

學校簡介

捷克布拉格科技大學（CTU）是捷克共和國的一所古老科技大學，位於捷克共和國的首都布拉格，創立於1707年。它在工程、建築、信息技術等領域有很好的聲譽。學校重視研究和國際合作，提供現代化的校園設施。

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

1. Power Electronics (電力電子)

這堂課的分為授課和實驗兩個部分，授課是每週由教授講授自己編的講義作為課程內容，並會在每兩週進行一次的實驗課來實作。由於是英語授課，班上的學生多來自不同國家，除了台灣、含樑等亞洲國家外，大部分還是其他的歐洲國家，像是法國、德國等。實驗課的部分，由於學校的實驗室所使用的器材與台灣的不同，因此我覺得相當有趣，且實驗內容也與課堂中所學相當接近，能夠有效地幫助學習及增加印象。但同時，由於同組夥伴都是外國人，需要大量使用英文溝通，增加了實驗的難度，以及實驗報告也須用英文製作，因此花費了更多的時間，但同時也收益良多。最讓我覺得不一樣的是這門課的考試方式，跟台灣常見的考試不同的是，採取面試的方式。教授會事先給出相當多的題目，並會在考試時隨機抽出幾題要學生跟他解釋題目所寫的東西。這種方式沒有標準答案，純粹看學生能夠跟老師講多少，講得越多分數也就越高。因此若想獲得高分，必須很了解所有的授課內容，而不是單純的背公式考試而已。

2. Business Economics (商業經濟學)

這是一堂入門的課程，主要在教授有關商業計畫的內容。我會喜歡這堂課的原因是因為他的授課內容並不難，再加上教授的講課和講義都淺顯易懂，因此很容易就能理解。而這個課程讓我收穫亮多的部分是期末報告。這份報告是要學生自己思考一個商業計畫，並替這個計畫寫一份報告書，同時製作簡報並上台跟其他學生分享。對我而言，這是第一次寫商業計畫，也是第一次做這樣全英文的報告以及簡報，並用英文上台和同學分享，是個很特別的經驗。

國外研修之生活學習（課外）

我認為我學到最有用的技能是：如何省錢。由於文化及物價上的差異，以及飲食習慣上的不同，在捷克住宿舍的時候，可以說是餐餐都自己煮，讓我的廚藝因此增加不少。此外，在食材的購買上，為了更加節省開銷，我都會選擇去大型賣場購買，並且貨比三家，甚至會依據當季的特價情況來選擇要購買的食材及日用品等。另外，出去旅遊時也學會了如何更省錢。像是利用長途過夜巴士來取代飛機以及住宿；又或者是住在郊區有廚房的公寓式酒店及青年旅館等，除了能夠降低房價，還能夠自己烹煮食物，達到一舉兩得的結果。而去博物館或景點時，也會事先上網了解或詢問售票人員，是否有學生優惠，畢竟要在歐洲獲得學生身份的機會很難得，一定要好好把握才行。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學會在不同語言的環境生活，學習並習慣不同民族的生活方式
2. 習得自己尋找問題解決方法的能力
3. 增進廚藝
4. 練習與不同文化、習慣、語言的人相處
5. 學會規劃時間
6. 學習如何做出取捨，找出自己真正想要
7. 練習忍受一些環境上的不舒服

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？

一開始去到學校，被分配到的宿舍是最老舊，空間最小，距離教室也最遠的宿舍。兩個人一間的房間，空間小到無法將兩個行李箱都打開，走到甚至無法兩個人並排通過，以及衣櫃老舊和髒到無法使用。另外也必須和整層樓近四十間房間的住客共用浴室、廁所和廚房。而且，認識的其他台灣交換生幾乎都住在學校旁邊，大空間和私人衛浴的宿舍，令我心裡相當無法接受。但向宿管及學校詢問得到的答覆卻是沒有空間讓我們換宿舍，儘管我們知道某些某些宿舍仍有空位，卻遲遲無法得到可以換宿舍的回覆。忍受著許多的不方便，以及小空間的過了一個學期，直到下學期才有比較新的宿舍有空位得以讓我搬進。

雖然這次的事件沒有順利解決，但我認為我的心態有了很大的改變，從一開始的生氣不能接受，到後面學會換個角度看事情，接受一切。衣櫃無法使用，就把衣服收進行李箱；共用廚房很小很遠且需要排隊不方便使用，就跑去在當地認識的朋友宿舍的廚房煮飯，順便還可以一起享用餐點。其他的不方便及空間小，也隨著時間漸漸的習慣了，並且覺得自己也可以因此跟其他人比少繳一點住宿費也算是不錯的一件事。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在歐洲生活，由於文化不同，當然有很多不一樣跟很新奇的事情發生，但大部分都是個人習慣的問題並不太會對其他人造成困擾。而我認為最讓我困擾的其中一個文化衝擊是：營業時間。在歐洲，會因為國家不同而有不同的程度，但大多數國家是找不到24小時營業的商店的，甚至有很多國家的購物商店平日在晚上八點以前就結束營業，週日則是營業半天或乾脆直接休息。除了購物的商店以外，就連賣民生用品的超市也是一樣，晚上十點以後要找到地方買一些民生必需品是難上加難，週日也常常面臨街上沒有商店營業，只剩下餐廳開著。有時甚至連車站的櫃檯等，都會在假日休息。尤其當夏天，歐洲可能九點多甚至十點才天黑，因此常常出現，天都還沒黑，所有的商店卻都關門了的奇怪景象。在我交換的捷克首都布拉格，這種狀況還算是輕微的，雖然商店也一樣天還未黑就休息，但至少週日都會營業。反觀在德國、奧地利、法國等地就會常常面臨這類問題，因此在這些地方旅遊及生活時就要做好晚上及週日商店會休息的心理準備，並提前準備好所需的生活日用品以及食物。

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？

我認為一個人到國外生活，最大的改變及成長就是變勇敢了。在國外，文化、語言都跟台灣不同，因此在到處旅遊及生活的過程中，難免會遇到問題。以前在台灣，不論遇到什麼問題，總有人可以問，或者有時候也可以上網找到方法，來解決問題；然而在國外，遇到問題時，就算身邊有朋友、夥伴，他們也可能都是第一次遇到，甚至網路上都不一定有人遇過同樣的問題能夠解答。因此，這時候就必須要勇敢的去找到解決方法，不論是問人，或是不怕失敗的勇敢去嘗試。像是我曾經把背包掉落在德國的火車上，打電話想聯絡火車公司的人員卻因為假日的關係而找不到人，後來靠著背包裡的平板的定位資訊，找到了同一列火車，並在到站時上車，也順利找回背包。又或者是遇到罷工的時候，必須要找另外的方法到機場，就只好到處找不同服務台的人員詢問，看有沒有替代方案，雖然常常吃閉門羹，不是對方英文不好就是對方也不知道答案，但多問一些人終究找得到能給出解答的人。

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？

在國外生活的成本一定比在台灣多，就算想盡辦法的省錢，還是很難做到跟在台灣一樣的生活成本。獎學金支付了機票、簽證、住宿費等必要支出，剩下的部分若不到處旅遊，及用自煮的伙食，其實每月的生活費並不會比在台時高出太多。甚至若去申請其他更多的獎學金，已可涵蓋幾乎所有花費。因此我覺得有獎學金可以大大的改變出國交換的意願或計劃。

感言及心得感想

從小，父母就經常帶著我出國，從一開始的跟團旅遊，到後來的自助旅行，讓我很佩服他們的勇氣，竟然敢帶著小孩這樣到處跑。我很感謝他們，讓我對於出國旅行、在國外生活不感到害怕，也讓我有勇氣跳出舒適圈，隻身一人到遙遠的歐洲交換一年的時間。

出國前，準備著出國的一切時，可以說是相當緊張、興奮，又有一點的害怕。好期待可以去很多地方，見到很多不同的建築、風景，品嚐很多特別的美食，以及認識很多不同文化的人。同時，也有點害怕會不會自己無法習慣國外的生活，歐洲的治安問題也同樣令人擔憂，甚至也可能遇到身體健康狀況。但不論如何，既然決定也開始準備了，就算硬著頭皮也要出去，相信等真的踏出那一步，一切問題都會跟著迎刃而解。

而到了捷克科技大學以後，我很慶幸自己遇到了一群同樣來自台灣的好朋友，有說著同樣語言的人在身邊，真的是減輕了不少的壓力和緊張感，也一起解決了很多遇到的問題。其中，最幸運的莫過於遇到一個同樣來自台灣，也相處得很愉快的室友，畢竟天天住在一起，若文化、語言上有隔閡，很容易遇到問題。

在捷克的一年裡，我到處去旅行，去了超過二十個國家，看了很多不同的景色，認識了很多不同的人，也有了很不同的感受。過程中也發生了很多意外，包括遺失物品或錯過交通，甚至是遇到罷工。但這些事，都無法阻止我去探索這個世界，因為學會了勇敢以後，很多問題將不再是問題。

在學期即將結束，準備回國的前夕，再次走在了過去每天經過的道路上的我，看著那些熟悉的影子，不禁有種不捨的感覺，但同時卻也有著終於要回家了的想念和開心。畢竟離開家，離開生長的地方快一年了，還是會有種自己習慣的、想念的人事物都在這裡等我回來感覺。

我真的很開心也很慶幸自己沒有因為害怕就放棄出國交換。在這一年裡，遇到了很多不如意的事，但我學會了如何放開心的去接受一切不順利，不再會因為一些小事而駐足不前，而是要勇敢的去找出解決得辦法，因為時間有限，不能讓他們耽誤了後面的行程。而我也遇到了很多形形色色的人，不論是外國人或是台灣人，都讓我學會了怎麼跟不一樣的人和平相處，並接納對方的不同。此外，我也更懂得如何利用時間，不論是在兼顧學校課程的情況下，擠出時間排旅遊行程；又或是旅遊時，在有限的時間內，找出能夠去更多地方的方法。

交換的這段時間，是漫長的一年，中間發生了太多事，有些會成為美好的回憶，也有些會成為成長的養分。對我來說，這次交換的經驗最大的收穫是，我更加認識了自己，也更加瞭解了世界，而最重要的，我能夠勇敢的、有自信的面對一切。相信這會在未來改變我很多。

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)

School Introduction:

Czech Technical University in Prague (CTU) is an esteemed and historic technological university located in the capital of the Czech Republic, Prague. Established in 1707, CTU has gained a reputable standing in fields such as engineering, architecture, and information technology. The university places strong emphasis on research and international collaboration, offering state-of-the-art campus facilities.

Course Learning:

1. Power Electronics:

This course is divided into two parts: lectures and experiments. The lectures consist of weekly sessions where the professor presents course material based on their own compiled notes. Every two weeks, there is a practical laboratory session. Since the course is conducted in English, the students in the class come from various countries. Apart from Taiwan and other Asian countries, there are students from different European nations like France and Germany. The lab experiments are particularly interesting because the equipment used in the university's labs differs from what I was accustomed to in Taiwan. However, the experiment content aligns closely with the classroom teachings, which effectively aids learning and reinforces understanding. Nevertheless, working with foreign classmates posed a challenge as we needed to communicate extensively in English. This increased the complexity of the experiments, and the experiment reports were also required to be in English, which consumed more time but yielded rewarding results. One notable aspect that distinguishes this course is the examination method, which differs from the typical exams in Taiwan. The assessment involves an interview-style examination. The professor provides a substantial number of questions in advance and randomly selects several questions during the exam. Students are then required to explain the concepts from the questions they've picked. This approach lacks predefined answers and focuses on how well students can articulate their understanding to the professor. Higher scores are awarded for more comprehensive explanations. To excel in this format, a deep understanding of all lecture content is necessary, transcending mere formula memorization.

2. Business Economics:

This introductory course primarily delves into the aspects of business planning. The reason I enjoyed this course is that its content isn't overly complex, and the professor's lectures and materials are straightforward and easy to comprehend. This course's most rewarding aspect for me was the final presentation. Students were tasked with conceptualizing a business plan, preparing a report for the plan, and creating a presentation to share with the class. Personally, this was my first experience developing a business plan and crafting a comprehensive report and presentation in English. Presenting in English to my classmates added a unique dimension to this experience.

Tangible Benefits:

1. Living in Different Language Environments: Gained the ability to live in diverse language environments and adapt to different cultural lifestyles.
2. Problem-Solving Skills: Acquired the skill of independently seeking solutions to various challenges.
3. Culinary Proficiency: Opting to cook at home more often to save money, resulting in improved cooking skills.
4. Interacting with Diverse Cultures, Customs, and Languages: Practiced interacting with individuals from different cultural backgrounds, customs, and languages.
5. Time Management: Developed effective time planning skills.
6. Decision-Making: Learned to make choices and prioritize, identifying one's true desires.
7. Resilience to Environmental Discomfort: Practiced tolerating discomfort in various environmental situations.

Experience Feelings:

From a young age, my parents often took me abroad, starting from guided tours to later on self-planned trips. I greatly admire their courage to take a child with them on these journeys. I am truly thankful to them

for instilling in me a fearlessness towards traveling abroad and living in foreign countries. They gave me the courage to step out of my comfort zone, leading me to spend a year alone in distant Europe on an exchange program.

As I prepared for my journey abroad, I experienced a mix of nervousness, excitement, and a hint of fear. I was eager to explore various places, witness diverse architecture and landscapes, savor unique cuisines, and meet people from different cultures. However, there was also a fear of adjusting to life overseas and concerns about the safety situation in Europe, as well as potential health issues. Nevertheless, since I had made the decision and started preparations, I was determined to follow through. I believed that once I took that step, all challenges would be overcome.

Upon arriving at the Czech Technical University, I felt fortunate to meet a group of friends from Taiwan. Having people who spoke the same language around me significantly eased stress and tension, helping us solve various problems together. Among these, I was especially lucky to have a roommate from Taiwan who I got along well with. Since we lived together every day, cultural and language differences could have caused issues, so this was truly a fortunate connection.

During my year in the Czech Republic, I traveled extensively, visiting more than twenty countries, experiencing diverse landscapes, meeting different people, and gaining a wide range of emotions.

Unexpected events also occurred, including losing items, missing transportation, and even encountering strikes. Yet, these incidents couldn't deter me from exploring the world. After learning to be brave, many problems ceased to be daunting.

As my semester came to an end and I prepared to return home, I walked the familiar paths I had tread daily, feeling a sense of attachment and reluctance to leave. Simultaneously, I experienced a longing and happiness knowing I was finally heading back home. After all, it had been almost a year since I left home and the place where I grew up. There was a feeling that the familiar things and people I missed were waiting for me to return.

I'm truly happy and fortunate that I didn't give up on the exchange program due to fear. Throughout this year, I faced various challenges, but I learned how to accept difficulties with an open heart. I no longer let small matters hold me back; instead, I bravely seek solutions because time is limited and shouldn't hinder future plans. I encountered a multitude of people, both foreigners and Taiwanese, teaching me how to peacefully coexist with differences and accept others' uniqueness. Furthermore, I've become more adept at managing time, whether it's fitting travel plans around academic commitments or making the most of limited time during trips.

This exchange period spanned a long year, filled with numerous experiences that will become cherished memories and stepping stones for personal growth. For me, the most significant outcome of this exchange experience is a deeper self-awareness and an enhanced understanding of the world. Most importantly, I've gained the ability to face challenges with courage and confidence. I believe this will bring about substantial changes in my future.