國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112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：2024年01月31日~2024年07月02日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_工學院_生物醫學工程學系

職稱：學士

姓名：郭權緯

中華民國 113 年 7 月 10 日

中文摘要

在這段為期五個月的歐洲交換學生生活中，這個機會原本並不在我的大學計畫中，但最後我決定抓住這寶貴的機會，這段時間不僅讓我在英語能力上有顯著進步，也培養了我的廚藝技能，同時拓展了我的國際視野和獨立性，我參與了多樣的學術課程，這不僅擴展了我的知識面，還加強了我在跨文化溝通方面的能力，在旅行中，我親身體驗了世界各地的奇景，也實現了一些自己的人生目標，這段難忘的經歷不僅豐富了我的個人成長旅程，同時也打開了全新的視野和成長機會，本文涵蓋了出國前的準備工作，以及我在捷克的交換生活，包括飲食、服裝、住宿、交通和休閒活動等各方面的經歷，最後，我分享了這趟旅程的感想和建議，希望能為未來計劃到捷克交換的同學提供寶貴的幫助。

英文摘要

During this five-month European exchange student experience, this opportunity wasn't initially part of my university plans, but I ultimately decided to seize it. Over this period, I've not only made significant progress in my English proficiency and culinary skills but also broadened my international perspective and independence. Engaging in diverse academic courses expanded my knowledge and strengthened my cross-cultural communication abilities. Through travel, I personally experienced various wonders around the world and achieved some personal goals. This unforgettable journey has enriched my personal growth and opened up new perspectives and opportunities for development.

This article covers pre-departure preparations comprehensively, detailing my planning process and readiness before arriving in the Czech Republic. Once settled in, I immersed myself fully in the exchange experience, navigating aspects of food, clothing, accommodation, transportation, and leisure activities. These elements collectively contributed to my deepening understanding of Czech culture and daily life.

Finally, drawing from my experiences, I offer practical recommendations for future students considering an exchange in the Czech Republic. My hope is that these insights will serve as a valuable guide, ensuring others can make the most of their own transformative experiences abroad and embrace the opportunities for personal and academic enrichment that such an exchange offers.

目次

中文及英文摘要 2

目次 3

目的 4

申請過程 4

研修期間 5

心得及建議事項 7

附錄 7

目的

交換學生原本並不在我大學的計畫之中，但在大三上學期時，情況開始有所變化，身邊的朋友紛紛表達了利用大四下的時間出國交換的意願，這也促使我開始認真思考這個機會，這次交換不僅是精進英語能力的絕佳機會，同時也能培養我的廚藝、增強國際觀和獨立性，還有機會結交來自世界各地的朋友。此外，親身造訪世界奇景更是一段無與倫比的寶貴經歷，由於我已經在大四上學期完成所有必修學分，因此我決定抓住這次的機會，要不是交換學生計畫，恐怕無法有其他機會能讓我在歐洲停留如此長的時間。

申請過程

獲得校內甄選資格

在校內初選的階段，我們需要上傳自己的自傳、讀書計畫以及英語能力證明等文件，甄選結果通常會在暑假左右公布，如果獲得前往錄取的學校的機會，接下來就需要填寫切結書並繳交相應的保證金。

良民證申請

在確定錄取後申請捷克簽證時，需要使用良民證，建議能夠儘早完成良民證的申請流程，首先需上警政署網站申請，然後到警局領取，費用為 100 元，接下來需到法院或民間公證人事務所辦理第一次公證，費用大約為 750 元，隨後，再到外交部領事事務處辦理第二次公證，費用約為 400 元，若不想多次跑腿，也可以選擇郵寄回家，最後，可以在網上找到模板將良民證翻譯成捷克文，或請翻譯社協助翻譯。

簽證申請

由於網路上通常指出捷克簽證申請至少需要兩個月的時間，因此，若計畫在二月初順利出國，建議最遲在十一月底前完成文件送件，當然，有時候可能不需要那麼長的時間，像我很幸運地大約在一個月左右就順利取得了簽證，申請簽證所需的文件相當繁多，建議在辦理前再次檢查，以免白跑一趟。

辦理簽證需要準備的資料:

1. 入學證明、住宿證明

2. 護照
3. 良民證
4. 財力證明
5. 大頭照

保險辦理

捷克政府要求所有前往捷克的交換學生必須辦理當地的保險，並指定規定等級以上的方案，以我的經驗為例，我選擇了 PVZP 這家保險公司，當需要就醫時，只需先聯絡這家保險公司，他們會告訴你最近合作的醫院位置，你可以攜帶保險合約去看診，無需自行支付費用，五個月的保險費用約為 12000 台幣。

現金與信用卡

在歐洲，信用卡支付非常方便，現金使用的機會相對較少。因此建議出國前不需要換取太多現金，建議能夠準備一張以上的信用卡，有時候可能會遇到無法刷卡的情況，這時多張信用卡就能派上用場，出國前，記得將信用卡的海外提款功能打開，並將信用卡先綁定在手機上，這樣就不用帶著實體卡片出門，同時也降低了信用卡遺失的風險。

國際駕照

在歐洲，有些地方的交通可能不太便利，所以租車是一個常見的需求，如果在台灣已經持有駕照的同學，可以前往監理站辦理國際駕照，建議同時辦理國際機車駕照，以備不時之需。

研修期間

食

當我在歐洲交換期間，我們的宿舍外就有兩家超市，因此我們常常去那裡買食材來煮飯，這不僅節省了預算，也讓我們更深入地體驗當地生活，每次逛超市都像是一次有趣的冒險，我們會嘗試以前沒吃過的食材，在台灣的節日裡，我們甚至試著做一些讓人懷念的台灣料理，煮飯不僅限於台灣人之間，我們也常和來自其他國家的朋友一起下廚，分享我們的拿手菜，這不僅讓我們省下了不少錢，還增添了很多樂趣和成就感。

衣

關於去五個月的交換學生期間要帶多少衣服，這個問題大家可能都非常好奇。由於我是在 2 月前往捷克，我在衣服方面做了充足的準備，我帶了一件防風的厚外套、一件毛外套、四五件發熱衣，還有五套厚外衣和長褲。建議選擇防水手套，這樣在玩雪的時候才不會被凍傷，由於我的學期會持續到 6 月，並且計劃到南歐旅行，五六月的捷克天氣可能會變得非常熱，因此我也準備了一些夏天的衣物，如果不夠的話，國外也有很多便宜的衣服可以購買，所以不用太擔心。

住

如果沒有特別申請的話，國際生通常會被安排住在離市中心搭車大約十分鐘的宿舍，如果想要住在市中心，可以提前寫信去詢問市中心的宿舍是否有空房，我們這屆都是住在比較遠的宿舍，宿舍主要分為三層樓：一樓是男生，二樓是女生，三樓則是一些捷克當地學生。宿舍內有洗衣房，洗一次衣服的費用是 40 克朗，此外，還有健身房、鋼琴室、桌球室、讀書室、電視間、球場等公共空間可以使用，住在這裡最大的好處是可以輕鬆認識許多新朋友，宿舍的大廳是大家聚會的好地方，由於當初成大只有我跟另一位同學到俄斯特拉發大學交換，所以如果想要住兩人房的話，可以寫信給學校讓他們為你安排，否則大多數情況下會是三個人一間房間。

退宿流程

退宿時需提前一個月到住宿辦公室通知預計退宿日期，並填寫當地的戶頭帳號，之後你會收到一張 check-out 單，退宿前一天早上需請打掃阿姨檢查房間並確認清空，然後簽名，在退宿當天，攜帶宿舍房卡、鑰匙及被單到接待處辦理手續。由於當初有先支付了宿舍訂金，因此我辦了一個捷克當地的銀行戶頭(Raiffeisen Bank)來領取這筆訂金，若是不想開立自己的戶頭，也可以使用朋友的銀行帳號，這間銀行只要每月有三筆消費紀錄，下個月就會給予 500 克朗的回饋，且開戶不需要任何費用，流程也非常快速，因此強烈建議大家可以開立一個這間銀行的帳戶。

行

Ostrava 交通

Ostrava 的電車可說是非常方便且準時，最厲害的是它 24 小時都有車，可以下載 DPO 這個 app，一次購買五個月的月票會比較划算，由於購買月票需要學生證，因此，在還沒拿到學生證前可以先使用信用卡直接刷，在成功購買月票後，app 內會有一個 QR code，上車皆不需要再刷卡，若是遇到查票員再出示該 QR code 即可。

旅遊交通

在捷克境內移動時，常用的火車公司有兩家，一家是 CD 捷克國鐵，另一家是 RegioJet，這兩家公司提供的服務非常便宜，如果計畫出國旅遊，可以考慮搭乘 Flixbus 或廉航，Ostrava 雖然有一座小型機場，但只有偶爾有飛往倫敦的廉航班次，因此，大多數人會選擇從捷克的布拉格機場、波蘭的卡托維茲機場、克拉克夫機場或奧地利的維也納機場出發，可以下載 Skyscanner 應用程式來查詢便宜機票的時間，非常實用。

育

這學期的 Matrix Theory 課程給了我深刻的印象，課程分為理論和實際應用兩部分，相比於繁重的作業，更多是讓我們自行撰寫主題相關的報告，期末考試也有些不同，分為口頭和書面兩部分，書面考試主要考察計算能力，這對大多數台灣學生來說應該不陌生，而口頭考試則是隨機抽取一個課程主題，然後與教授進行一對一的教學，在這個過程中，教授會根據你的講解提問，這讓我們意識到只有真正理解了概念，才能清楚地表達出來。此外，我還推薦大家可以修讀捷克語言及文化課程，這門課程只需要在開學前一周的時間就會結束，可以讓你深入了解捷克 Ostrava 的歷史，並學會一些簡單的捷克日常用語。最後，作為籃球愛好者，我選修了一門籃球課，俄斯特拉發大學的體育館是去年才完工的，設施非常豪華，能夠與外國人一起切磋籃球技巧，絕對是一段難忘的回憶。

樂

剛開學時，ESN 學生會會舉辦許多迎新活動。如果有時間的話，我非常推薦大家和朋友一起參加這些活動，這是認識外國朋友的絕佳機會，此外，捷克以冰上曲棍球聞名，我們也去體驗了一次比賽，精彩的比賽和熱鬧的氣氛讓人印象深刻，除此之外，我還欣賞了俄斯特拉發大學籃球校隊的比賽，並參加了學校舉辦的舞會，除了校內的活動，最大的樂趣莫過於到各個國家旅遊，走訪一些世界著名地標。

手機網路

由於我在台灣的 SIM 卡並未轉成 eSIM，因此在捷克我選擇了使用 Vodafone 的 eSIM，這樣一來，台灣的 SIM 卡也能同時接收訊號，這對於收取簡訊或驗證碼來說就不會很麻煩了，辦理手機方案時，可以告訴門市人員你要辦理無合約的方案，只要在離開前一個月到門市通知他們停止服務，這樣就能將訂金退回到你的捷克銀行帳戶裡，同學可以根據自己的需求選擇要用甚麼方案，若是不常使用網路的人，也可以購買網卡，不一定要到通訊行去辦理。

心得及建議事項

這是我第一次踏上歐洲，也是第一次離開台灣這麼長一段時間，五個月的時間過得比我預期的還要快很多，一開始難免有些不安，但隨著日子一天天過去，我發現自己能夠越來越好地應對遇到的各種挑戰，也逐漸熟悉了歐洲的生活節奏，這段歐洲留學生活不僅讓我變得更加獨立，還結交了來自世界各地的許多新朋友，在學術方面，有機會參與各種不同的課程和學科，這不僅擴展了我的知識面，也提升了我的跨文化溝通能力和國際視野，除了學術上的收穫，我在旅遊和烹飪方面也有了很大的成長，建議大家能知道自己的課程安排後，盡早計劃好自己的旅遊行程，去看看自己感興趣的地方，完成一些人生的願望清單，這樣才不會因為時間不足或是沒有妥善預先安排而留下遺憾。最後，謝謝成大及父母讓我有這個難得的機會，這五個月不僅是一段留學經歷，也是一段豐富而難忘的人生旅程，這段經歷將永遠成為我成長道路上重要的一部分。

附錄

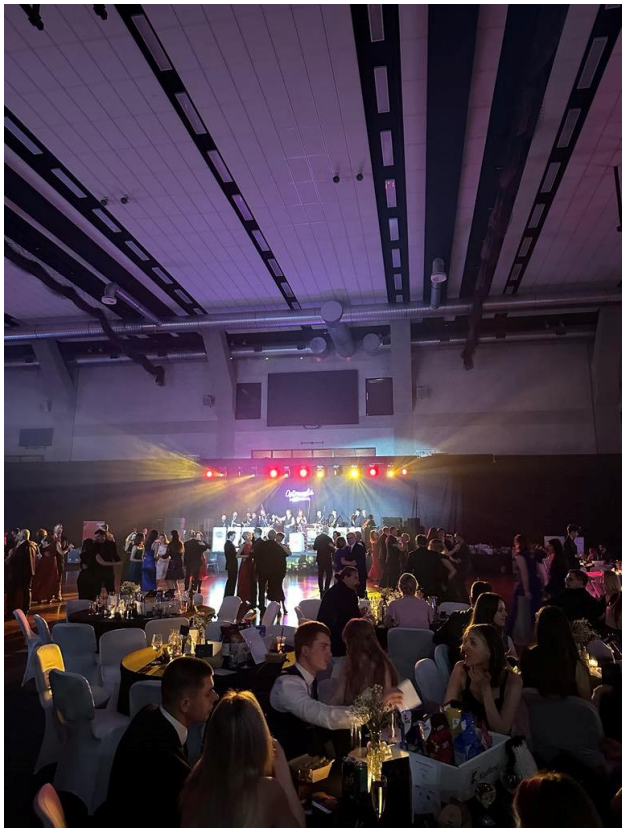
欣賞冰上曲棍球比賽

希臘-聖托里尼

實際上課情形

欣賞籃球校隊比賽

巴黎迪士尼



舞會

匈牙利-布達佩斯(國會大廈)

葡萄牙跳傘