

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

捷克查理大學由羅馬皇帝查理四世創立於 1348 年，是歐洲阿爾卑斯山以北最古老的大學。

捷克查理大學擁有 17 個院系、3 所高等研究機構、6 所教育、科學、研究、開發以及其他諮詢資訊服務中心，五所校級特殊設施作為整座大學的管理中心。現有約 50,000 名學生，其中包含來自世界各地的國際學生。查理大學不僅是捷克的教育重鎮，也在歐洲乃至世界的學術界占有重要地位。它深厚的歷史底蘊與現代化的教育體系，使其成為許多學生夢想的學府之一。查理大學目前只開放社科院的學生前往交換，所選修的課必須有一半為社科院的課程，但是每個學院開放選課的日子都不同，資訊在開學前的說明會都有解說，建議線上的說明會都要參加。

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

在研修過程中，我最喜歡的是健行課。健行課雖然不是社科院所開辦的課程，但是也開放其他學院的學生選修，健行課主要上課方式為老師帶領著我們到捷克郊區的森林或健康步道健走，其中老師也會邊走邊向我們介紹捷克的歷史或自然景色。但老師上課只會用捷克文教學，老師會詢問其他學生是否能幫忙翻譯，老師也會時刻關心同學的狀況。這堂課讓我發現了捷克不一樣的美，以及蘊藏著的歷史人文，也有機會到大自然裡吸收芬多精，保持良好的運動習慣，老師帶我們去的地方，一般交換生若沒有結交當地朋友是很難自行前往的，也讓我的交換生活多了不一樣的色彩。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在國外交換期間，我學會了如何跟自己相處，畢竟一個人身處國外，家人朋友都在千里外的台

灣，與自己相處的時間會大幅增加，也有機會體驗獨旅的樂趣。我也觀察到了在國外有許多性格或是風格獨特的人，不分種族、性別、膚色，大部分的人都會勇敢的表達自己的感受，也很有自己的想法，在於他們對談及交流的過程中，我也體驗到了來自世界各地不同的想法，這讓我變成一個更包容、更有眼界的人。

我的宿舍為 Kolej Na Větrníku，不曉得查理大學安排交換生宿舍的規則為何，我在查理大學認識的台灣交換生大部分都住在 Kolej Hvězda。我的宿舍位於布拉格六區，搭電車到市區大概要 20 到 30 分鐘，走路三分鐘有 Lidl 超市及 dm 藥妝店，附近餐廳較少。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 學會與自己獨處
2. 規劃旅遊計畫及控制預算
3. 英語能力進步
4. 增廣見聞
5. 增加自信心，認識來自世界各地的朋友

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？

整體而言，在海外生活其間沒有遭遇太大的困境，可能只有剛到捷克時人生地不熟，沒有朋友與家人陪伴時會想家，但後來在社科院舉辦的 welcome party 上認識了台灣交換生，後來變成朋友後也常常相約出門，漸漸地就熟悉了捷克的生活，建議去查理大學交換的各位可以多參加社科院舉辦的活動，社科院的學生社團也會舉辦很多樣的活動(IG:@fsv.uk.circle)。

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？

最文化衝擊的大概是宿舍內的淋浴間為男女共用，並且沖澡的隔間只是一般浴室乾濕分離的壓克

力拉門。雖然一開始在浴室遇見異性會有點尷尬，但久而久之就習慣了，而且大家只是去洗澡的，也不會特別注意他人，保持平常心就行。

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？

這次在國外生活讓我開闊了眼界，無論是相遇的人或是走訪的景點，在心靈上也讓我富足了許多，這世界是無窮的大，我還有很多地方尚未去探險。我也變得更包容，更能用平常心去看待事情，在歐洲旅遊時，難免會碰到計畫趕不上變化，又或是令人瞠目結舌的事情，而這些可能是平常在台灣遇不到的，而我變得能夠心態更穩地去處理突如其來的改變，盡量大事化小，小事化無。

H. 感想與建議

非常推薦大家到捷克當交換學生，捷克的消費水準較接近台灣，若是有預算限制的同學可以參考，捷克位於歐洲大陸中心，若是要省錢坐巴士旅遊，時間距離上也相較短。而捷克目前有只有一間機場，若要搭乘廉航都會是同個機場，機場距離我的宿舍只須搭公車 25 分鐘，是相當方便的距離。在捷克我也從未遇過種族歧視的問題，若是碰到問題大家都蠻熱心幫助的，但可能稍微有年紀的當地人會聽不懂英文，年輕人的英文普遍都可以溝通，不太需要特別學習捷克文。

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

● Introduction to Charles University

Founded in 1348, Charles University is one of the world's oldest and most prestigious universities. It is the largest and most renowned higher education institution in the Czech Republic and consistently ranks as the country's top university in international rankings. In fact, it is the only Czech university listed among the world's top 250 universities.

A modern, dynamic, and cosmopolitan institution, Charles University consists of 17 faculties (14 in Prague, two in Hradec Králové, and one in Pilsen), along with four university institutes, five specialized research and education centers, four university-wide facilities, and the Rector's Office, which serves as the university's executive management unit.

● Courses at Charles University

The Faculty of Social Sciences at Charles University offers a wide variety of courses, covering economics, politics, media, communication, journalism, and sociology. With such a diverse curriculum, students can easily find courses that align with their academic and personal interests.

During my exchange program, I enrolled in three courses from the Faculty of Social Sciences and one

physical education course:

- Sociological Cinema
- The (Dis)United States of America: Federalism and State Politics
- Contemporary Czech Society in Sociological Perspective
- Discovering the Joy of Hiking

These courses provided a unique and enriching academic experience. Unlike the traditional lecture-based teaching methods I was accustomed to, Charles University emphasized interactive learning. Professors encouraged students to voice their opinions, and classroom discussions were lively and thought-provoking. Many students actively participated, and some even debated directly with professors. This open learning environment helped me develop critical thinking skills and a broader perspective on global issues.

● Life in the Czech Republic

Living in the Czech Republic was a transformative experience. One of the most important lessons I learned was that being alone is not a sign of loneliness but rather an opportunity for self-discovery. I realized that I could handle many things independently, from planning trips to solving everyday challenges. The experience made me more self-reliant and adaptable.

In addition, I had the chance to travel to different cities, experience diverse cultures, and interact with people from various backgrounds. These experiences broadened my horizons and helped me see the world from new perspectives.

● Specific Benefits of the Exchange Program

1. Becoming comfortable with solitude and learning to enjoy my own company.
2. Developing the ability to plan trips and manage budgets efficiently.
3. Significantly improving my English proficiency through daily interactions.
4. Gaining a broader perspective on different cultures and ways of life.
5. Building confidence and forming friendships with people from all over the world.

● Thoughts and Reflections

My time in Europe was truly an unforgettable experience. I met many kind and welcoming people, which made my journey even more meaningful.

Initially, I was uncertain whether I would adapt to life in Prague. However, as I became more familiar with the city and its unique lifestyle, I discovered its true charm—stunning historical landmarks, breathtaking scenery, and a rich cultural heritage.

Looking back, six months felt far too short, and I genuinely wish I could have stayed longer. This experience has changed my perspective on life, and I am incredibly grateful for the opportunity to study at Charles University.

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

捷克查理大學由羅馬皇帝查理四世創立於 1348 年，是歐洲阿爾卑斯山以北最古老的大學。捷克查理大學擁有 17 個院系、3 所高等研究機構、6 所教育、科學、研究、開發以及其他諮詢資訊服務中心，五所校級特殊設施作為整座大學的管理中心。現有約 50,000 名學生，其中包含來自世界各地的國際學生。查理大學不僅是捷克的教育重鎮，也在歐洲乃至世界的學術界占有重要地

位。它深厚的歷史底蘊與現代化的教育體系，使其成為許多學生夢想的學府之一。查理大學目前只開放社科院的學生前往交換，所選修的課必須有一半為社科院的課程，但是每個學院開放選課的日子都不同，資訊在開學前的說明會都有解說，建議線上的說明會都要參加。

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

在研修過程中，我最喜歡的是健行課。健行課雖然不是社科院所開辦的課程，但是也開放其他學院的學生選修，健行課主要上課方式為老師帶領著我們到捷克郊區的森林或健康步道健走，其中老師也會邊走邊向我們介紹捷克的歷史或自然景色。但老師上課只會用捷克文教學，老師會詢問其他學生是否能幫忙翻譯，老師也會時刻關心同學的狀況。這堂課讓我發現了捷克不一樣的美，以及蘊藏著的歷史人文，也有機會到大自然裡吸收芬多精，保持良好的運動習慣，老師帶我們去的地方，一般交換生若沒有結交當地朋友是很難自行前往的，也讓我的交換生活多了不一樣的色彩。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在國外交換期間，我學會了如何跟自己相處，畢竟一個人身處國外，家人朋友都在千里外的台灣，與自己相處的時間會大幅增加，也有機會體驗獨旅的樂趣。我也觀察到了在國外有許多性格或是風格獨特的人，不分種族、性別、膚色，大部分的人都會勇敢的表達自己的感受，也很有自己的想法，在於他們對談及交流的過程中，我也體驗到了來自世界各地不同的想法，這讓我變成一個更包容、更有眼界的人。

我的宿舍為 Kolej Na Větrníku，不曉得查理大學安排交換生宿舍的規則為何，我在查理大學認識的台灣交換生大部分都住在 Kolej Hvězda。我的宿舍位於布拉格六區，搭電車到市區大概要 20 到 30 分鐘，走路三分鐘有 Lidl 超市及 dm 藥妝店，附近餐廳較少。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 學會與自己獨處
2. 規劃旅遊計畫及控制預算
3. 英語能力進步
4. 增廣見聞
5. 增加自信心，認識來自世界各地的朋友

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？

整體而言，在海外生活其間沒有遭遇太大的困境，可能只有剛到捷克時人生地不熟，沒有朋友與家人陪伴時會想家，但後來在社科院舉辦的 welcome party 上認識了台灣交換生，後來變成朋友後也常常相約出門，漸漸地就熟悉了捷克的生活，建議去查理大學交換的各位可以多參加社科院舉辦的活動，社科院的學生社團也會舉辦很多樣的活動(IG:@fsv.uk.circle)。

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？

最文化衝擊的大概是宿舍內的淋浴間為男女共用，並且沖澡的隔間只是一般浴室乾濕分離的壓克力拉門。雖然一開始在浴室遇見異性會有點尷尬，但久而久之就習慣了，而且大家只是去洗澡的，也不會特別注意他人，保持平常心就行。

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？

這次在國外生活讓我開闊了眼界，無論是相遇的人或是走訪的景點，在心靈上也讓我富足了許多，這世界是無窮的大，我還有很多地方尚未去探險。我也變得更包容，更能用平常心去看待事情，在歐洲旅遊時，難免會碰到計畫趕不上變化，又或是令人瞠目結舌的事情，而這些可能是平常在台灣遇不到的，而我變得能夠心態更穩地去處理突如其來的改變，盡量大事化小，小事化無。

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？

獎學金無疑讓我在交換生活更能夠靈活地運用我的資金，如果今天沒有這筆獎學金我很有可能放棄交換的計畫，多了這筆獎學金讓我在捷克交換時能夠去到更多不同國家遊玩。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

非常感謝捐贈者所提供的獎學金，讓我和我的家人能夠在經濟狀況有限的情況下，支持我出國交換的夢想，出國交換絕對是我人生中最不後悔的決定，也讓我對未來有更多的期盼與想像。

J. 別具意義的照片