

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 捷克奧斯特拉發工業大學__ 交換於__114__學年度 第__1__學期

填表人： 孫○哲	性別： 男	原屬系所：休閒與運動管理學系
交換校名: vsb - technical university of ostrava 研習系所: economic		交換期間: 自民國__114__年__9__月__9__日 至民國__115__年__2__月__2__日
居住處: ☒ 宿舍 ☐ 校外租賃		住宿費每 (☒ 學期 ☐ 月): NTD__6800__ 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、床單、書桌、衣櫃、廁浴、公共廚房 (IH 爐)		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 保暖衣物、廚具、筷子餐具、盥洗用具、咳嗽感冒常備用藥		
除繳交臺北大學全額學雜費，在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減，並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	6800/月	需要付押金
校園網路	無	含在宿舍費用
空調使用權	無	含在宿舍費用
水電費	無	含在宿舍費用
手機費	750	全歐網路吃到飽 (學生方案)
交通費	1800	5 個月奧斯特拉發 tram&bus 學生月票 (需要學生證)
其他		
每月基本生活費預估： (僅 最低 生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD_5000_元 (校內食堂) 通勤費: NTD_0_元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD_6800_元 水電及電信等雜費: NTD_0_元 必要教材書籍費用: NTD_0_元 其他: NTD_0_元		有無取得獎助學金補助： ☐ 有 ☒ 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱： 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD 3000__ 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 基本都是刷卡，不流行現金交易，只有遇到二手商店要付現金		
機場至學校之交通方式： ☒ 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)： ☐ 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）： UNIQA 學生保險（簽證需要）
保險：☐是否赴姊妹校後由校方協助辦理（☐國民健康保險 ☒學生平安險 ☐其他保險） 金額：24000 (其他備註: _____)
簽證：辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等) 60 天！！！！（需要注意捷克簽證特別久，一拿到學校的許可就要馬上預約）
其他校方提供使用之服務： ☒校內 Wi-Fi 之提供（是否有特定場所之使用，請列舉：_____） ☒安排輔導人員（☒當地學伴 ☐義工同學 ☐輔導老師） 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)： 可以請學伴幫忙辦理宿舍入住，其餘要自己想辦法，注意櫃檯人員英文不是非常好，建議都還是找學伴幫忙，然後要有耐心
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有（全歐吃到飽 750 一個月，第一個月有學校配合的學生免費 100G 捷克國內網路）
學校週邊生活機能，是否有下列設施： 1. 文具書店 ☒無 ☐有，簡述:_____ 2. 超級市場 ☐無 ☒有，簡述:學校附近走路就有 Lidl，坐車會有 TESCO(用捷克電話可以辦學生會員，每個禮拜有一次的 600 克朗 10%折扣卷) 3. 百貨商區 ☐無 ☒有，簡述:_坐電車到市中心大約 20 分鐘 4. 24H 便利商店 ☒無 ☐有，簡述:_____ 5. 醫院 ☐無 ☒有，簡述:學校隔壁就有但是要注意英文可能不一定溝通順利 6. 地鐵、公車站 ☐無 ☒有，簡述:ostrava-svinov 就是學校最近的車站，再轉公車或電車都可以到學校 7. 公園 ☐無 ☒有，簡述:四周到處都有，有免費的籃球場地，校內的要收費 8. 電影院 ☐無 ☒有，簡述:市中心有 shopping mall 9. 體育場 ☐無 ☒有，簡述:_學校內部都有，但要預約且收費 _____ 10. 社區文化中心 ☒無 ☐有，簡述:_____ 11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 ☒有，簡述:_____
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式： (例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...) Jua920707@gmail.com
你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)： 捷克奧斯特拉發工業大學是一所坐落在歐洲正中心城市的大學。很多人會說捷克是一個物價低

廉的國家，我認為這是一個非常正確的說法。在整體的民生用品上，無論是蔬果或肉品，價格大約都是台灣的六到七折左右。只要願意自己動手料理，在歐洲其實不會花到非常多的錢。我個人的經驗是在一週內五天的平日，大約台幣一千元左右，就可以解決每天的晚餐跟午餐。

整個城市相對來說其實並沒有什麼非常知名的觀光景點。根據我自己認識的在地捷克人所說，奧斯特拉發並不是一個很觀光、也不太適合觀光客來的地方，因為相對來說，這個城市裡比較多奇奇怪怪的人，對觀光客而言也不是那麼安全。我自己的經驗是，如果活動範圍都在學校周遭，因為學校位於學區附近，整體算是相對安全。不過在晚上九點以後、超市快關門之前，確實有遇過有人來跟你要錢，會讓人感到有一點恐懼，因此我們也都會避免在超市快關門前前往購物。

另外也要注意歐洲超市的營業時間，基本上實際關門時間常常會比標示的時間還要早，所以最好提早去購買。週日的時候也很容易是直接沒有營業。整體來說，在捷克生活，我認為住在宿舍是一個非常重要的關鍵。宿舍讓我有機會結交到來自世界各地的好朋友，它其實就像一個小社會一樣，裡面的人對他人都非常包容，也充滿好奇心。只要你願意開口，就很容易結交到新的朋友，每一個人都是一個新的機會。

我個人遇到的、願意與我們對話的人，基本上都非常友善。另外也要注意，歐洲本身並不是以英文為母語的地區，因此即使英文口說不算非常流利，他們對我們也有很大的包容心。整體下來，我認為這是一個很棒的地方。

在旅遊方面，從這裡前往整個東歐也非常方便，只要搭公車或火車，就可以到達東歐許多你想去的地方，花費大約幾百元台幣就可以解決。歐洲的住宿也相對便宜，因此我認為如果你希望衝歐洲旅遊，奧斯特拉發工業大學可以成為一個幫助你節省日常生活開銷，同時也能降低旅遊費用的選擇。

不過如果你主要想去的是西歐國家，我認為選擇布拉格會相對方便一點，因為布拉格有自己的機場，再加上往返的火車與巴士，整體交通時間會更短一些。但根據我們的經驗，從波蘭克拉科夫機場飛往各個歐洲國家通常是最便宜的，比從布拉格出發還要便宜。因此，如果能夠以奧斯特拉發作為一個固定的居住地點，我認為在日常生活與休閒旅遊規劃上，都是一個相對經濟實惠的選擇。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月…回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

在整個交換的感想中，我認為這絕對是我人生中做過其中一個非常正確的決定，也可以說是可能改變了我對於未來許多的規劃與想法。回想到整個交換的過程，從一開始出國交換之前，捷克的簽證可以說是所有環節中最困難的一關。在申請的過程中，我遇到了非常多的問題，從一開始學校雙方對英文檢定標準的不同，讓我在三個禮拜內重新考了托福，並順利通過。再加上捷克的交換簽證需要六十天的工作天數，而他們也無法保證一定能在六十天內拿到，且沒有任何加錢或加速就能解決的方法，只能等待。我是在出國前一個禮拜才順利拿到簽證，才能夠如期出國。

抵達之後，最一開始一定會感到非常疲累，因為這是我第一次到歐洲，從中途轉機到最後落地，大約花費了二十二個小時左右，接著還要再從布拉格轉搭飛機或火車前往奧斯特拉發的火車站。很幸運的是，同行友人的學伴有帶著我們一起前往學校，我們只需要跟著他搭電車就能抵達。最一開始的感悟是在整體環境上，的確與台灣有許多不同的感覺。不過我在出發前就已經先用 Google 地圖大致看過整個城市的樣貌，因此不會感到過於陌生，反而會有一種「哇，終於到了電腦螢幕裡看過的那個場景」的感覺，而那裡就是學校的宿舍。

在選擇宿舍時要特別注意，一定要選 A 棟或 B 棟，因為這兩棟是較新的大樓，能使用到的設施也會比較好；其他棟則需要走得更遠一些，因此 A、B 棟會是最好的選擇，而且價錢並沒有差非常多，一天大約只有三、四十元台幣的差距。

在捷克落地的第一個禮拜，我們參加了學校提供的免費英文集訓課程。我認為這堂課非常輕鬆，也讓你可以在課堂中認識到很多好朋友。會選擇參加這堂課的同學，英文程度都有稍微分級，因此彼此的程度不會相差太大；而且這堂課是自願參加的，所以大家本身也都是希望在課堂中結交朋友、練習英文口說的人。在這堂課中，你可以試著主動和周遭的人聊天，並了解不同的文化。我相信這個英文集訓課程是一個非常重要且好的開始，讓我比較不會畏懼與他人溝通。

不過英文課程似乎是最後一次舉辦了，因此我的建議是，只要學校有提供任何活動，都盡量先參加，這樣才能在大家都還很陌生的情況下結交朋友。若是太晚加入，可能就會覺得自己與交換學校之間沒有太多連結，因為少了在一開始與大家一起探索校園的機會。

在結交到一些國外朋友後，會開始接觸並了解許多不同的文化。第一個最大的衝擊，是在學校宿舍正對面就有兩間酒吧。捷克是一個以啤酒聞名的國家，也是全世界啤酒飲用量最高的國家。在酒吧中喝到的啤酒，幾乎都比台灣還要便宜。下課後，常常會看到朋友，甚至是學校教授，出現在學校附近的酒吧裡。對他們來說，這是一種夜間娛樂。只要注意好自己的個人財務，就可以安心享受這樣不同的夜晚氛圍。學校附近的酒吧相對也比較安全，較不容易遇到奇怪的人，因為大多數都是學生或教授，而且基本上都能用英文流利溝通，不太需要擔心必須使用捷

克文。

我本身是經濟學院的學生，課程安排中並沒有捷克文課程，因此在一開始我有先上網學一些最基本的捷克文，例如怎麼說「你好」與「謝謝」。我認為這在整趟歐洲旅程中非常重要，不論到哪一個國家，都應該學會最基本的打招呼與道別，用當地的語言展現禮貌，會讓你與當地產生更多連結。在歐洲，我也感受到他們的親切感，不論是在上下公車，或是在超市結帳時，第一句話一定會先說早安或晚安。即使表情不一定非常友善，但這是他們一定會做的小細節。

在當地住了一段時間後，我的另一個心得是，一定要學會做一點台灣料理，與宿舍裡認識的朋友進行文化交流，這件事非常重要。大家可能來自不同科系，在學術上不一定有交集，但只要願意動手煮飯，他們就會對你在做什麼感到非常好奇，因為各國的飲食文化差異真的很大，而亞洲對他們來說又相對遙遠。只要準備一些簡單的台灣料理，歐洲同學通常都會非常有興趣，甚至會發展成彼此交換料理的小活動，進而結交更多朋友，或在課餘時間安排一些小聚會。

在週末時，我的安排通常是前往附近國家進行兩天一夜或三天兩夜的小旅行，因為學校平日仍需正常上課，週末是最固定能外出的時間。若想旅遊東歐國家，這所學校的地理位置真的非常方便，前往波蘭只需一個小時左右就能到邊境，到維也納大約兩到三個小時火車，到布達佩斯則約六個小時公車，能依照個人旅遊計畫彈性安排。

另外，一定要辦理學生會卡，因為學生會與瑞安航空有合作，而瑞安航空又是歐洲最便宜的廉價航空之一，對學生來說非常友善。只要在一個月前訂票，就能享有四次二十公斤行李免費托運的優惠，這點真的非常重要。學校的學生會活動也會提醒你這項優惠，鼓勵你辦理學生會卡。

在整趟交換與旅遊過程中，我結交了來自許多不同國家的朋友，其中最多的是法國朋友，而他們相較於部分東歐國家的人，又更加親切。我認為最好的狀態，就是學會接受並嘗試所有接觸到的陌生文化，保持開放的心態。即使語言不同，彼此相處的距離並沒有想像中那麼遙遠，只是在生活小習慣中，會發現許多有趣的差異。

以我的經驗來說，如果真的有機會與時間去交換，一定要好好嘗試，也不需要害怕在歐洲一定會花非常多錢。只要選擇東歐地區，整體生活成本並沒有那麼可怕，房租與台灣差不多，若自己煮飯，甚至還能比在台灣更省。剩下的，就是在宿舍這個小社會中，好好認識身邊的人，因為大部分的人都非常友善。

我最後的結論是：歐洲的人真的很懂得生活，不過我們亞洲人真的很會吃。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:英文班同學去市中心一起逛街



簡述:宿舍電梯，大家全部都很友善！



簡述:宿舍交換料理！



簡述:室友準備法國餐前小點 Aperero



簡述:交換學生一起去布達佩斯旅遊



簡述:學校排球比賽！喜提墊底