

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

帕拉茨基大學 ( Palacký University ) 位於捷克東部的歷史名城歐洛慕奇 ( Olomouc )，創立於 1573 年，是捷克第二古老、歷史悠久的高等學府，為全國前五大研究型大學之一。學校設有八個學院，涵蓋人文、社會、自然科學、醫學與教育等領域。城市以保存完整的歷史建築和濃厚的文化氣息聞名，生活環境友善、消費水平合理，適合學生生活。學校也提供舒適的學生宿舍，並設有餐廳、商店與交通優惠，四季氣候分明，能深度體驗中歐生活文化。

## B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

其實真要我選，我還選不出來，因為這學期的課真的有點無聊。比起課堂內容，與同學互動更讓我感興趣。"English Communication for Exchange Students" 這門課，如字面上的意思就是給交換生選修的英語課，程度不會太難，但使用的是歐洲慣用的英式英文，這與台灣人的習慣比較不一樣。教室裡坐的是來自不同國家的同學，雖然選修的人不算多，但也因此有更多舒適的空間和彼此交流。平時老師會照本宣科教課，每堂課最後會準備一些問題引導學生練習使用英語對話，透過這些機會就能更認識同學的身份與文化。我在這堂課結識非常多朋友，也了解過屬於他們的故事，彼此之間有好多話題能互相分享。如果老師有辦課堂活動的話，甚至還有機會品嚐對方自製的特色菜餚。總而言之，這堂課就是去和同學聊天！

## C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

這是我第一次體驗長時間校園住宿的生活，而日常開支也增加許多，需要更仔細管控自己的經濟狀況，並做好妥善的規劃。一個人生活算是適應得很好，除了有時碰到歐洲才有的麻煩會很想念台灣的美食與便利，還有長時間獨處而引發的思鄉病；但也因為如此，我更珍視自己原先所擁有的一切。我看見台灣的好，看見台灣還能努力的地方。我也更明白家人朋友的存在在我心中的份量，以及什麼是我希望留在生命之中的。即便交換時間不長，但也足夠好好認識自己，了解自己的堅強與脆弱。除了自立自強外，這幾月也認識很多朋友，聽了各式各樣的故事，看見完全不同的生活方式與價值觀；也因為這些有趣的人脈才更豐富了交換生活的體驗，包括參觀朋友老爸開的啤酒工廠等。有太多課外生活帶來的學習一言難盡，但這趟遠門確實是這一生最棒的決定之一。

#### **D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）**

##### **1. 拓展國際視野與人際網絡：**

- 結識來自不同國家的朋友，建立多元文化連結。
- 親身體驗並了解不同文化的真實面貌，拓展具體世界觀。

##### **2. 提升外語溝通能力：**

- 在非英語母語者的輕鬆對話環境中，練習外語表達較無壓力，溝通過程親切有趣。
- 有效增強英語表達能力與自信。

##### **3. 最大化學生身份效益：**

- 善用學生專屬優惠，以最低成本充分體驗海外生活與旅遊。
- 把握學生階段獨有優勢，透過學生友善政策節省開支，深入遊歷各國文化場所。

##### **4. 重塑生活價值觀：**

- 重新審視並定義個人對生活必需品的標準，減少不必要的慾望性消費。

。體悟生存與生活之間存在更多實際且多元的可能性，學會更務實地生活。

**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？**

依我個人的經驗而言，交換期間雖然沒有遇到無法克服的困難，但語言帶來的不便，不外乎是最明顯的。「你會說，不代表別人應該要說」，在歐洲如此語言多樣、文化深厚的地區，英語並非所有國家的主流語言，甚至有些國家連作為第二外語的比例都不高。加上各地因歷史與教育政策不同，能流利使用英語的年齡層分布也有很大差異。這樣的體驗，讓我開始反思台灣社會對語言與觀光的期待。許多歐洲國家在面對外來語言與本土文化的態度，與台灣社會中常見崇洋媚外的思維有著明顯的落差。這不僅是國家觀光政策的課題，更關乎國民對自身文化的認同。在異國城市中穿梭的這段時間，我深刻體悟到會說英文並不代表能無礙地與世界連結；而那些因語言隔閡所努力產生的互動，往往比簡單的對話更加真誠動人。開口之前，學著謙卑、用心傾聽與溝通，並擁抱屬於自己的語言與文化，我們才有機會走向真正的國際化。

**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？**

最初讓我難以適應的，是許多歐洲大城市普遍存在的髒亂與移民問題。複雜的歷史與社會因素使得當地的治安、衛生與行政效率與台灣相比顯得相對落後，呈現出一種既先進又匱乏的矛盾感。儘管生活環境與台灣有著明顯差異，但我也觀察到，當地人擁有與我們截然不同的生活態度與價值觀。這讓我更仔細思考，我究竟想以什麼方式面對死亡來臨前的人生。在這樣的對照與體驗中，我逐漸釐清自己喜歡什麼、抗拒什麼，也學習在差異中主動追尋、並與之共存。

## 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？

這趟旅程，讓我對「生而為人」的態度與人生目標有了很大的改變。由於大多數時間是獨自旅行，我得以進入一個非常純粹、專注的空間，與自己深刻對話，真誠面對內心許多過去從未處理的情緒與想法。這段獨處的時光讓我學會面對生活中各種在異地生活所帶來的挑戰與困難，也印證自己其實是有力量、有能力去完成目標的人。因為這趟旅程，我真的走到了自己想去的地方、做到了想做的事，也看見了許多令人感動的風景。最重要的是，我踏出了那一步，而這一步帶來的，是深層的自我肯定。在旅途中，我也遇見了來自世界各地不同背景的朋友與陌生人，透過與他們的互動，感受到多元的生活態度與自我價值。這些交流與遭遇讓我重新思考存在的意義，學習擁抱自我，勇敢面對人生下一階段。離開台灣之前，一路成長累積了不少壓抑但未曾正視的情緒與念頭。這段交換期間，讓我有機會正視這些感受，好好地消化、釋放，並將它們轉化為推動自己向前的力量。回顧這趟旅程，比起去了哪些國家，我更珍惜的是自己內心所產生的變化。這段經歷像是一場精神上的洗滌，幫助我整理思緒，重新尋找生活的本質。即使回到台灣，面對依舊繁重的壓力與節奏，我也多了過去從未擁有的平靜與覺察，學會把握生命中真正值得專注與期待的每一個人事物。

## H. 感想與建議

感想已經涵蓋在上述的文字裡，真的有太多想說但說不完的，所以我簡短地給正在猶豫或憂慮的同學一個建議；如果你心裡的疑問是「我真的該去嗎？」，那你就應該去。答案只有未來的你才會知道。

Living abroad during my exchange in the Czech Republic was a life-changing experience that went far beyond academics. It was my first time living on campus for a long period, and I had to manage everything on my own—finances, meals, daily routines, and emotional ups and downs.

Though I missed Taiwanese food and the convenience of home, I adapted well. The moments of loneliness and homesickness made me realize how much I valued the people and things that I have in my life. I began to understand what truly matters in life and learned to be more grateful and independent.

One of the coolest things about the exchange was meeting people from all over the world. We came from different cultures, spoke different languages, and had totally different perspectives on life. And yet, we found ways to connect—through conversation, shared meals, silly misunderstandings, and inside jokes. Since most of us weren't native English speakers, it made communicating more relaxed and fun. I gained so much confidence using English.

Being a student in Europe has so many advantages, such as discounts, travel deals, and access to incredible places that would've cost a fortune otherwise. I traveled to places I've never thought I'd be before. This whole experience made me rethink what I really need in life. Turns out, I don't need that much. I started spending less, living simpler, and appreciating experiences over things.

Of course, it wasn't all smooth sailing. Language barriers were real. Not everyone spoke English, and sometimes even asking for directions felt like a mission. But this taught me something important: just because I speak English doesn't mean others should—or can. That lesson humbled me. It also made me reflect on how we in Taiwan sometimes don't appreciate our own

language and culture enough. Real connection comes from effort, not just fluency. A smile, a gesture, a moment of genuine attention—it all counts.

I was also surprised by how messy some European cities could be, and how different their approach to public services or safety was. I couldn't help comparing everything to Taiwan. But gradually, I realized these differences are what make travel meaningful. I saw how people live with a different pace, with different values, and it got me thinking about what kind of life do I want?

But if I had to name the biggest change, it's how much I grew as a person. Spending a lot of time alone meant facing my thoughts with no distractions, no noise, just me and my mind. I processed a lot, reflected even more, and slowly started to understand myself better. I proved to myself that I could be brave, independent, and capable.

In the end, this exchange wasn't just about going to Europe. It was about going inward, figuring out who I am, what I love, and what I want my life to look like. And though I've come back to Taiwan, something inside me has definitely changed. I feel calmer, more grounded, and more excited for what comes next.