

心得分享

A. 學校簡介

捷克科大 (CTU) 是捷克最頂尖的理工大學，地理位置優越，位於首都布拉格，交通十分便利。學校設有多個學院，例如土木工程、機械工程、電氣工程、核科學與物理工程、建築、交通科學、生物醫學工程和資訊技術等，交換生還可以選擇 MIAS 學院。CTU 具有高度的國際化氛圍，吸引了來自世界各地的學生，並提供許多英文授課的課程。校內的運動與課外活動也非常多元且有趣，例如滑雪課程、學生自治組織的活動，包括交際舞、攀岩、登山等。這所大學不僅注重學術發展，還強調課外體驗，是一所為學生提供全面發展的學校。

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

我受益最多的是一堂 Corporate Social Responsibility 的課程，老師講了很多關於企業社會責任的條例或法規，有些是我沒聽過的，而且老師每一堂課都會有題目給小組討論，題目很有挑戰性，老師很認真的聽你回答，也會給回饋和你繼續討論，有機會可以和其他外國人一組，練習英文口說，外國人也都會很大方的表達自己的看法。這堂課會有兩個大的團體報告，和老師上課提到的內容相關，我記得有個滿有趣的主題是探討像菸酒這種比較有爭議的產品，該如何執行企業社會責任。團體報告應該都會遇到和外國人一組，不確定是不是個案，但我的組員到了要報告的前一天才開始做簡報，我一開始看他都沒進度，還有點著急，很擔心他是不是忘記，不過他最後還是有如期完成啦好險。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我會想來交換的目的除了想體驗不同地區的生活文化之外，當然還有到各國旅行。在當地的生活文化方面，我很滿意捷克的安全，來之前一定聽過歐洲很危險，會被搶之類，但晚上走在布拉格、搭電車等等，完全很放鬆，路人也不會沒事靠近你，而且布拉格算是夜生活滿豐富的國家，最棒的是

常常到半夜還是有很多大眾運輸工具，還很多人搭。當地的特色料理一定要說一下捷克饅頭，完全就是台灣的饅頭，吃起來一模一樣，當地喜歡搭配肉類，這裡對愛吃肉的人是天堂，豬腳、肋排、燉牛肉等等，可以用便宜的價錢吃肉吃到超飽。餐廳小費的文化也是和台灣很不一樣，有時候結帳時，服務生會在刷卡機給你選要加多少小費，他還會在旁邊看著你，當然也可以不給，我一開始會覺得不給不太好意思，但後來想想，如果服務真的很普通，服務生愛理不理，真的不用給小費沒關係。至於到其他國家旅遊，真的很超值，因為歐洲飛歐洲內的機票有夠便宜，常常單程幾百塊就可以到其他國家，是很好旅遊的機會。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 英文口說進步
2. 提升解決問題的能力
3. 決策時會更周全的考量

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？

我在瑞士住青旅的時候，被臭蟲咬，回捷克發現身上都是包，很癢很不舒服，本來想說算了，但後來想說還是要告知這件事情，我就去和住宿方反應我那間房有臭蟲，可能需要加強清潔，結果他們反而質疑我為什麼住的當下沒有反應，是不是我自己皮膚太敏感？但因為我當下沒有被咬的痕跡啊，不然我當然會去換房間，誰沒事會白白在那邊繼續被臭蟲咬啊？看到他們的回應，我心情就不是很好，但還是客客氣氣的和他理論，最後他們甚至還願意補償我一點住宿費。所以我覺得最大的啟發就是遇到不合理的事情，要為自己爭取權益，別人態度不好，也不要影響自己出遊的心情。我還有學到以後住宿前，先不要開燈，可以用手電筒照一下床上有沒有臭蟲。

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

我發現歐洲的人都很喜歡 small talk，有時候在廚房煮飯，進來的學生不僅和你打招呼，還會有人一直跟你聊天，就算你們是第一次見面也一樣。他們在火車上也喜歡和同間車廂的人聊天，有時候其實有點累，想安靜睡覺，算是一點文化衝擊，因為在台灣很少會沒事和陌生人講話，一開始有點驚訝甚至警惕，不知道他為什麼要跟我講話，後來聊過幾次發現他們人都滿善良幽默，也是一個很好練習英文口說的機會。

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？

經過這次的交換，我覺得我的性格變得更穩重，能冷靜的思考，生活步調也從原本急躁到能夠逐漸放慢腳步。因為在國外真的會遇到很多突發狀況，像是遇到怪人、火車誤點、語言不通導致的誤會、迷路、計劃和實際狀況不一樣等等，尤其歐洲人又很悠閒，常常找不到人或回覆很慢，很多事情都是要主動去詢問才能有答案，我能情緒更穩定的趕快解決當下發生的狀況，避免後續產生更多問題，有時候心情難免受影響，但我學會要先處理完事情再處理心情，盡量不把負面的情緒放大，有時候看看周遭漂亮的風景，吃個異國料理轉換心情，會覺得遇到的問題其實也沒什麼！人安全最重要。

H. 感想與建議

很感謝學校提供這麼多交換校給學生選擇，讓每個人都能有出國交換的機會，一開始會很猶豫要選什麼學校，不過我相信不管去到哪裡都會有很不一樣的人生體驗！

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)

Czech Technical University (CTU) is the leading engineering university in the Czech Republic, located in the capital city, Prague. Its central location makes transportation highly convenient. CTU offers multiple faculties and provides a highly international atmosphere, attracting students from all over the world. Many courses are taught in English, making it

accessible to international students. The university also offers diverse extracurricular activities, such as skiing courses, student-organized events, ballroom dancing, rock climbing, and hiking, creating a vibrant campus life.

One of the most impactful courses I took was about Corporate Social Responsibility (CSR). The professor introduced a variety of CSR-related regulations and policies, some of which were new to me. Each session included challenging group discussions on thought-provoking topics. The professor not only listened attentively to our answers but also gave constructive feedback and engaged us in further discussions. Working with students from different countries was a unique experience that improved my English-speaking skills. I particularly enjoyed a group project that explored how controversial products like tobacco and alcohol can implement CSR practices. This project sparked deep discussions and gave me valuable insights into practical CSR applications.

Living in Prague was another highlight of my exchange experience. The city is safe and offers a rich nightlife, with public transportation available even late at night. For food enthusiasts, Prague is a paradise for meat lovers, with affordable and delicious options like pork knuckles, ribs, and stews. Traveling to other European countries was incredibly budget-friendly. Flights within Europe are often very cheap, with one-way tickets costing just a few hundred NT dollars, making it an ideal base for exploring the continent.

This exchange program significantly shaped my personality and mindset. I became more mature, calm, and thoughtful. My lifestyle transitioned from being impatient to adopting a slower and more deliberate pace. Living abroad inevitably presented unexpected challenges,

but I learned to stabilize my emotions and address problems promptly, preventing further complications. Whenever I felt stressed, I would take a moment to appreciate the beautiful surroundings or try some local cuisine, which helped me regain perspective and focus.

I am incredibly grateful for the opportunity to study at CTU. The exchange program not only improved my English-speaking skills but also enhanced my problem-solving abilities and decision-making processes. These are invaluable lessons that cannot be learned solely in the classroom. Studying abroad at CTU was a transformative experience, and I would highly recommend it to anyone seeking personal and academic growth.