

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：捷克 University of Ostrava 交換心得報告

出國期間：2023/02/02~2023/07/04

經費來源：高教深耕計畫

單位：機械工程學系

職稱：學士班學生

姓名：石益安

中華民國 112 年 7 月 21 日

## 摘要

直到高中才第一次出國，到現在為止沒有跟家人出國旅遊過，過去寒暑假都是宅在家裡或是上課的我，卻在大學畢業這一年，可以獨自旅行六個國家，五個月踩遍歐洲 20 國。透過這篇文章，探索自我成長、人際關係的經營、生活規劃安排，跳脫過去深埋在教科考試、安排妥當的人生

2023 夏季，就從位於捷克波蘭邊境的捷克第三大城——Ostrava 開始。本文會分為三個階段：起步、學校與旅遊、建議事項。起步的部分為交換目的，交換學校選擇與準備。學校與旅遊的部分為學校課程、ESN、和旅遊安排、規劃，以及簡單所見所聞，最後是這趟交換結束後的省思以及建議。那就跟著我一起出發吧！

## Abstract

I didn't go abroad until I was a high school student and I haven't gone travel abroad with my family so far. In the past summer and winter vocation, I used to stay at home or study at school. However, before graduation, I did solo travel for five country and visit 20 countries within 5 months. Through this article, I will introduce you how I explore myself and grow, enhance interpersonal communication skills, plan my daily routine instead of being trapped in exam and everything is planned for my life.

In 2023 summer semester from, in Ostrava, the third biggest city in Czech, follow my step to see what the exchange life is and Europe with my view. The following article will be divided into three parts: beginning, school and travel, suggestions. In the beginning, I will show you why I choose the exchange program, school choice and preparation before departure. The school and travel part include universities courses, ESN activities, travel arrangement and learn at the same time. The last part is my reflection for this exchange program and suggestions to younger students. In addition, you can also check the appendix to see the brief photo during my exchange life. Hope these will motivate you to go exchange. Let's go!

本文.....	4
<b>目的:起步</b> .....	4
交換目的.....	4
交換學校選擇.....	4
過程準備.....	4
簽證申請:.....	5
簽證預約.....	5
良民證.....	5
學校薦外提名:.....	6
<b>過程:學校與旅遊</b> .....	6
學校課程.....	6
ESN 活動.....	6
旅遊這件事.....	7
旅遊花費.....	7
<b>結尾</b> .....	7
省思.....	7
簽證:.....	7
住宿:.....	8
出國交換的目的:.....	8
建議.....	8
<b>附錄</b> .....	9

## 本文

### 目的:起步

#### 交換目的

在過去就有想出國念書，想去歐洲旅行的夢想，雖然有在準備出國念研究所，但是很怕自己完成不了!就在大三上學期毅然決然準備交換資料遞出申請。在過去的台灣教育體系下，我都是接受安排好的行程，我覺得自己只是被動地過著不是屬於我的日子，也因為這樣子，我在大學三年的時間就快把 144 畢業學分修完，剩下的一年，上半年我就是準備國內外研究所、出國交換的準備及修完剩下的一點學分，然後在大學最後一個學期出去交換體驗。很好的利用原本很空白的大四的時間，雖然可以去實習，但是我覺得交換也是一個挑戰自我的機會並且不放費時間。

我覺得沒有課業壓力下出國交換是一件自由能自我提升的契機(雖然最後也有申請到德國研究所，但是畢竟有拿學位的壓力，生活模式也必然有差異)，在沒有課業強制安排下，沒有學分成績的壓力，也沒有家長一直要求你要做什麼，也沒有同儕影響，一切都要思考自己想要做甚麼、怎麼安排?並且在陌生的環境如何生存，都是對自我成長很好的一帖良藥，獨立、適應力、心情調適、生活規劃等。另外異地生存，生活中就會強迫自己更大方地接受原本在台灣根本不會去做的事，像是國外朋友一起準備晚餐、一起出去玩。在過程中自己的英文水平也會慢慢提升。還有文化上的交流，不同國籍的生活模式也會不一樣，自己也能從中增廣見聞。出國交換除了這些軟實力、硬實力的提升外，還有就是能用低廉的價格出去旅遊，我都覺得我大學最後一個學期是輔觀光旅遊系，一手包辦自己的行程，旅遊就是我的老師。

#### 交換學校選擇

很高興那時候的室友也有出國交換的想法，我們就一同準備資料，並互相檢查對方的文件。那時候選學校也是互相討論出來的，雖然我們都很想去美國，但是一是考量到生活花費(宿舍花費大概是 Ostrava 大學的七倍)，二是競爭激烈，所以我們從東歐開始挑選，因為東歐生活花費比較便宜，多出來的花費就是可以去旅遊。再從學校的名單看說哪一間提供的資訊比較多，然後生活品質不錯，像是宿舍照片的感覺，所以最後我們挑選位於捷克的 Ostrava 大學。

#### 過程準備

5.8.2022	護照更新
9.8.2022	良民證申請
11.8.2022	良民證取得
11.8.2022	良民證公證
12.8.2022	良民證外交部驗證

15.8.2022	良民證取得
14.9.2022	薦外申請
19.10.2022	交換學校確認並已寄出文件
25.10.2022	文件取得
30.10.2022	跨國雙向獎學金申請
7.11.2022	簽證預約
29.11.2022	簽證辦理
27.12.2022	跨國雙向獎學金通知
28.12.2022	訂機票
29.12.2022	住宿轉帳
4.1.2023	交換學校線上會議介紹
5.1.2023	學伴申請
12.1.2023	簽證成功通知
30.1.2023	學伴配對成功
2.2.2023	出國
6.2.2023	交換學生歡迎周

我覺得到捷克 Ostrava 交換前，我覺得需要注意的是簽證申請的準備跟學校薦外提名。校內交換的申請，我覺得不用多說甚麼，除非你要申請慕尼黑工大或是美國的甚麼學校之類的，就是你要把每個資料都要弄得完美，據說推薦信可以加分。

簽證申請：

#### 簽證預約

我總結兩點，一是申請簽證的預約，二是良民證的辦理，以上都可以看到我的時間表。學期開始前的兩三個月，都是簽證預約大熱門時間，因為簽證核准時間大該是兩個月，那時候申請很容易就預約不到自己想要的時間段。像我當初 11 月初想預約 11 月中的時間，結果他把我安排到 11 月底。還好我的簽證核准時間快兩個月，所以剛好二月初可以出國。不過有時候卡在學校正本文件還沒送到學校，通常就是收到文件就要直接申請時間避開熱門時段，簽證表格一定可以一兩天內處理完的，或是可以提早申請幾個簽證時間，這樣文件下來馬上可以去辦，萬一沒有就是重新申請時間而已。

#### 良民證

另外一個簽證文件準備起來很麻煩的是良民證，因為要申請向警察局提早兩天在網路上申請良民證，過兩天再去警察局領取，規費是一百塊。並注意有些警察局是不辦理良民證業務的，請務必看清楚。

再來是公證單位，只要找尋地方法院民間公證人事務所都可以辦理，費用是最貴的 750 塊，也是最快的。

最後一關是外交部驗證，需要兩天的時間等待，規費是 400 塊，如果加急一天是六百塊。另外在外交部通常有跟郵局合作，可以提供寄送服務，就不用再跑外交部一趟。

學校薦外提名：

我覺得就是要前一個學期就要時常注意自己的信箱，不管是國際事務處或是交換學校，這時候就會時常寄 email 給你，所以就是要 follow 所有的步驟完成就好，有問題也可以直接寄信問就好，像是我有問住宿或簽證的事情，對方學校也都很快就給回復。

## 過程：學校與旅遊

### 學校課程

因為在成大已經把所有的學分都修完了，換言之，在這邊完全沒有學分壓力，所以我的策略就是課可以挑輕鬆，有體驗到學校上課的氛圍就好。訣竅就是一是學校一開始提供給交換生的介紹課一定要上，雖然學分不多，但是不無小補。

二是選課前一定要寄 Email 問老師上課的通過標準是甚麼？計分方式？並表明自己的身分，因為有可能老師給的標準會跟當地學生不一樣，所以有時候選課系統上的資料是參考用的，像是我的網站架構的課，老師給我的標準就是我在學期末架構出一個網站介紹我在捷克的旅遊和其他國家的旅遊就可以，我完全不用去上課，也不用考他們的紙筆測驗，我就完全自學這樣子。也有可能是那位老師不想切換英文來教我，再多花時間在我身上。

三是可以利用前兩周來上課看看，就像成大的三階一樣，完全可以上一兩堂課看看覺得這堂課適不適合你，再決定要不要選這門課。當然我覺得看個人目的，像我就是想課後旅遊，那我自然不會選太花時間的課，有人想學點東西，那就可以選硬一點的課，完全是自我安排。

四是藉由朋友口耳相傳的好課，還可以結伴去上課。

### ESN 活動

身為一個交換生，不可不知就是給交換學生的活動，ESN 是一個歐洲學生的組織，他們的分會散佈在不同的城市，Ostrava 學校就有他們的分會，每個月都有他們提供的活動，還有一個學期活動表，也可以藉由社群網站來獲知訊息。那時候還有貼紙收集挑戰，每參加一個活動，會得到一枚貼紙，學期末的時候還可以獲取獎品。提供的活動還滿多元的，有郊遊的、有文化交流的、有遊戲的等，就是盡可能地把交換學生聚在一起。像是一開始的歡迎酒會、當地酒吧文化導覽，都是可以認識不同的人。其中印象最深刻的就是 Nation 4 Nation，不同國家的學生會介紹他們自己的國家，還有親手製作的料理試吃。像是日本學生有製作壽司，西班牙學生有製作他們烘蛋，當然我們台灣就是製作我們的珍珠奶茶，老實說沒有很好喝，不過大家表面上還是評論得很好。記

得還有一個活動是哈薩克人找我們去的，是一個團隊雷射槍射擊的活動，我之前還沒有接觸這種活動，除了射擊的樂趣以外，還有就是團隊活動把我們的心聚在一起，很享受中場休息大家一起說說笑笑的，而且也不怕自己英文不好，大家真的會慢慢等我說完，真的很感動藉由活動認識不一樣的人。

### 旅遊這件事

我說我輔觀光旅遊系沒有開玩笑喔!除了社交、上課外，剩餘在宿舍的時間我就是找下一個地方要去哪裡玩。在捷克的154天，我有90天左右不在交換學校所在的城市，都在不同的國家或是捷克其他地方旅遊。雖然說令人羨慕，但是事前的功課要做足，也要有心去完成自己所安排的事情，過程中的緊急應變，達到快樂出門，平安回家。我覺得過程中我養成了有規劃、找資料、執行力、耐心和應變力。舉例來說，我在三月中規劃了兩周四個國家的旅程，要住哪裡?參觀哪裡?交通工具?都要自己去比價各種方案，旅程要怎麼銜接起來，我記得這一趟我花了快一個月的時間準備。而也因為自己排了很多行程，記得第一天自己在倫敦的青旅想到兩周的大行程，不是很想早上七點起床來面對。不過在慢慢完成的時候訓練了自己的執行力和耐心，兩周的行程最後都有如期完成，只有小幅的變動。另外，在過程中出了狀況自己也要去解決，比如說搭錯車、過了青旅入住的時間等，都要自己去想辦法解決。有時候沒有辦法當下解決，需要別人的回覆或是等下一班車，自己就要耐心等待。而旅程會出錯是正常的，畢竟自己沒有辦法預料到所有的事情，急成熱鍋上的螞蟻是不行的，就必須養成一種兵來將擋，水來土淹的心態，這就是經驗的累積，也是解決事情的能力，而且是學校教不來的事情。

### 旅遊花費

這部分應該是大部分人唯一感興趣的，在交換期間出國玩真的成本很低，而且也是訓練以後自由行的能力(自由行才便宜)，不然在台灣報名冰島的團就要十幾萬，去一趟瑞士德國的團十多天要十幾萬。我那時候報名國外的冰島團五天，總花費也才五萬，還包括買紀念品跟都是吃餐廳。90天20國(奧地利、捷克、波蘭、冰島、英國、愛爾蘭、丹麥、瑞典、德國、匈牙利、斯洛維尼亞、義大利、荷蘭、法國、蒙特內哥羅、克羅埃西亞、西班牙、葡萄牙、梵諦岡)我的旅遊總花費是33萬，食六萬、育樂(景點)九萬、住五萬、行(交通)八萬五、紀念品四萬五。住的話青旅跟airbnb一起分，住宿就省了不少錢。行的部分主要搭廉航也是省了不少錢。我覺得能不能省錢的關鍵，就是自己是否爬了很多文，是否有經驗。不然有時候花了冤枉錢，不然就是不熟悉被罰錢。

### 結尾

#### 省思

##### 簽證:

我覺得當初簽證預約時間可以提早好幾天，因為我是拿到文件後兩周，簽證表格填寫的差不多才預約，但其實就太晚，他還排我快一個月後才辦理，要不是簽證核准時間剛剛好，我可能就出不了國。像是我朋友就拿到文件馬上預約時間，那時候還不是學期開始兩三個月前的熱門時段，他還可以指定時間並一個禮拜後辦理簽證。

住宿：

如果當初在主動一點查資料，我可以搬進更好的住宿。這所學校有提供學生宿舍，但是也還可以另外找住宿地點，那時候有一棟近幾年才蓋好的飯店宿舍，也就是他提供飯店住宿，也提供學生宿舍，而且價格跟學校提供的學生宿舍貴一點點而已。我當初在官網預約後我就沒有再去注意回信或是其他管道。我朋友就是利用 FB 跟那間飯店聯繫，最後還成功約到住宿，讓我好生羨慕，因為環境跟器具完全是一個在天，一個在地。不過我也因為住學校的學生宿舍，在公共廚房認識很多人，在那間飯店住宿，沒有公共廚房可以認識人，算是有利有弊吧！

出國交換的目的：

我交換的目的其實就是旅遊並增廣見聞，而且我學分又修玩了，但是我爸媽似乎不這麼想，他們覺得在異地讀書應該更辛苦，所以我們在訊息跟電話裡是有點爭執。各位都能讀到成大了！想必家裡都有栽培，玩的部分真的要多少拿捏一下。

建議

交換其實門檻很低，一來交換申請如果你沒有很注重有名的學校的話，基本上是有申請就會上。當初我們大三上申請大四下，就是怕說萬一沒有上，大三下還可以申請(不過現在這個漏洞以後聽說好像沒有了!)，結果我們申請的那一間交換學校只有我們兩個申請，那一屆的學校提供的交換名額快是申請人數的兩倍(笑死)。

而且我們會擔心的語言問題，其實只要會簡單的溝通而且敢講，基本上都可以跟外國人互相交流，而且大家都是交換學生自然會有開放的心態認識不同文化背景的人，看到我們又是亞洲面孔，我覺得都是傾向願意花時間跟我們溝通並耐心聽我們講完，有時候還會等我查完單字，在這種狀態下我也會開始放膽去講，英文能力也會慢慢提升。如果這還不能打動你的話，那趁著交換時間去旅遊總能吸引你了吧！當你同年紀的朋友，不管是在用功讀書、實習打工、還是混吃打電動或整天朋友飯局的，看到你的社群媒體都是你在歐洲壯遊，那還不羨慕死人家？除了旅費的問題上一節提到外，學生時期去旅遊也是最簡單投入自己去體驗的時候，不然以後有工作壓力或是出差的時候，也不能好好的玩；或是退休的時候有大把的時間跟金錢，但是也沒有學生時期的體力去負荷，要玩趁現在阿！

(下一頁)

附錄

<p>學期開始</p> 	<p>學期結束</p> 	<p>Nation 4 Nation</p> 
<p>晚餐時間</p> 	<p>烤肉</p> 	<p>City tour</p> 
<p>冰島</p> 	<p>斯洛維尼亞</p> 	<p>斯洛伐克</p> 
<p>布拉格跳傘</p> 	<p>義大利</p> 	<p>法國</p> 