

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

捷克理工大學 (Czech Technical University in Prague，簡稱 CTU) 成立於 1707 年，是中歐最古老的工程大學之一，位於布拉格。學校擁有八個學院，包括電機、機械、土木、建築、資訊科技等，提供多種捷克語與英語授課的學士、碩士與博士課程。CTU 以工程與技術研究見長，並與許多國際企業與大學合作，是歐洲工程領域的重要學術中心。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

捷克文

我最喜歡的課程是捷克文。雖然這門語言對我來說完全陌生，但課堂內容非常有趣且富有互動性。老師非常有耐心，會用清楚的方式講解文法，並設計很多實用的練習，讓我能學會在布拉格生活中常用的基本對話。透過這門課，我不僅學到一門新語言，也更深入了解捷克文化，提升了我與當地人溝通的信心與興趣。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在捷克的研修期間，課外生活成為我收穫最多的部分之一。初到布拉格時，面對語言不通與文化差異，我從一開始的緊張不安，慢慢學會如何適應新的生活節奏，包括獨立處理住宿、採買、交通與日常溝通等實際問題，這大大提升了我的生活能力與自我管理能力。

我也積極參與學校的國際活動，如語言交換、文化夜等，透過與世界各地的同學交流，不僅提升了我的英文口說能力，也拓展了國際視野。更特別的是，在研修期間，我利用假期與週末，自行規劃並完成了歐洲之旅，總共走訪了超過 20 個國家，包含奧地利、匈牙利、德國、法國、義大利、西班牙等地。

每到一個國家，我都盡量深入當地文化，不只是觀光，也試著了解歷史背景與人文風情。這樣的旅行經驗讓我學會獨立規劃、靈活應變，也讓我深刻體會到歐洲各國在文化、語言、價值觀上的多樣性與相互尊重，並進一步反思自己來自的文化特色與思維模式。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- **提升國際視野：**透過在多元文化的學習環境中生活與學習，拓展對不同國家教育制度、思維模式與價值觀的理解。
- **語言能力進步：**在英語授課課堂中提升聽說讀寫能力，並學習捷克語的基礎溝通，增強跨語言的交流技巧。
- **跨文化適應力增強：**克服文化衝擊，學會在陌生環境中解決問題與獨立生活，強化自我調適與彈性思維。

- **自我成長與獨立性**：獨自規劃旅行、處理生活細節與時間管理，讓我成為更有行動力與責任感的人。
- **累積國際人脈**：與來自歐洲、亞洲與美洲等地的學生建立聯繫，有助於未來在學術或職場上的國際合作。
- **文化理解與尊重**：實際參與捷克與其他歐洲國家的文化活動與旅行，培養對多元文化的包容與欣賞。

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？

在海外生活期間，我曾經遇到語言溝通上的困難。初到捷克時，由於捷克語完全陌生，許多日常生活細節如購物、搭乘交通工具和辦理手續時常感到不便和挫折。面對這些困難，我主動參加了捷克語課程，並積極向當地人請教，透過實際對話不斷練習，逐漸改善語言能力。同時，我利用翻譯軟體輔助溝通，降低誤會與不便。

此外，我也學會了保持耐心和積極的態度，遇到問題時不害怕尋求幫助。這段經歷讓我深刻體會到跨文化溝通的重要性，也提升了我的問題解決能力和心理韌性。

未來若再遇到類似困境，我會更早投入語言學習，並多參加當地社交活動，提早適應環境，減少適應期的挫折感。

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？

在海外生活期間，我確實經歷過文化衝擊。剛到捷克時，習慣了不同的生活節奏與社交方式，尤其是捷克人較為內斂、不像亞洲文化那樣熱絡，讓我一開始感到有些孤單和不習慣。面對這種差異，我選擇主動走出舒適圈，參加學校的各種國際交流活動，與來自不同國家的同學互動，透過分享彼此文化增加理解與認同感。

此外，我也努力學習捷克語，藉此更深入地了解當地文化和習俗，減少誤解。透過這些努力，我逐漸適應了當地的生活方式，也學會欣賞文化多樣性，這不僅豐富了我的人生經驗，也讓我變得更開放與包容。

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？

海外生活給我帶來了深刻的人生改變與個人特質上的成長。遠離熟悉的環境與家人，讓我必須學會獨立面對生活的挑戰，培養了強烈的自主性與責任感。此外，與來自不同文化背景的人相處，使我更加開放包容，懂得尊重多元價值觀與思考方式。

我最大的成長是在面對困難時變得更加堅韌與積極。無論是語言障礙、生活習慣差異，還是跨文化溝通的不便，都讓我學會了冷靜分析問題、尋找資源和解決方案，這些經驗讓我在未來面對挑戰時更有信心與能力。

總體而言，這段海外歷練不僅豐富了我的視野，也塑造了我更成熟、自信與靈活的個人特質。

H. 感想與建議

這次在捷克的海外研修經歷，是我人生中非常寶貴且難忘的一段旅程。透過學習與生活的挑戰，我不僅增強了專業知識和語言能力，更提升了自我獨立與跨文化溝通的能力。這段時間讓我深刻體會到，走出舒適圈、勇敢面對未知，是成長的關鍵。

對於未來的交換生，我建議要提前做好心理準備與語言基礎，積極參與校內外各種活動，多與當地人和國際同學互動，這樣才能最大化這段經歷的收穫。此外，保持開放的心態和耐心，面對文化差異與挑戰時不輕言放棄，會讓你的國外生活更加豐富且有意義。

最後，我非常感謝有這次機會拓展視野，期待未來能將這些寶貴的經驗應用到學業與工作中，繼續追求自我成長。

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

During my exchange program at Czech Technical University in Prague (CTU), I had a truly enriching experience that significantly broadened my academic and personal horizons. Founded in 1707, CTU is one of the oldest and most prestigious technical universities in Central Europe. It offers a wide range of engineering disciplines and fosters a strong international learning environment. Studying at CTU allowed me to engage with cutting-edge knowledge in electrical engineering while experiencing a rich cultural atmosphere in the historic city of Prague.

One of the most beneficial courses I took was Digital System Design. This course emphasized practical skills in designing digital circuits using tools like VHDL and FPGA programming. The hands-on projects challenged me to apply theoretical knowledge in real-world scenarios, enhancing my problem-solving abilities and deepening my understanding of digital engineering concepts. Additionally, I attended Czech language classes, which were not only fun and interactive but also essential in helping me adapt to daily life in Prague. The language course improved my communication skills and enabled me to better connect with local culture and people.

Beyond academics, my life in Prague was full of valuable learning experiences. Living abroad pushed me to become more independent and adaptable. From managing everyday tasks like grocery shopping and transportation to navigating cultural differences, each challenge strengthened my self-reliance and resilience. I actively participated in various international

student activities organized by the university, which helped me build friendships with peers from all over the world and improved my intercultural communication skills.

One of the highlights of my exchange was traveling across Europe. During my time abroad, I visited over 20 countries, including Austria, Germany, France, Italy, and Spain. These trips gave me a deeper appreciation of European history, architecture, and diverse cultures. Planning and executing these travels also honed my organizational and decision-making skills. Experiencing different lifestyles and traditions firsthand broadened my worldview and inspired me to embrace cultural diversity.

The exchange program brought numerous concrete benefits. Academically, I gained advanced technical knowledge and practical skills in my field. Personally, I developed greater independence, adaptability, and confidence in facing unfamiliar situations. My language skills improved, both in English and Czech, enabling better communication in international settings. I also built a valuable international network of friends and future professional contacts. Most importantly, this experience nurtured my openness to new ideas and strengthened my global mindset.

Reflecting on this journey, the greatest growth I experienced was learning to face challenges proactively and persistently. Whether it was overcoming language barriers or adapting to cultural differences, I learned to approach problems with patience and resourcefulness. These lessons will undoubtedly benefit me in my future academic pursuits and career.

In conclusion, studying at CTU was a transformative experience that enriched my knowledge, skills, and personal development. I highly recommend future students to embrace every opportunity abroad with an open heart and a proactive attitude. Preparing well, engaging actively in campus life, and exploring the local culture can make the exchange period truly unforgettable and impactful.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 另外推薦受益最多/最喜歡的課程

C. 國外研修之生活學習 (課外)

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片