

A. 學校簡介

捷克科技大學（Czech Technical University in Prague, CTU）創立於 1707 年，是中歐地區歷史最悠久的非軍事理工大學。該校位於布拉格，設有土木、機械、電機、核能、建築、交通、生醫工程及資訊科技等八個主要學院，並透過馬薩里克高等研究院（MIAS School of Business）提供商業與管理相關課程，這也是我本次交換主要的修課單位。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

International Business Culture 教學內容涵蓋跨文化管理的理論基礎，探討多國籍企業的組織形式、策略聯盟以及總部與子公司的關係。課程透過分析不同商業行為的類型（如：直接與間接溝通），引導學生辨識並應對跨國業務中的文化差異。此外，課堂亦結合案例研討與角色扮演，模擬談判與團隊管理情境，協助我們尋找適合國際運作的最佳實務。課程中包含一次團體報告，需要針對現今討論度高的議題—如：地緣政治、減碳—提出個人的見解和提供未來企業可以努力的方向；以及一次手寫期末考，以問答題為主。

Business Correspondence 專注於提升職場書面溝通的專業度，特別是以電子郵件為核心的現代商業交流模式。課程內容從基礎的格式與語氣切入，廣泛涵蓋各種實務情境，包括求職信撰寫、人事任命、詢價與回覆、客訴處理以及訂單管理等。課程包含一次期末考，以配對題、填空題和一篇書信為考題為主。

English for Intercultural Communication 課程以研討會形式進行，探討語言精確性與文化差異如何影響溝通成效。課程從定義「文化」與自我身分認同出發，深入分析刻板印象、非語言溝通（Non-verbal communication）以及文化維度對互動的影響。教學主題亦延伸至實務層面，包括國際團隊合作、跨文化談判技巧。透過個案研究與課堂討論，學生需反思自身的文化價值觀，並學習在多元文化環境中建立有效的溝通策略。課程包含一次期末考，學生選擇一題開放式題目為作答方向，書寫一篇作文。

C. 國外研修之生活學習（課外）

交換期間，我善用布拉格位處歐洲心臟的地利之便，將學習場域從教室延伸至鄰近國家。這不僅是地理上的移動，更是對多元文化的深潛。透過走訪周邊城市，例如：匈牙利、義大利、瑞典等不同歐洲大陸，我親身見證了不同民族在歷史長河中孕育出的獨特風俗與價值觀。從建築風格的演變到常民生活的細節，這些「非書本」的知識衝擊著我既有的認知，讓我學會以更包容、彈性的視角去理解世界，破除過往的刻板印象。這段行旅經驗不僅大幅提升了我的跨文化適應力，更讓我深刻體認到，唯有親身走過，才能真正建構出具備厚度的國際視野，這將是我一生受用的無形資產。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1 提升跨文化溝通能力：置身異國環境能磨練適應力，學習與不同文化背景的人協作。
- 2 深化專業知識與視野：透過接觸國外大學不同的教學風格與研究資源，能從多元視角檢視專業領域，啟發學術創見。

- 3 強化外語實戰應用：全外語的生活環境，能強迫自己跳脫課本，掌握道地的語言表達與專業術語應用。
- 4 建立國際人脈網絡：結識來自世界各地的同儕與學者，拓展全球性的人際關係。
- 5 培養獨立解決問題能力：隻身在外需處理生活與課業的各種挑戰，能極大化個人韌性、主動性與情緒管理能力。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在布拉格非觀光區的傳統餐廳用餐時，我曾因店員完全不通英語而陷入困境，面對純捷克語的菜單與對方困惑的眼神，點餐異常艱難。為了打破僵局，我迅速調整策略，首先利用手機的圖片翻譯功能初步掌握食材種類，避開過敏原；隨後，我搜尋當地特色菜的照片並搭配簡單的手勢與點頭進行確認。過程中，我始終保持微笑並使用剛學會的捷克語謝謝來降低溝通的緊張感。最終，我成功點到了道地的燉牛肉。這次經驗讓我深刻體會到，在語言不通的環境下，善用數位工具並配合積極、友善的非語言溝通，是解決海外生活困境的關鍵鑰匙。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在捷克生活的初期，最令我感到不適的文化衝擊並非語言，而是當地的飲食習慣。捷克傳統料理多以厚重的肉類、濃稠的醬汁及大量澱粉（如：麵糰子）為主，且口味偏鹹並缺乏綠色蔬菜，這與我習慣的清淡飲食與高纖維攝取大相逕庭。為了找回生活的掌控感，我開始頻繁出入當地的超市，挑選新鮮蔬果並嘗試在宿舍自行料理。透過將台式烹飪手法與當地食材結合，我不僅成功緩解了生理上的不適與思鄉之情，更在備餐的過程中建立起規律的生活節奏。這種從依賴環境轉向主動創造舒適圈的過程，讓我學會如何在保有自身習慣與尊重異國文化之間取得平衡。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

這段海外生活的歷練，對我個人特質最深遠的改變在於內化了歐洲那份「不疾不徐」的生活哲學，並從中淬煉出強大的自我掌控力。在捷克充滿歷史韻味的步調下，我學會放下過往焦慮的追逐，重新定義生活的效率與品質；在異國的獨處時光中，我學會了與自己深層對話，建立了高度的心理韌性與情緒調節能力。這種內心的安定轉化為實質的行動力，體現在我能獨自規劃複雜的多國旅程，在精確掌控時間與預算的同時，亦能靈活調整節奏，在探索未知與深度體驗間取得平衡。更重要的是，這份獨立性促使我產生了行為模式的關鍵蛻變：學會「主動為自己爭取權益」。過去我習慣在群體中保持謙讓，但在文化背景迥異的環境中，我深刻意識到唯有清晰且堅定地表達訴求，才能在資源分配與人際互動中獲得應有的尊重。無論是面對合約疑慮或學術資源的捍衛，我學會了在理性溝通的基礎上堅定立場。這種從「被動適應」到「主動掌舵」的轉變，不僅解決

了異地生活的諸多挑戰，更讓我具備了人力資源管理中極為關鍵的溝通韌性與談判視野。這份結合了從容、獨立與主動倡議的特質，讓我未來在面對職場中的不確定性或複雜的社會影響網絡時，能以更自信且專業的姿態，確保自身價值與團隊權益不被忽視。

H. 感想與建議

建議出發前，請務必備妥自己習慣的常備藥品和生活用品，以應對水土不服或突發狀況。在外地生活，主動學習幾句當地的問候語，往往能打破冷漠，換來當地人意想不到的友善與協助。最後，請隨時保持開放的心胸去體驗異國文化，但包容不代表無底線的退讓，身在異鄉若遭遇不合理的對待或歧視，請勿委屈求全，務必展現堅定且理性的態度，主動為自己爭取應有的權益與尊重。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

My exchange journey at the Czech Technical University in Prague (CTU), specifically within the MIAS School of Business, has been a transformative chapter in my academic and personal development. As a Master's student specializing in Human Resources, immersion in the heart of Europe provided a unique laboratory to observe cross-cultural dynamics and refine my professional competencies.

The academic curriculum at MIAS offered profound insights into the complexities of global business. In the course International Business Culture, I moved beyond theoretical frameworks to analyze the nuances of direct versus indirect communication within multinational corporations. A highlight was the group project on geopolitics and decarbonization, which challenged me to synthesize current global trends into actionable corporate strategies. Similarly, English for Intercultural Communication forced a deep introspection of my own cultural identity. By deconstructing stereotypes and studying non-verbal cues, I developed a more sophisticated approach to international negotiations—a skill directly applicable to my HR background. Furthermore, Business Correspondence equipped me with the precision required for professional communication, from handling complex customer complaints to mastering the etiquette of modern workplace interactions.

Beyond the classroom, the cultural shock of Czech life tested my adaptability. The local diet, characterized by heavy meats and salt, was a significant departure from my usual habits. Rather than merely enduring this discomfort, I took an active approach by sourcing fresh ingredients from local markets and cooking for myself. This transition from environmental dependence to proactive self-care helped me establish a stable routine amidst an unfamiliar setting. A similar problem-solving mindset was required when navigating language barriers in non-tourist areas. By utilizing digital translation tools

combined with friendly non-verbal cues and basic Czech phrases, I learned that successful integration often requires a blend of technology and genuine human warmth.

Perhaps the most significant growth occurred within my personal character. I internalized the European philosophy of "slowness"—a deliberate pace that prioritizes quality and mindfulness over frantic haste. This newfound inner calm allowed me to navigate travels across countries like Hungary and Italy with precision and flexibility. More importantly, this experience catalyzed a shift toward active self-advocacy. In an environment where silence is often mistaken for consent, I learned to voice my concerns and defend my rights firmly yet rationally. Whether resolving contractual ambiguities or navigating academic resources, I transitioned from passive adaptation to active steering.

In conclusion, my time at CTU was far more than a geographical relocation; it was a profound expansion of my international perspective. I have returned with enhanced cross-cultural communication skills, a more resilient psychological state, and the ability to advocate for myself in complex social networks. For future exchange students, I recommend maintaining an open heart while remembering that cultural tolerance should never come at the expense of one's rights. These lessons in independence and negotiation will undoubtedly serve as the cornerstone of my future career in Human Resources.