

返國報告書心得

A. 學校簡介：

前往歐洲交換一直是我大學生涯的重要目標。捷克位於歐洲的心臟地帶，不僅擁有深厚的歷史文化底蘊，其首都布拉格更是匯聚了來自世界各地的國際學生。捷克科技大學(Czech Technical University in Prague，簡稱 ČVUT)不僅是歐洲最古老、規模最大的理工大學之一，其在商業管理與跨文化交流的課程規劃上也十分完善。學校的國際化程度非常高，提供了極佳的全英文授課環境，這也是我選擇這裡作為交換學校的主要原因。在這裡，你不僅能感受到中歐古典浪漫的氛圍，還能在學術與生活上與多元文化碰撞。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

- Business Correspondence(商業書信)：這門課非常注重實務應用。在台灣，我們學習的英文多半偏向學術或日常會話，但這門課深入教導了如何撰寫專業的商業電子郵件、詢價單、報價單以及合約草案。教授強調了語氣 (Tone) 與禮貌原則在跨國商業溝通中的重要性，這對我未來步入職場、應對國際客戶有著非常直接的幫助。
- International Business Culture (國際商業文化) — 【最推薦課程】：這是最喜歡也覺得受益最多的一門課。課程探討了不同國家的企業文化、談判風格以及管理模式。最令我印象深刻的是課程中的小組報告，我與來自不同國家的同學 Marta、Michaela 和 Karel 分在同一組。在準備期末專案的過程中，我們實際經歷了跨文化團隊的磨合期。從討論主題、分配工作到最終的報告呈現，每個人對於「效率」和「溝通」的定義都不盡相同。透過這門課的理論與實際的團隊合作經驗，我真正體會到如何在多元文化團隊中取得共識。
- English for Intercultural Communication (跨文化溝通英文)：這門課不僅僅是學習英文，更是學習如何「用英文理解世界」。課程內容涵蓋了非語言溝通、刻板印象的打破以及文化敏感度的培養。課堂上經常有大量的案例分析與

情境模擬，讓我們學會如何在面對文化差異時，保持開放且尊重的態度進行有效溝通。

C. 外研修之生活學習（課外）

在捷克的這半年，生活本身就是一堂豐富的課。我入住了學校的 Sinkule 宿舍，這裡不僅是休息的地方，更是結交各國朋友的絕佳場所。在宿舍的共用廚房裡，可以常常看到各國家鄉的料理，我也常常在這裡與室友們交流生活點滴，甚至在回國前一晚，我們還一起吃了火鍋作為道別。

此外，歐洲的地理優勢讓我能夠將「讀萬卷書」與「行萬里路」結合。我規劃了多趟跨國旅行，例如前往冰島感受自然的壯麗；義大利的羅馬、佛羅倫斯與威尼斯，親身感受文藝復興的藝術震撼；我也搭乘跨國火車前往德國慕尼黑，體驗不同於捷克的日耳曼風情；更在波蘭參訪了奧斯威辛集中營，那段沉重的歷史現場帶給我的反思與震撼，遠比書本上讀到的深刻得多。這些課外的文化洗禮，極大地豐富了我的世界觀。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

跨文化溝通能力的實質提升：透過課堂小組合作與日常宿舍生活，學會如何與不同文化背景的人順暢溝通，減少誤解。

獨立解決問題的能力：從行前簽證申請、宿舍繁雜的行政手續，到在異國他鄉看懂捷克文的交通資訊，大幅提升了我的生活自理與應變能力。

外語能力的精進：全英文的授課環境以及日常生活中需要不斷使用英文溝通，讓我的英語口說與聽力變得更加流利自信。

全球視野與人脈網絡的拓展：結識了來自歐洲及世界各地的朋友，不僅拓寬了眼界，也建立了未來潛在的國際人脈。

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？

初到布拉格時，最大的困境是語言障礙與行政效率的落差。捷克的官方語言是捷克語，雖然在學校可以用英文溝通，但一旦離開校園，例如去理髮店剪頭髮（像是我在 J-sai Barber 預約理髮時），或是處理宿舍的硬體修繕問題，往往會遇到對方不諳英文的狀況。此外，當地的行政效率與台灣的快速便利有著顯著差異，處理一件小事可能需要多次信件往返和漫長的等待。

解決方法與啟發：我學會了使用翻譯軟體輔助，並提前將需求寫好雙語對照。面對行政延宕，我學會了「主動出擊」與「保持耐心」，透過有禮貌但堅定的追蹤信件（正好運用了 Business Correspondence 學到的技巧）來解決問題。這件事帶給我的啟發是：在異國生活，不能期待環境來適應你，而是要主動尋找方法去適應環境。

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？

歐洲人「直接且就事論事」的溝通方式，一開始對我造成了不小的文化衝擊。在台灣，我們習慣以較委婉的方式表達不同意，但在課堂討論或小組合作時，歐洲同學往往會非常直接地指出問題所在，甚至在討論中產生激烈的辯論。

一開始我會覺得這樣似乎有點不留情面，但漸漸地我發現，這種對事不對人的態度反而能大幅提高解決問題的效率。我開始調適自己的心態，試著在討論中更勇敢地表達自己的觀點，不再害怕衝突，而是將其視為達成共識的必經過程。

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？

這半年的海外生活歷練，為我帶來最大的改變是「擁抱未知與不確定性的勇氣」。以前的我習慣將一切計畫得盡善盡美，對於突發狀況會感到焦慮。但在歐洲，無論是火車臨時誤點、行程變更，或是面對截然不同的生活習慣，都強迫我必須隨遇而安。我變得更加獨立、自信，且具備更高的心理韌性。現在的我，不僅能以更包容的心

態看待世界上的不同，也更有勇氣去挑戰未知的領域。

H. 感想與建議

非常感謝學校及學海計畫提供這次寶貴的機會。前往捷克交換，是我大學生涯中最正確的決定之一。

對於未來有意願前往 ČVUT 或歐洲交換的學弟妹，我有以下幾點建議：

- 保持開放的心胸：不要害怕跨出舒適圈，主動去認識不同國家的朋友，你會發現世界比你想像的更廣闊。
- 善用學校資源：學校的國際處及各系所都有豐富的資源，遇到困難時要勇敢發問。
- 多看、多走、多體驗：課業固然重要，但在交換期間，旅行與文化體驗同樣是不可或缺的學分。將所學與所見結合，才能真正內化為自己的養分

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 Czech Technical University in Prague

Studying abroad in Europe has always been a significant goal of my university life. Choosing the Czech Technical University in Prague (ČVUT) as my exchange destination was undoubtedly one of the best decisions I have ever made. Located in the heart of Europe, Prague offers a fascinating blend of historical charm and a vibrant, international student community. ČVUT, being one of the oldest and most prestigious technical universities in Europe, provided a highly internationalized environment and an excellent English-taught curriculum, perfectly aligning with my academic and personal goals.

During my exchange semester, I focused on courses that would enhance my global perspective and professional communication skills. I enrolled in three main courses: Business Correspondence, International Business Culture, and English for Intercultural Communication. Among these, International Business Culture was my absolute favorite and the most rewarding. In this class, I had the opportunity to collaborate with classmates from various backgrounds, including Marta, Michaela, and Karel. Working on our final project together was a practical exercise in navigating cross-cultural team dynamics. We experienced firsthand the different approaches to teamwork and communication styles, which deeply reinforced the theoretical concepts we learned in class. Business Correspondence equipped me with practical skills for writing professional emails and negotiating in a global context, while English for Intercultural Communication significantly improved my cultural sensitivity and non-verbal communication awareness.

Life outside the classroom was equally, if not more, educational. Living in the Sinkule dormitory for six months allowed me to immerse myself in a truly international living environment. The shared kitchen became a hub for cultural exchange, where we shared meals and stories. Furthermore, the geographical advantage of Prague enabled me to travel extensively. I explored the artistic wonders of Italy, visiting Rome, Florence, and Venice. I also took the train to Munich, Germany, and visited the Auschwitz-Birkenau Memorial in Poland. The visit to Auschwitz was particularly profound, offering a heavy but necessary historical lesson that left a lasting impact on my worldview.

This exchange experience brought numerous concrete benefits. Primarily, it drastically improved my cross-cultural communication and English proficiency. It also forced me to step out of my comfort zone, teaching me how to live independently and solve problems proactively, such as figuring out local administrative processes or managing daily tasks like getting a haircut at a local barber despite the language barrier.

Of course, there were challenges. The language barrier in daily Czech life and the slower pace of local administration were initial culture shocks. However, I learned to adapt by being well-prepared, using translation tools, and communicating with politeness and persistence. I also had to adjust to the direct communication style typical of many Europeans, learning to appreciate their straightforwardness and becoming more confident in expressing my own opinions.

In conclusion, this half-year journey has fundamentally transformed me. The biggest personal growth I experienced is my newfound courage to embrace uncertainty and my enhanced resilience. I return to Taiwan not only with improved academic knowledge but also as a more independent, open-minded, and globally aware individual. I highly recommend future students to seize the opportunity to study abroad, embrace every challenge, and travel as much as possible to truly enrich their university experience.