

前言：



奧斯特拉瓦是捷克第三大城，位於捷克東北部，距離首都布拉格約 3.5 小時火車，鄰近波蘭與斯洛伐克邊界。這座城市因其工業背景與文化轉型而聞名，是一個兼具歷史、現代與自然風光的地方，而這裡，就是我交換半年的地方。

交換一直以來都是我的人生清單，試想在進入職場前，用學生的身分，離開現有的舒適圈去外頭的世界看看，回台班機起飛的那剎那，感覺這半年的每個瞬間，都在反覆驗證這個想法的正確性。

事前準備：

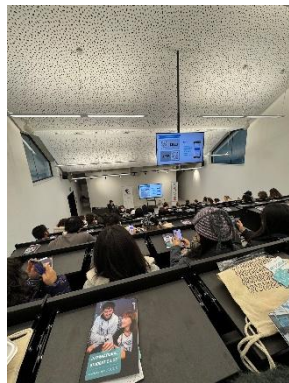
1. **語言：**東吳全校選修有開設捷克語課程，德興老師人非常好，當初簽證需要的捷克語良民證也是請老師幫忙的，若對捷克語言有興趣的話非常推薦，雖然到當地學校也有準備先修課程，但用母語學捷克語是一件直覺的事。另外，也推薦搭配多鄰國的情勒鳥學習！
2. **捷克台灣人資訊：**Line 社群搜尋捷克交換有個大群可以加入，在裡面可以發問都會有人幫忙解答，也有機會尋找到同校夥伴，多個腦袋總是大於一個腦袋的！另外，網路上有前人留下的捷克交換生存手冊，有時間也可以瀏覽看看，裡面資料蠻齊全的。
3. **簽證：**強烈建議拿到入學通知前就可以開始準備相關文件（良民證、財力證明…），一收到紙本入學通知就可以預約繳件時間，因為我是出國前一星期才拿到簽證，整整等了 60 天，但這算幸運，因為也有案例是人已經出國了，簽證還沒來。

4. **學校**：基本上就是通知什麼事就完成什麼事，包含基本資料填寫，選課，宿舍申請，宿舍匯款等，記得定期收信。有問題可以寫信給當地負責人，但別期待會有多好的行政速度，反正就當修養訓練吧。慢慢來，放輕鬆，事情會解決的。

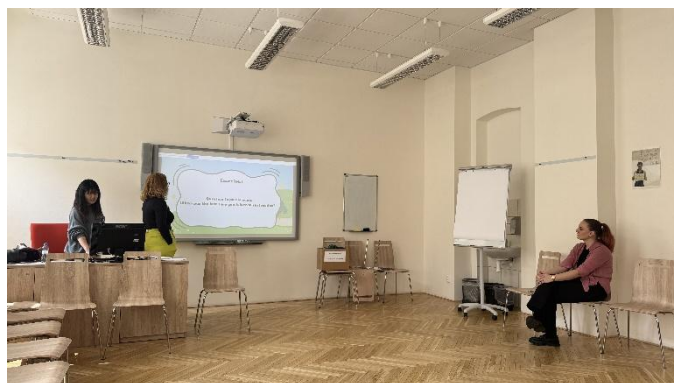
本校課程：

因為奧斯特拉瓦大學並沒有商學院，因此其實幾乎沒有與企管系相符的相關課程，所以當初選課的目標集中在可以抵免東吳學分和集中天數為主，我是 Faculty of Education, 以下為我選擇的課程（共 28 credits）：

1. **Introduction to czech language and culture**：是學校提供給交換生的三日密集先修課程，介紹捷克、Ostrava、學校、捷克語等。



2. **Communication**：這門課主要是在介紹溝通技巧，總共只有三堂課，在報告當周依照主題上台報告即可，壓力不會太大，且東吳的全校選修有相符的課程可以抵免。



3. **Gender and sexuality**：也是東吳可以抵免的通識學分，主要在講述捷克的性別議題，課程中老師也會與各國交換生討論彼此的性別議題，期末交一份自選主題的即可，另外，老師超級鼓勵交換生去旅遊

的，課程可說非常涼分數超級甜，但課程內容不馬虎，認真參與絕對受益良多！

4. **Czech pronunciation**：兩週一次的課程，授課老師是指導捷克演員的發音老師，老師人超級好，內容很豐富，會教日常會話、常用單字也會教一些捷克語的歌曲，用輕鬆的方式學習捷克語。



5. **General English course**：就是英文課，主要聚焦在文法還有聽讀方面，但這是捷克當地學生的必修課程，可以跟捷克當地學生一起上課的感覺蠻有趣的。



6. **Course of summer activities**：這堂課超級推，是六天五夜的戶外活動課程，課程內容包含划船、沙灘排球、定向越野等等，就是在大自然裡面跑來跑去，非常好玩，而且遇到的捷克當地學生（幾乎都來自體育教育系）也非常友善，我認為是我參與這些課程中，最有跟捷克當地學生交流的課程，也是我最喜歡的一堂課！



7. **課外活動：**學生有個組織 ESN 會舉辦很多國際生交流的活動，像是 Nation4Nation，讓大家更認識台灣。另外，非常推薦可以參加學校提供的深入捷克家庭計畫，很幸運地在這計畫中遇見很好的捷克家庭，去她們家作客了好幾次，帶我們看球賽、音樂祭、烤肉、當地酒吧，體驗了真正的捷克當地生活。



捷克生活：

食：基本上待在宿舍就是去宿舍旁邊超市買回來自己煮，這半年來廚藝大幅進步。宿舍旁邊走路就可以到 PENNY 跟 Lidl 超市，比較常去的還有教育學院附近的 Tesco (Isic 有學生九折優惠)、跟 Forum Nová Karolina 樓下的 Albert，亞超的話也有 Happy tofu。然後捷克菜的主食是一個叫 dumpling 但吃起來像發糕的東西，宿舍對面就有一家捷克菜可以吃。

衣：Forum Nová Karolina、Avion Shopping Park Ostrava 都可以逛，歐美快時尚品牌都蠻齊全的，換季的時候特便宜。

住：三人一間，廚房浴室廁所都是共用的，室友應該是依抵達順序而定，我很幸運的都是台灣室友，溝通起來沒有障礙。各層樓有電視室、自修室等公共空間，可以跟一群朋友相約在那待一整個晚上吃飯聊天。



行：等在當地辦完 ISIC 卡後，可以去公車總站辦理學生月票 1267 克朗/五個月，電信的話我是把台灣 sim 卡轉 esim(收信用卡簡訊)，然後買了 10 天的捷克 sim 卡先用，交換期間使用 T-mobile 吃到飽方案(596 克朗/月)，沒有押金可以線上繳費，解約需提前一個月親自去門市，但基本上每個月都會出點小包要回去門市處理，所以不是很推。學生證、交通卡、電信基本上都是我室友的捷克學伴協助我們完成的，有當地人可以幫忙溝通整體會順暢很多，真的很謝謝他，希望大家也遇到可靠的學伴！

樂：旅遊佔我交換生活中很大一個部分，我跟我的旅伴都戲稱宿舍根本是行李寄放處，住在那的時間屈指可數。但在旅行中，不只可以把那些在課本中你以為遙不可及的場景盡收眼底，又可以在各種突發事件中多認識自己一點，事前

的規劃怎麼用最少的錢得到最佳的體驗，都是很需要經驗與頭腦的，所以我認為旅行也是種學習。宿舍附近的機場有 PRG、VIE、KRK 基本上看哪裡機票便宜就去那裡飛，捷克鐵路有國鐵 CD、Leo express、RegioJet，奧斯特拉瓦到布拉格約 3.5 小時的車程最便宜的票價約 150 克朗。另外推薦 omio 這個程式，它可以幫你找出所有交通辦法，但買票還是建議各公司官網買更有保障！

當地帳戶：我日常都是使用 Revolut，有簽證金融卡的功能，實體卡可以提款，跟朋友分錢也很方便，收到簽證以後就可以申請了，離開捷克前的住宿保證金也可以匯進此帳戶。可以用跨國轉帳或信用卡將歐元匯入此帳戶，第一筆是免手續費！

收穫與反思：

這半年對我來說如夢似幻，逃離了原本的生活，用極小的壓力去旅行了好多個地方，看著歐洲人的怡然自得，我好像慢慢看見生活的另一個樣子，我想這半年的回憶，足夠我去回憶一輩子。最後，祝福想交換的大家交換順利，一定會擁有很不一樣的一段日子！