

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

查理大學始建於 1348 年，是世界上最古老的大學之一，擁有 17 個學院 ( 布拉格 14 個、赫拉德茨-克拉洛韋 2 個、皮爾森 1 個 )、5 個教育、科研、開發及其他創意活動中心、4 個覆蓋全校的專用設施以及作為查理大學行政管理部門的校長辦公室。目前，查理大學擁有超過 950 個經認證的學習項目，其中許多學習項目獲得了英語授課認證。

查理大學擁有多個與外國機構合作的頂尖研究團隊。查理大學致力於在國際聯合科學研究計畫中達到高標準，積極參與眾多知名國際組織和大學網絡，並積極支持學生和教職員的國際流動。查理大學與全球多所知名大學合作，其首要任務是確保所有學生都能出國學習或實習。查理大學最重要的交換計畫「Erasmus +」每年約有兩千名學生參與。

校園在布拉格是分散式的，依照你的系所與修課，你會到不同的地點上課。

#### B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

此次交換受益最多的課程是 hiking 課。該課程並非社會科學院的課程，但是也開放給所有學院的學生選修。這門課會有許多捷克當地學生選修，也有些外籍生。老師以捷克文教學，但會努力用英文介紹，會請同學幫忙翻譯。藉著走訪布拉格和近郊、跟同學和老師們聊天等，可以更深入瞭解捷克文化等等。

查理大學社會科學院會提供交換生一些課程，但跟本科生的課程有差異。課程有許多選擇，但不一定能夠與在台灣的专业或課程方向一致。課程會依照老師的設計而有差異( 在上課方式和評分等面向 )。原本有興趣的課程後來也沒有開課。建議若對選課有所堅持可以先查看課程資料規劃選課。如果對其他系的課程有興趣也很推薦去旁聽。

#### C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

查理大學有非常多活動，歐洲學生組織或一般日常活動也非常多元，布拉格當地也是，不怕沒活動參加，只怕沒時間參加。參加活動可以和來自不同國家的人交流，都是很難得的經驗。而此次交換，查理大學安排的宿舍有別於過往網路上可以查到的宿舍，是位處偏遠的宿舍，不論是進市區或去校園上課都需花上一段時間。而宿舍環境可能不盡理想，與各國室友相處可能也需要相互磨合和溝通。我自己遇到的室友，生活習慣上比較不一樣，所以對日常作息有所影響，這部分其實是影響交換生活品質的一大部分。回應的方式可能還是努力溝通，以及因為只交換一學期，所以時間不算太長，有些部分可以先調整心態。與其他台灣同學交流也可以發現一樣有人的宿舍經驗很糟糕，也有

人與室友相處得很好，但總都有可以回應的方式。

而生活庶務或課外交流上，捷克或歐洲當然有著跟台灣不一樣的地方，如果以認識新事物和有耐心的話，可以看到很多不一樣的面向。

因為宿舍偏遠，加上如果一直外食可能開銷會比較大，所以花了許多時間在自炊上。不過捷克超市營業時間很長，要採買食材或簡易餐點比起其他歐洲國家方便許多。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 打開國際視野，跳脫出只在台灣的視角，發現原本的盲點，或是不一樣的解讀視角等。
- 與世界各地的人交流
- 認識捷克。從中歐開始認識歐洲。
- 語言學習與精進
- 學術上與師長、同學們的交流

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？

在交換前因為交換校國際處承辦人員遺忘了我的入學許可、以及在連絡上後文件中給了我錯誤的國籍等，導致在申請簽證上時間來不及，前期花了許多時間處理這緊急的狀況。

在海外的部分，生活中可能會遇到各種狀況，但只要主動詢問和有耐心等大多能解決。解決並不代表一定完美處理，可能會是一個不好的結果，但仍然是一個結果，可以接受它，再看自己要用什麼心態面對。

當然也有一些可能不一定能真正解決的狀況。像是會遇到各種搭訕的人，或酒醉對你做出一些行動的人，故意撞你的人等等的。不管是在捷克或去歐洲其他國家旅行，可能總會被說要非常小心扒手等的網路文章勾起內心的擔憂等，而這次的經驗是，的確有風險，但或許也沒有像一些文章說的那麼可怕。不過提防和信任的界限何在的思考就是一個難題。但或許截至目前為止可以想到的是安全或整潔絕對不是理所當然，歐洲各地的狀況跟台灣當然不同，在海外的生活對於自身的安全要注意，但也不用擴大到過於焦慮。

台灣與中國的情況、關係會受到各國人士的關注或好奇，甚至會跟許多在海外的中國人有這方面的交流。各種交流經驗其實會加深對這些議題的思考。

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？

沒有遇到文化衝擊，頂多是覺得捷克的交通跟自己原先想像的歐洲交通狀況不太一樣(想像的是像北歐等國可以自在騎腳踏車，或真的很有行人路權的地方，但布拉格在市區是不太適合騎腳踏車的。不過車子會禮讓行人。)。很感謝能在海外看見各種不同的文化。

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？

成長的話可能還是要看自己行為的轉變，所以目前不太敢說短短的幾個月自己是否真的有哪些重大改變。但歐洲各國文化對生活、運動等別於台灣的態度或習慣還是提醒了各種可能性的存在，以及突破舒適圈、努力進行各種互動溝通的重要。非常感謝交換生活的種種一次次地打破自己固有的成見。

H. 感想與建議

一學期而非一年的交換看似很短，幾個月的確很快就過了，但這段時間體驗、收穫的非常多。如同在學校交換說明會時，國際處負責人清楚說明的，可以想好為什麼自己想出國交換、是否有什麼焦點等等的，可以偶爾在迷失的交換生活中提醒自己，也能隨時調整或發現改變。

交換如同許多人分享過的，是可以在不同面向上都能更深入體驗和思考的機會，不論是學術、人際互動、文化探索和理解與生活等。所以當然很推薦可以到捷克或其他國家交換。

但如果當下情況不許可，而無法交換或是交換到一半有什麼狀況必須暫停原本的計畫，雖然可能會失落等，但相信還是可以以其他方式認識世界。

也非常感謝在這段旅途上的各種幫助。

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 this semester, I participated in an exchange program at the Faculty of Social Sciences, Charles University, in Prague, Czech Republic. Founded in 1348, Charles University is one of the oldest universities in the world. It comprises 17 faculties (14 in Prague, 2 in Hradec Králové, and 1 in Plzeň), five centers dedicated to education, research, development, and creative activities, four university-wide facilities, and the Rector's Office as the administrative body of the university. Currently, Charles University offers more than 950 accredited study programs, many of which are taught in English.

Charles University hosts numerous top-tier research teams in cooperation with international institutions. The university strives for excellence in international

collaborative scientific research projects and actively participates in prominent international organizations and university networks. It strongly supports international mobility for both students and academic staff. Charles University maintains partnerships with many renowned universities worldwide, and one of its core missions is to ensure that all students have the opportunity to study or intern abroad. The university's most significant exchange program, "Erasmus+," involves around 2,000 students annually.

The university campus in Prague is decentralized — depending on your faculty and courses, classes are held at different locations.

This semester, I took the course *Children, Youth and Sustainable Childhoods*, offered by the Media and Communication Studies program within the Faculty of Social Sciences. The course combines lectures and group discussions, and students are required to read academic texts assigned by the professor. A short paper is due mid-semester, followed by a longer paper that builds upon the earlier one for the final assessment.

As the course is taught in English by a Czech professor with a slight accent, I often needed additional time after each class to review and digest the material. Finding and reading supplementary academic sources also required extra effort. Choosing and writing the midterm and final paper topics took considerable preparation and time.

Another course I took was *Discovering the Joy of Hiking*, a physical education class also offered by Charles University. Taught by a Czech instructor and mostly attended by Czech students, the class provided an opportunity to stay active and healthy, while also engaging with Czech sports culture. I was able to observe how local students plan hiking trips, practice Czech and English, and experience cultural exchange in a natural setting.

Charles University offers a wide range of activities. Both the European student organization (ESN) and other local groups regularly organize diverse events. Prague itself is full of opportunities — there's never a lack of things to do, only a lack of time to do them all. Participating in these activities allows for valuable intercultural exchange with people from all over the world.

This exchange experience has not only broadened my global perspective but also helped me step outside of the Taiwan-centered viewpoint and recognize blind spots I hadn't previously noticed. It exposed me to different interpretations and ways of thinking. More importantly, meeting people from around the world was a truly valuable experience. Getting to know the Czech Republic — and starting to understand Europe from Central

Europe outward — also deepened my thinking about international politics, economics, and history, functioning as a form of practical diplomatic training.

Language-wise, being immersed in a foreign-language environment pushed me to improve my skills. Academically, engaging with professors and classmates revealed differences in teaching styles, critical thinking, and discourse compared to Taiwan.

Although a one-semester exchange may seem short, and indeed a few months passed quickly, the experience was incredibly rich and rewarding. During this time, I met all kinds of people, witnessed landscapes quite different from those in Taiwan, and came to recognize my own limitations. There were moments of fatigue and moments of deep inspiration. I'm truly grateful for all the support and experiences I had throughout this journey.

**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                                                        |