

A. 學校簡介：

捷克科技大學 (CTU) 坐落於布拉格，成立於 1707 年，是中歐最古老且頂尖的理工學府。學校擁有強大的科研實力，在人工智慧、機器人與核物理領域享譽國際，而我選擇的學院則是 Masaryk Institute of Advanced Studies (MIAS) 商學院，提供多元豐富的英語課成供國際學生修習。

學校位於布拉格市區，鄰近超市、機場，生活機能非常便利，學校的 ESN 也時常舉辦國際生交流活動，讓我們能與不同國家的同學們相處，提升更多跨文化溝通的機會。

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：

這學期我一共修了三堂課，以下會分別列出課程並說明我的修課心得：

(1) English for Intercultural Communication 跨文化溝通：這是一堂專門給國際生選修的課程，整堂課人數不多，大約 10-15 人，課程主軸是每週老師會帶不同和文化相關的議題讓我們討論，由於學生皆來自不同國家，因此有很多機會可以和來自各國的交換生交流，而每週的主題也都非常有趣，有時探討社會議題有時則是探討藝術畫作等等，可以透過這堂課了解在不同文化背景下，大家對同一個事件或議題的不同想法，是一堂非常有趣又無壓力的好課！而這堂課一學期可以請三次假，可以說是對我們這些交換生非常友善的課，作業及考試的部分也不會太難，一次個人報告加上一次期末考，考試內容是申論題，總結來說是一堂交換生必修的好課！

(2) Academic Writing 學術寫作：這堂課基本上跟雅思寫作非常類似，主要是在教你怎麼寫論文，課堂上會教適合用在學術文章內的文法、句型、文獻怎麼找等等，每堂課也都會有小組作業要完成，這堂課的老師人非常好，對大家都很有耐心且會一步一步帶著大家討論比較難的句型跟文章，整體來說也是一堂不錯的課。這堂課一樣也可以請三次假，作業只有一個小組作業，要在期末的時候完成一份完整架構的學術文章，題目自訂；期末考則是像雅思寫作 Task 2 那樣，考試前老師也會舉辦一次模擬考，正式考試的題目就大概是模擬考的難度。

(3) International Business Culture 國際企業文化：這是一堂大學部的課，隔週上課，課程主軸是上各種管理學理論，整體來說上課氛圍偏無聊，整堂課一半以上都是捷克當地學生，由於這堂學生很多，基本上老師就是坐在講台上課，念 ppt 內容，是我這次選的課程中覺得相對沒那麼有趣的課。但一樣也是可以請假，而且隔週上課對於要安排旅遊的交換生來說也方便很多，作業跟考試的部分有一次團體報告（老師會故意把國際生打散到各組）、一次團體書面、期末手寫申論。

C. 國外研修之生活學習（課外）：

由於我是住在學校宿舍 (Sinkule)，因此這五個多月基本上是過著團體生活的狀態，外加我們宿舍是和一整層的學生共用衛浴、廚房，跟我過去在台灣的生活模式差很多，本來覺得自己這幾個月一

定會過得很痛苦，殊不知完全相反，幾乎都過得很開心，才讓我驚覺人的適應力真的都很強，本來在台灣沒在煮飯的我也變得會去主動搜尋食譜，自己做來吃，也越煮越有成就感。

總結來說，我覺得在國外生活跟原本在台灣的生活的本質上並沒有差太多，還是會日常採買、上課、跑咖…，差在住宿、吃飯、看醫生等等生活瑣事變得更繁瑣一點，需要時間習慣，但整體下來就是換個地方生活而已，不管住在哪裡，到新環境都需要適應、學習，在這個過程也會慢慢找到自己那份歸屬感！

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）：

- (1)心態調整，更加從容
- (2)臨機應變的能力
- (3)更努力爭取自己的權益
- (4)國際視野
- (5)更認識自己、找到適合自己的旅伴
- (6)尊重、包容不同文化
- (7)控制預算、記帳

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？

我面對比較大的困境是在 10 月初突然生了一場重病去掛急診，後來有順利解決。那時剛到捷克一個月左右，天氣開始越變越冷加上水土不服，身邊有幾個同學相繼感冒，我也開始咳嗽，一開始只是一直咳嗽，連續咳了兩個禮拜都沒停，中途還卡了一個義大利的旅行，導致沒有好好休息，吃了台灣帶過去的藥、當地藥局的藥都沒效，還越咳越嚴重，咳到有天晚上突然呼吸困難＋左胸疼痛才發覺事情可能有點不妙，當時才做了要去看醫生的決定，本來是不想要去看醫生，因為外國人看醫生的手續相當麻煩，但我真的害怕自己葬送異鄉所以還是決定去看，在此希望大家都可以身體健康，不要遇到這種事，有遇到的話可以參考我以下步驟：首先，先打電話給捷克當地的保險公司，向保險公司確認他們配合的醫院或急診，並簡述自己目前的身體狀況、症狀，保險公司會寄信給我們一份有他們配合的醫院清單，第二步，選一間清單上的醫院去看診，我當時剛好遇到國定假日，身體又還是很不舒服，所以就去大醫院掛急診，第三步，到醫院後不是先去掛號，要先去醫院處理外國人保險的櫃檯，確認醫院方已收到保險公司的撥款確認信（不然外國人在這看醫生會超貴），這時要主動打給保險公司，告知他們你在醫院了，請他們發送撥款確認信給醫院，醫院收到信後，就可以去看診區掛號了，之前爬文前人們都說掛急診要等非常久，但我那天其實等了大概 10 分鐘就進診間了，檢查出來是支氣管炎，後來領完藥吃一個禮拜左右、多休息就好很多了。希望上述內容能幫助下一個跟我遇到一樣問題的人，但最好還是不要生病比較好，在生病當下還要跑一堆流程的我真的是笑不出來……。

但這次的事件也帶給我不少啟發，第一，任何事情都可以解決，不需要過度慌張，而且身邊有很多人都可以幫忙，不要害怕或不好意思尋求別人的幫助，第二，保險一定要保，在最意想不到的時候他會派上用場，最後，還是要讚嘆台灣健保真的太強大。

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？

我遇到比較印象深刻的文化衝擊是歐洲人的行政效率、處理事情的態度都比較隨性、緩慢，很多突發狀況都要自己處理，歐洲人不見得會幫你。舉例來說，當時在飛去冰島的前一天，我們事先預定好的機場接駁&回程機票無預警的被取消，也完全沒有任何補償措施，在事件發生後才臨時得知是航空公司破產，且該公司的機組人員也是班機突然停飛後才得知，由於我們是在第三方平台訂機票的，向他們確認情況後發現這個情況我們只能自己再訂一張回程機票，而原本的退款也不一定拿得回來（時隔半年目前我也還沒拿到退款…）雖然當下很無奈，但也只能趕快訂新機票，否則越晚訂票價會越貴，而機場接駁的官網也完全沒通知我們他們今年改路線，是在我們被臨時取消的當下寫信詢問才得知，於是我們也在出發前一天重找+訂接駁車，事情才解決。諸如此類的是還有很多，像是要去機場當天法國地鐵無預警停駛、班機延誤因而轉機時間受影響等等，很多事情發生的當下只能自己想辦法解決，一開始其實會覺得很崩潰，有種怎麼又來了無助感，但後來心態慢慢調整後發現，這就是在歐洲生活會遇到的狀況，很多意料之外的事情本來就不是自己能掌控的，盡自己所能地把當下的事情處理完就好，現在回過頭看發現心態才是最重要的，旅途中總要發生一些什麼才會印象深刻啊！也很感激事情發生的當下身邊總有一群好友跟我一起面對、解決，才讓每趟旅程都這麼有趣又值得紀念～

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？

我認為的改變大概就是「心態上」從J人變成P人吧！過去我一直是個要把每趟旅程都詳細規劃好的J人，但如前面所述，真的有太多不可預料的事了，於是我到後來的每趟旅行只會專注在我可以掌控的，像是大致上把交通、住宿、景點門票搞定後，其餘就到當地再決定了。也因為心態改變，我對於突發狀況的接受度也愈來愈高，且發生時不會再像一開始那麼沮喪，而是更坦然的接受這些意外，並趕快想辦法解決。

H. 感想與建議

其實交換一直是我人生清單之一，大學時沒機會出發，很慶幸碩士有機會達成。一路從申請、選校到真正出發，每一步都踩得很值得很開心，這半年來我玩了11個國家，從南歐到北歐，甚至到北極圈，未來的自己是不太可能用這樣的預算、心情，玩這麼多國家，而這些旅程讓我印象深刻的除了各地的美景、體驗之外，更多的是現階段才感受得到的快樂，像是和朋友一起走遍各國、為了省錢無所不用其極地吃泡麵、睡機場、帶一咖後背包四處飛、在國外掛急診、、、太多講不完的回憶了，每一趟旅程都有意料之外的事情發生，也是這些不完美才讓我的交換生活這麼精彩。在捷克上課的日子也過得非常開心，體驗了捷克冬天的初雪、震撼的查理大橋夜景，也從自己下廚中感受到

家人煮飯的辛苦，從備料到完成一頓飯真的好花時間跟心力！第一次在國外生活五個月，說長不長，但每一天都非常充實精彩，很難用一篇心得就概括這幾個月的人生。非常感謝中山提供的獎學金以及所上的工讀機會，才讓我有辦法出國交換，也很感謝支持我的家人和交換期間的朋友們兼好旅伴，才讓我的交換可以這麼充實又豐富，也希望未來要出去交換的學弟妹們，能在交換前思考一下自己交換的目的是什麼，並依照這份期望下去選擇你要交換的學校，因為這是在交換期間唯一不能改變的因素。

再來是一些給要來捷克交換學弟妹們的建議：

(1)選校：

以我自己的經驗來說，我非常推薦有預算考量但又想玩好幾個國家的人選擇捷克科技大學。捷克物價相較其他歐洲國家要低廉許多，且學校離機場僅 20 分鐘的車程，要搭火車去鄰近各國（波蘭、德國、奧地利等等）也都非常方便，這間學校的 ESN 也時常舉辦交換生活動，對於想認識或參加國際生活動的人來說是個很好的機會，且有 buddy 制，一落地就會有學伴去接機、處理宿舍入住等等瑣碎事項，一落地的不安全感也降低許多，缺點的部分大概是冬天真的很冷，尤其是 11 月開始，日照時間變短，大約下午 4:00 會天黑，且比較少出太陽，大部分時間都是多雲的狀態，今年也常下雪，建議要備好雪靴、發熱衣褲，對於我這個怕冷的人來說比較不友善一點，但整體來說其他優點已經大幅超過很冷這個缺點了。

(2)宿舍：

我住在 Sinkuleho 的三人房（過去好像沒有學長姐分享過這個，但我強烈建議有認識朋友的話寫信一起換到三人房，空間比雙人房大很多），廚房、衛浴都是和其他人共用，位置離地鐵站、各大超市都非常近，大家沒抽到 Masaryk 的話不用太沮喪，Sinkuleho 也滿不錯的！

(3)超市：

平時我最常去的超市是 Tesco、Albert、Kfood，Tesco 每個月有 ISIC 優惠卷，對學生族群非常友善，且 Tesco 很大，基本上所有食材可以在這邊一次解決，Albert 則是離宿舍最近，蛋的品質比 Tesco 好很多，另外想推薦大家一個比較冷門--- SAPA（捷克當地最大的越南城），雖然離市區比較遠且需自備現金，但在那裡可以用比較低的價格買到很多亞洲食材，像是蔥抓餅、水餃、螺獅粉等等，因為布拉的市區的亞超非常少，只有韓超 K-food 比較推薦，另外幾間不是太小就是太貴。

(4)交通、電信：

交通：推薦大家下載 Pid 這個 app，這是捷克的交通 app，所有交通票都可以在上面買，交換生的話通常是買三個月的票（300 多克朗），可以無限搭地鐵、電車、公車，個人覺得非常划算。再來是 Regiojet、CD，這兩個是捷克私鐵和國鐵，去鄰近國家搭這兩個都會到，座位也都滿舒服的！

電信：主流有 O2、T-mobile 跟 Vodafone，我跟其他交換生都是辦 vodafone 一個月 585 克朗的吃到飽方案（內涵每個月 60g 的歐盟國際漫遊），我覺得非常夠，平時在宿舍也都是開分享給筆電、平板

用，不用額外買宿舍網路，2000 克朗的押金也有順利拿回來，總結來說推薦！

(5)旅遊：

Ryanair、ISIC、skyscanner、trip.com、airbnb、booking、agoda、歐洲交換生社團 (fb)

基本上有這幾個 app 就可以走遍歐洲各國了，要注意的是機票建議在第三方平台查好價格，再去航空公司網站或 app 買，比較不會有價差或是航班有誤的問題，住宿的話也很推薦上臉書社團找沙發，像是英國住宿都滿貴的，剛好有在社團找到不錯的沙發，省下滿大一筆住宿費，其他就是要多注意有無床蟲、居住的環境是不是安全區等等。

- 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

Studying abroad had always been on my life bucket list, and I am truly grateful that I was able to fulfill this dream during my master's program. From the application process to finally arriving in Europe, every step was challenging but meaningful. Looking back, this exchange semester was not only about studying in another country, but also about learning how to adapt, grow, and enjoy uncertainty.

During the semester, I took three courses related to intercultural communication, academic writing, and international business. Among them, the intercultural communication course left the deepest impression on me. With students from different countries, every discussion became an opportunity to understand diverse perspectives. We talked about social issues, art, and everyday life, and I learned that the same topic can be interpreted very differently depending on one's cultural background. The academic writing course also helped me improve my ability to structure ideas and express them clearly in formal writing. Although the business course was less interactive, it still gave me a chance to observe local students' learning styles and European classroom culture.

I lived in a shared dormitory for more than five months, using common bathrooms and kitchens with other students. At first, I worried that this lifestyle would be uncomfortable. However, it turned out to be much more enjoyable than expected. I gradually learned how to manage communal living and even started cooking for myself. From searching for recipes to preparing meals, I gained a new appreciation for my family and for the effort behind every home-cooked dish. This experience also reminded me of how adaptable people can be when facing new environments.

Living in Europe also brought many unexpected challenges. One of the most memorable experiences was when our flight and airport transfer were suddenly canceled due to an airline's bankruptcy, just one day before departure. With no compensation, we had to quickly rebook everything on our own. Similar situations, such as transportation strikes and flight delays, happened more than once. In the beginning, these problems felt frustrating and overwhelming. Over time, however, I learned to stay calm, focus on solutions, and accept that not everything is within my control. This change in mindset became one of the most valuable lessons of my exchange.

During this semester, I traveled to eleven countries, from Southern Europe to the Arctic Circle. Traveling with friends, saving money creatively, sleeping at airports, and carrying only a backpack created memories that I will never forget. These imperfect moments made every journey more meaningful.

Overall, studying abroad showed me that life overseas is not fundamentally different from life in Taiwan. We still study, shop, and drink coffee every day. The difference lies in learning how to handle unfamiliar systems and cultures. Through this process, I gradually found my sense of belonging. I am deeply thankful for the scholarship, my family's support, and my friends who accompanied me throughout this journey. This exchange experience will always remain one of the most precious chapters in my life.