指出該城市相較其他歐洲城市較缺乏觀光資源。然而實際體驗後發現，Ostrava 在生活機能、交通便利性及生活成本方面表現良好，且鄰近多處自然景觀與健行路線，亦可便捷前往鄰近國家，具備相當程度之生活與旅行彈性。由此體認到，城市適切性高度依賴個人生活型態與需

求，需透過實際體驗方能做出較為客觀之判斷。惟 Ostrava 相較於歐洲主要觀光城市，確實較缺乏歷史古蹟與觀光景點密集之特性，適合偏好生活型城市與自然環境之交換學生。

在行政與制度面方面，當地部分行政流程較為仰賴人工處理，流程彈性較高但效率相對不穩定。例如交通票證辦理過程中曾出現文件配送至不同地點(與原定取件地點距離八公里)之情形，需額外花費時間自行領取。此外，選課及學分確認流程亦較仰賴人工溝通與行政人員回覆，使學生在初期較難即時掌握修課進度與學分狀況。透過上述經驗，亦使本人理解不同國家行政體系之運作方式存在差異，並進一步體認臺灣在行政效率與問題處理流程上之優勢。同時，也學習到在資源有限或流程較為彈性之環境中，調整期待並培養耐心與應變能力的重要性。在交換申請過程方面，由於國立成功大學薦外交換名額相對充足，加上系所教師對於學生申請交換亦提供支持，使本次得以順利取得 University of Ostrava 交換資格。建議有意申請交換之研究所學生，可及早準備語言能力與相關申請資料，以提高申請成功機率。

伍、 附錄

1. ESN 舉辦之 Nation for nation 活動，台灣學生烹煮台灣美食予外國同學嘗鮮



2. Critical Social Work 課程，老師帶領同學至社區拜訪年長者



3. 與韓國並台灣同學，前至 Ostrava 地區知名「Lysa Hora」步道健行



4. 定期參與當地教會禮拜，返台前與當地會友、旅外捷克之伊朗並印度會友合影



5. Critical Social Work 課程結束後，與兩位分別來自韓國與日本的同學，持續前往 Liščina 羅姆社區擔任陪伴志工



6. 與來自日本、斯洛維尼亞、西班牙、捷克的同學一起交換家鄉菜餚

