

國立彰化師範大學

學生出國研修心得報告內容大綱

彰化師大就讀系所、年級	人力資源管理研究所 碩二
中文姓名	李○涵
研修國家	捷克
研修學校	University Of Ostrava

一、緣起、研修學校簡介

Ostrava 是捷克的三大城市，交通很方便，再者學校的位置很棒，與波蘭、捷克首都布拉格和奧地利都只需不到 4 小時的通行距離，學校大約 8,500 人左右，也有很多各國的交換生有韓國、日本、波蘭、西班牙、法國等。

一開始到達會學校有很多活動讓我了解捷克的文化與習慣，在這裡我第一次知道捷克的飲酒文化和當地的著名菜色，也第一次參加了冰球比賽，覺得很震撼，也可以藉機認識新朋友。學校宿舍收費的部分很便宜大概一個月 100 歐左右，但宿舍環境與設施只能算是堪用。學校的環境很不錯之外，在課程的部分各學院的 coordinator 都很願意幫忙！一開學時各學院的助理都會與交換生當面確認選課的細節，若遇到問題，也可以寫 email 詢問有關選課的疑慮，也會推薦適合交換生的課程，我的學院是 Faculty of Social Study, Coordinator 也會告訴我們一些可以聽的英文講座，從各國的教授來分享他們的研究成果，讓我增廣見聞也學習到很多過去沒有深入的領域！在課程的部分，跟台灣的制式上課形式與時間很不一樣，有些課程可能只有兩天或集中在兩個禮拜，另一方面可以做很多自己時間管理從規劃旅行或是完成學校的作業。捷克的同學其實跟台灣還蠻像的，比較內向不喜歡發言，所以到這邊我發現台灣學生很願意分享。

二、國外研修之課程學習（課內）

我最印象深刻的一門課是 Intercultural Project Management 與來自世界各地的同學一起了解捷克的社工體系並深入機構去訪視，雖然只有兩個禮拜的課程，但卻很充實，也藉由與當地機構的社工溝通，創造一個新的計畫來解決現有機構的問題真的很酷，我跟組員們花了 3 到 4 天坐在咖啡廳腦力激盪，也跟教授相互討論計畫的可行性，想出了一個結合當地人與外國人的分享文化、相互交流的專案，也看到奧地利人的創新與思維，此外我們也互相分享歐洲與台灣社工的差距，像是台灣比較不會有大量的難民或移民者的適應問題，我們較多的是新住民等，就可以看到國外跟國內的差距在哪裡，這樣的課程跟在台灣固有的單純書本上的學習真的差很多，更多的彈性空間與時間可以發揮創造力！對於歐洲的大學，我覺得真的有多規定與形式真的可以促進大學生的視野，比起冷冰冰的課本，歐洲傾向讓學生去別的國家接觸不同的文化與體制，這是在台灣很難看到的。



三、國外研修之生活學習（課外）



在捷克生活，需要學會幾個常用的單字，謝謝、你好等，其實就可以在捷克生活的很好了，捷克相較於其他歐洲國家物價真的便宜很多，加上跟台灣的幣值大約是 1.3：1，但是物價又稍微比在台北生活便宜一些，整體來說在捷克生活很不錯！酒真的跟水一樣便宜，而且他們真的很喜歡啤酒！這邊有很多 party 可以參加也是認識人最快的方式。

還沒來交換之前，不太理解中歐的生活型態，但在這邊可以輕易地了解到中歐的生活，這邊的人並不那麼金髮碧眼，他們也會吃飯作為主食是我在來之前未想過的，但還是以馬鈴薯跟麵包為主，捷克的傳統食物 Dumpling 其實是麵包。

在語言溝通的部分，捷克人大多數英文不太流利，因為在這裡不是以英文為母語，但是在學校遇到的人都是可以用英文溝通的，加上我的英文很不好，所以大家都能夠互相包容，加上學校的教授都很耐心願意與我們溝通。在國外生活真的沒有想像的困難！當初的恐懼只是因為很多未知因素引發的害怕。

四、研修之具體效益



來當交換學生後，我最大的感觸真的是可以擁有不同的角度看世界，從文化的角度去思考，從生活方式的角度去思考，都可以讓你從一個人了解到一個國家，學會站在對方的角度去思維。在這次交換的半年，我去



了 10 多個國家旅行，看了很多歐洲的人事物，不單單是遊玩歐洲，更多的是了解到歐洲各國人的不同文化，我覺得這一段經歷，讓我感受到自己的能力可以再更好，很多事情可以有不同的處理方式！如何搭飛機、搭客運跟找到旅行的目的地，都是不斷訓練在國外生存的能力，很幸運自己選擇到捷克交換，在半年真的得到很多豐富的經歷與體驗，跟當初的想像很不一樣，一開始總覺得一切都會很害怕，但最後卻是很享受這邊的生活與氛圍。

五、建議

捷克出發前準備事項

簽證：建議提前 **3 個月** 開始準備(資料來源：<https://reurl.cc/W42X8Z>)

A. 護照 (確認過期時間，有效期不得少於 180 天)	B. 錄取通知書 (對方學校提供)
C. 兩張白底兩寸照片	D. 資金證明 18 萬存款證明(向郵局或銀行申請即可) 有自己名字信用卡
E. 住宿證明 (對方學校提供)	F. 無犯罪證明(良民證) 在原籍國 (本國) 和近三年中在任何一個 連續居住 6 個月以上國家的犯罪記錄史
要注意 D、F 都需要申請的時間	

第一步 確認自己的護照期限以及拿到捷克學校的錄取書面通知

第二步 寫 email 與捷克辦事處預約簽證辦理時間後(時間是可以更改的)，

同時可以進行以下工作

- ◆ 線上申請良民證→需再得到第三方公證→外交部公證(大約兩個禮拜)
- ◆ 將良民證翻譯成捷克文版本
- ◆ 資金證明申請

第三步 填寫辦事處給予的資料表，學校也會給範本 (建議資料都掃描留存)

第四步 出發去台北捷克辦事處 (資料記得要複印兩份，信用卡也要印喔！)

原則上資料準備齊全，大部分都不需要面試。

第五步 攜帶護照去辦事處，領取簽證

注意事項

- ◆ 如果選擇 UO 的話，建議先在台灣申請好 ODIS card(交通卡)，因為作業時間比較長，國際學生證(ISIC)的部分學校這邊會有 BUDDY 陪你一起辦，在歐洲有很多都可以買學生票，所以這個學生證很重要！
- ◆ 建議信用卡在台灣要開通 PIN 碼以及將信用卡刷卡簡訊驗證碼改成 email 寄送驗證碼會比較方便。

六、在歐洲手機網路的部分，可以看國際學生證(ISIC)的優惠方案，在台灣先買一個大概 5G 左右的容量即可