

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：捷克奧斯特拉瓦科技大學交換計畫之返國報告書

出國期間：111/9/12 - 112/2/28

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學工業與資訊管理研究所

職稱：學生

姓名：曾筠茹

中華民國 112 年 3 月 7 日

中、英文摘要

我們永遠無法預期未來，那就把握當下吧!前年的我做了一個重大決定，便是選擇在研究所的最後一年延畢出國交換，跳脫自己的舒適圈，重新找回最好的自己。回想在奧斯特拉瓦科技大學的這半年裡，很感謝在這裡遇到的外國朋友們教會我很多事情，很喜歡歐洲的自然美景和建築，更喜歡大家聚在宿舍一起煮飯交流食物的時光，與不同國家的朋友一起出國玩的經驗難能可貴，在國外的這段時間內，除了享受快樂時光和認真生活以外，更要學會如何好好的道別。我很珍惜擁有的一切，感謝學校提供這樣的機會，建議將來要出國的學弟妹，如果想要在異地吸取更多的養分，那就拋開過去的框架，勇敢擁抱新生活吧!

We can never predict the future, so let's grasp the present! In 2021, for the purpose of leaving of my comfort zone and to rediscover my best state of myself, I made a big decision which was to choose to go abroad for an exchange program in the last year of the graduate school. Looking back on the six months at the VSB- Technical University of Ostrava, I am very grateful that people from other countries are very kind and they taught me a lot. I really like the natural scenery and architecture in Europe, and I also enjoy the moment that everyone cooked and exchanged the food in the dormitory together.

The experience of traveling with friends from different countries is invaluable and unforgettable. During this period, the most important thing other than enjoying happy times and living seriously is to learn how to say goodbye well. Saying goodbye is a symbol of a happy ending of the exchange life. I cherish everything I have, and I am really appreciating to National Cheng Kung University for providing this opportunity. To learn more things, I suggest that students who want to go abroad in the future should put aside the framework of the past and bravely embrace a new life!

目次

| | |
|---------------|---|
| 中文、英文摘要 | 2 |
| 本文 | 4 |
| 目的 | 4 |
| 過程 | 5 |
| 心得及建議事項 | 9 |

本文

● 目的

絕大多數台灣教育體制下的小孩，在國民義務教育結束或是個人目標最高學位達成後，期望找到一間自己認為不錯的公司開始上班，就連我也不例外。前年暑假開始以前，我的人生規劃裡從來沒有出國交換這個選項，「讀完成大研究所後找間薪水不錯的公司上班，我的人生應該就完美了吧？」過去的我是這麼想的。

碩一的時候，某次與正在歐洲讀研究所朋友的對談中，他分享了其他在當地進行交換計劃同學的生活及成長還有自己在國外遇到的生活點滴，不禁勾起了我也想出國交換的這個念頭，發現人生其實可以更豐富，便在對方的鼓勵之下開始做申請的準備。也是因為這次的對談，發現過去自己的生活過於平淡，總是跟著身邊的人盲目地升學、找工作，卻忽略了自己內心的聲音。終於這次有機會讓自己跳脫舒適圈，希望透過打破這樣的方式過往的框架到新的環境重新開始，能夠變得更獨立、勇敢、有韌性並打開自己的眼界。

選擇在歐洲進行交換是因為歐洲是一個文化大熔爐，可以更容易的體驗不同文化，並在有限的時間內遊歷不同國家；選擇捷克是因為地處中歐位置優越，物價便宜治安也較好，對於還沒有收入的學生來說比較沒有負擔；選擇奧斯特拉瓦科技大學(VSB-TUO，以下簡稱 VSB)是因為這間學校的國際生非常多元，對國際學生開放的課程多元且完善，期許可以透過結交不同國家的朋友，認識更多不一樣的人事物，且這間學校提供設備良好的學生宿舍和豐沛的獎學金，讓我們可以在更輕鬆舒適的條件下體驗國外的大學生活。



● 過程

去年暑假前論文口試結束後，便開始準備踏上這從未想像能夠成真的奇幻旅程。關於第一次自己離開家鄉，第一次自己出國，第一次去到語言不通的地方，其實心裡多少有些不安與恐懼，但在因緣際會之下聯繫上了其他要一起去 VSB 的同學們，我們便相約一起搭飛機到目的地。因為捷克當地沒有機場，所以我們參考先前到這間學校交換的學長姐意見，飛到奧地利維也納機場再轉搭捷克的國鐵抵達學校宿舍。Ostrava 雖為捷克的第三大城，但抵達時感受到這個城市的純樸感，人口密度沒有台北市高，路上的交通和人潮都不會很擁擠，鄉村的祥和氛圍與想像中的歐洲截然不同。

1. 語言適應

VSB 的國際交換生人數很多，校方對國際生的一切事務都處理得很順暢。首先是針對國際生對語言的適應，多數學生為來自非英文母語的國家，在學期開始前透過簡單的能力分級進行為期一周的英文密集課程。非常推薦未來想要來 VSB 交換的學弟妹可以報名，這是來到國外第一個認識同學還有各國文化的機會，即便認為自己的英文程度不錯也可以報名和程度接近的外國人交朋友，同時可以提早習慣捷克的上課模式。在課程最後一天老師會安排同學進行簡短的英文報告，這次的報告主題為介紹自己的國家，因為剛好和另外一個台灣人分在同一組，所以我們介紹了台灣的美食、地標和文化，剛好我們有帶了科學麵到捷克和外國朋友及老師分享，竟然大獲好評！同時也認識了法國、比利時、墨西哥、波蘭等等國家的文化，意外的發現原來薯條是比利時來的不是源自於法國！經過這門課後，對於同學們的國家又更加了解，往後認識這些國家朋友的時候可以更有話題也增加自己的世界觀。

2. 文化及生活適應

學校有一個學生組織 ESN，建議學弟妹開學前追蹤他們的 Instagram 帳號(esnvsbtuo)，上面會有很多學校及活動相關資訊，在學期開始前這個組織內的人會安排捷克當地學生擔任 buddy，通常一個國際生會分配到一位 buddy，由於 Ostrava 當地店家的英文不像觀光大城布拉格那麼普及，因此他們會負責協助辦理開學註冊、買交通卡、辦電話卡等等，完全不用擔心生活上的問題。

剛到歐洲時，相信很多亞洲人遇到的第一個難關是開口說英文，但同時也是最多人來歐洲最主要想要克服的課題之一。我覺得來歐洲很幸運的是，因為大家多數來自非英語母語國家，所以都會很認真地聽其他人說話，鼓勵學弟妹不需要覺得壓力很大擔心自己說不好，英文只是一個大家互相交流的工具，只要你願意開口說話，外國人都很願意跟你交朋友！此外為了幫助大家適應

生活，ESN 舉辦很多活動，包含促進文化交流、認識學校和環境的活動比如 Welcome ceremony, Welcome party, City tour, Fill up 等等，其中 Fill up 是我最喜歡的活動之一，非常推薦學弟妹多參加。這個活動是由國際生自由報名，內容主要為介紹自己的國家文化以及美食的活動，通常會就地取材準備自己國家的食物給大家吃，整個交換學期中體驗了印度料理、土耳其舞蹈、羅馬尼亞音樂、捷克繞口令、韓國團康遊戲、法國美食等等，這些都是書本上學習不到難能可貴且非常有趣的體驗。

ESN 也有舉辦許多娛樂性的活動，像是到附近城市一日遊、登山活動、波蘭遊樂園、漆彈射擊、攀岩、卡拉 OK 派對、桌遊之夜等等，都是非常值得參加的活動。隨著每次參加的人員不同，藉此多認識不一樣的外國朋友，也讓交換生活變得多采多姿。即便是在台灣也能體驗到的活動，但跟不同國家的人一起玩的感受很不一樣非常有趣!

再來是關於學校的特殊文化，也就是冰上曲棍球! 這是當地非常盛行的運動，大家都為之瘋狂。每半年會有一次的盛會一定要去看，現場的氣氛非常高昂，大家會穿著學校代表色的衣服或是學校的周邊商品到場加油，甚至臉上會畫上標誌，也會有啦啦隊在一旁加油，就像是台灣棒球場的那種氛圍非常熱血。

3. 宿舍生活

由於國外的蔬果都很便宜，自己煮飯會比吃外食便宜很多，也可以依照自己的口味進行調整，因為捷克料理的口味都偏重鹹我個人吃起來比較不習慣，所以多數時間都是自己煮飯。而我最喜歡宿舍生活的一部分，便是和外國人一起煮飯交流! 在廚房一起煮飯的日子裡，品嚐到道地的義大利麵、土耳其飯、西班牙火腿和烘蛋、印度咖哩、法式水果沙拉，大家都好會料理! 而我們分享的是馬鈴薯燉肉、沙茶炒青椒牛肉、火鍋，還有不免俗一定要宣揚台灣的珍珠奶茶給大家喝，解了思鄉之情同時也抓住了外國人了胃。



4. 學業

接下來是學業方面，由於 VSB 沒有工業工程相關的科系，因此我選擇跨領域學習修讀經濟學系，整學期裡面總共修了四門課，分別是其中最令我印象深刻的一門是 Global Problems in Economic Consequences。這門課的老師非常有趣，他會透過說故事的方式介紹全球性的議題，再設計小主題活動與同學進行討論。接觸歐洲的教育方式後改變了我很多，在課堂中透過觀察會發現每當老師想要與同學討論與台下互動時，亞洲學生總會是低頭做自己事情的那個，當不得已被老師指名發言時，有些人可能會選擇沉默不答。相較於歐洲同學的表現，他們有想法時非常勇於發表互相交流，就算沒有人主動發言最後被老師點名時，也會泰然自若的給出有條理的答案。當初選擇這門課是想要透過歐洲人的視角去看世界，增加自己的世界觀，除此之外也透過同學之間熱烈的討論，讓我每一堂課結束時都獲益良多。經過幾堂課後我也開始與同學還有老師互動，反思自己過去的學習態度，我們沒有必要害怕回答錯誤，不是一切都有標準答案，當你選擇沉默時就失去了糾正和吸收新知識的可能。

5. 旅遊

除了在當地好好生活及顧好學業外，旅遊也是來交換很重要的一環!旅遊帶給我們的不只是出遊的快樂，更可以透過旅行了解自己、學會如何規劃行程變的更獨立、學習不同國家的語言和文化及訓練遇到突發狀況時解決問題的能力。捷克位處中歐，連接德國、奧地利、波蘭、斯洛伐克，地理位置非常優越，有許多交通方式可以輕鬆往返各國。留在歐洲的這半年內，與旅伴一起安排了許多旅遊，總共遊歷了歐洲 15 個國家，對於還沒有經濟能力的學生們必須在有限的預算內遊歷各國，因此我們研究了許多關於歐洲各國的交通、治安、住宿等等，在最便宜舒適的條件下出遊。從羅馬式建築到哥德式建築，從布拉格的可愛城市景觀到阿爾貝斯山脈的壯闊山景，每一次的探險都帶給我心靈上的震撼和滿足，這時才真正了解到什麼叫世界很大人類很渺小。

而這半年中最特別的旅遊經驗，是非常幸運能夠與法國朋友的家人一起過聖誕節!也算是深入的體驗傳統歐洲家庭生活，同學的媽媽準備了很多聖誕節才會吃的手工餅乾、法國人很愛的起司大餐還有經典的法國麵包三明治，這些都是很棒的回憶!經過這幾次的旅遊經驗後，除了能夠避免金錢的浪費、學會如何在國外自保學會如何臨危不亂，最重要的是讓自己的心胸更開闊，尊重及汲取不一樣的文化。





● 心得及建議事項

心得

經過這半年的磨練和成長，我可以很有自信的說，我不後悔做了延畢出國交換的這項決定！其實在出國以前我也反覆問過自己好幾遍這個問題，看著大家陸續找到工作進入職場，心裡也曾感到焦慮和不安，但回想這半年在捷克的生活點滴和遇到的人事物，便覺得一切都值得了。每個人每一年順利的升學直到出社會工作，有多少人能有這樣的機會在最低的成本下有這樣的體驗，真的很感謝學校提供這個機會給我們！除了生活和旅遊的經驗值大大提升，也因此克服了語言的障礙，說英文不再是一件害羞的事情。

如果要用一句話總結這次出國學會到的事情，便是「勇敢獨立，享受當下，珍惜緣分，好好道別」。在國外第一件學會的事情便是勇敢獨立，踏上歐洲地面的那一刻開始，少了在你背後支撐的家人，沒有講著自己熟悉語言的人，路上的街景也都是陌生的，所有的一切重新開始。現實推著自己學會煮飯，學會社交融入國外朋友們，學會遇到問題要自己面對並尋找解答，因為唯一能解決問題的人是自己。第二件學會的事情是享受當下，這是從外國朋友身上看到非常值得學習的一點。在台灣的時候很多人會在玩樂時想著報告沒做完、考試還沒有讀、甚至有人曾經帶著作業出遊，你就永遠無法真正好好的玩樂和放鬆。此時的大家因為緣分來到捷克的這個城市裡，你不知道未來會和這些人如何，這些活動以後還會不會舉辦，如果做每件事之前想的太多，便會錯過很多美好的瞬間和回憶，看著歐洲人認真生活無論是課業上還是休閒娛樂，都是盡心盡力完成的感覺真的很棒！第三件事情是珍惜緣分，這麼多來自各地國家的人相聚在一起是多麼難能可貴的機會，未來要再相遇是多麼困難的事情，所以珍惜當下相處的美好時光，不要把在国外生活的不愉快瑣事放大，放寬心看待一切不要鑽牛角尖，讓美好的回憶留下就好。最後我在國外學會的事情便是「好好說再見」，這是我從來沒有想過需要被認真看待的一件事情，看似簡單但實際做到並沒有想像中容易。就如前面所說，大家來自不同的國家，彼此之間有的共同認知就是時間到了便會各自散去，每個人都是生命中的過客，好好的享受過程好好地說再見，就如同把美好的回憶畫下句點好好保存在心中，也算是給這段旅程一個美好的結尾沒有遺憾。

建議事項

交通

Ostrava 的交通方式很特別，google map 無法直接規劃路線。

以下為可能常去地點的交通方式及使用到的 App:

| App 名稱 | 功能 | 備註 |
|----------|---------------------------------------|---|
| DPO | 輸入出發地及目的地，可以用來查詢電車 tram 及公車的時刻表(很準時)。 | 可在 app 上購買半年票或年票 <ul style="list-style-type: none"> ● 600 czk/五個月 ● 1200 czk/一年 |
| Muj vlak | 為捷克的國鐵系統(我們稱之為 CD 國鐵)，可以購買火車票及查詢時刻表。 | 火車誤點或班次被取消是常態，如果要轉車記得預留時間。 |
| RejioJet | 與國鐵相似的列車，但乘車舒適度比較好一些。 | 買車票時可以比對和 CD 國鐵的票價，有時候同一車班有可能在不同 app 買到比較便宜的票! |
| Flixbus | 跨國長途巴士，可以直達機場或是附近的國家，非常方便又便宜。 | 雖然直達很方便，但因為坐巴士長途不太舒服，可以看目的地斟酌搭乘! |

常去地點的交通方式:

| 地點 | 方法一 | 方法二 |
|-----------------------|---|------------------------------------|
| 經濟系館 | 公車 20 號，搭到 Most Pionyrů (可以走最少路也最方便，宿舍門口就可以搭車，但車班較少，類似學生專車) | Tram 8 搭到 Stodolni 站，再走約 10 分鐘 |
| 搭乘 CD 國鐵、RejioJet | Tram 8 搭到 Svinov Mosty | 公車 37 號，Svinov nadrazi (可以直達車站正前方) |
| Flixbus (Ostrava UAN) | Tram 8 搭到 Namesti Republiky | |
| IKEA | Tram 7 搭到 Zabreh | |
| Tesco 大型超市 | Tram 8 搭到 Trebovice, OC | |
| Albert 中型超市 | Tram 7、8 搭到 Telekom.skola | |
| Lidl 小型超市 | 從宿舍走路 15 分鐘即可抵達 | |
| 市中心 | Tram 8 搭到 Karolina | |