

心得分享

A.學校簡介

捷克科技大學(Czech Technical University)坐落在布拉格 6 區，搭電車約莫25分鐘抵達布拉格市中心，(地鐵約10分鐘)，但附近有超市賣場體育館，生活機能與交通都相當便利。學校以理工相關科系聞名，是捷克共和國內首屈一指的

學校。除了理工學院外，我的交換的系所Masaryk Institute of Advanced Studies (MIAS) 就是商學院，無特別門檻限制就算非在中山就讀的校系不是商學院也可以選擇(我是就讀中山海院的)。

修課相當自由，雖然期初選課時系統會出現學系必須達成的credits數，但並不強制，只要符合中山的修課限制:最低兩門課，不管是幾學分都可以。

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

我最後選修MIAS學院的兩門課，總共9 credits，不符合CTU系所最低學分數，但向本校及捷克學校的系辦雙方確認過後，只要符合中山的修課限制:最低兩門課即可，不需管學分數是否達標。

時間允許建議依照學校建議的時間抵達，因為第一周會有選課說明，會教如何使用選課系統KOS，錯過需要另外問同學。

且在台灣線上申請時會需要填寫想修的課程，**建議多選一些確保有資格選到課**，因為開學後名額很難搶，想加選好的課十分困難，但是退選卻只要上網按個按鈕，非常輕鬆。

1. **Business Correspondence (3 ECTS)**: 一周上課一個半小時，英語授課，課程約12-13周，內容為商業書信如:推薦信、履歷、求職信的寫法及注意用詞等，程度跟準備多益差不多，基本不會很難，我上的時候只有2位外國學生，所以老師很愛點我們發言。不固定時間有簡單的回家作業，不會占用太久時間，一學期有三次機會請假不會影響成績。沒有期中考，只有期末考，考前最後一周會有總複習，題型與大考相同，基本上只要單字量夠，課堂出現的重要單字看得懂就不會太難。整體推。
2. **English for Intercultural Communication (6 ECTS)**: 一周上課3小時，英語授課，課程約12-13周，分成兩位老師接著上課。上半堂每周都會討論一個跨文化的主題，學期初每個人都要挑選一個topic在相對應上課那週進行15分鐘的簡報，建議選課週就要去上課才能選到想要的時間，內容非常簡單老師人很好，基本上就是去聊聊天，吸收一些跨國新知識。下半堂的老師人很可愛，大多台灣學生都覺得他很帥，課程內容也是討論跨國文化有關，基本上沒有回家作業。期末考為90分鐘的書寫essay，老師會給四個題目，選擇其中一個用英文論述約1面A4大小即可，老師說沒人被當過。(本次題目為:為何英文能成為世界通用語言、各國談判技巧間的差異。)

C.國外研修之生活學習（課外）

捷克物價是歐洲內數一數二便宜的，若有交換預算上的考量，在捷克交換絕對是我推薦首選。尤其布拉格景色優美交通便利，又是台灣人的觀光重鎮，華人也多，越式泰式韓式料理甚至珍奶都找的到，非常方便!

飲食

捷克的超市很多，尤其是在學校宿舍附近大概就有 3 大間有名的在地超市，食材種類齊全，價格也跟台灣較接近，奶製品、雞肉、啤酒都超級便宜，季節性蔬果如櫛瓜、綠無籽葡萄、莓果類等大特價時價格大概是台灣的1/3，真的要多吃一點!! 自行烹飪會比外食省錢許多，除此之外，CTU masa宿舍附近還有韓國超市以及亞洲超市，醬油、味淋以及其他台灣熟悉的味道都能在這找到!

建議手機下載各大超市的app申辦會員，才能享有打折會員價，是省錢好幫手!

交通

捷克的交通便利，主要分為三種模式:地鐵(Metro)、路面電車(Tram)以及公車。除此之外，捷克政府提供學生優惠方案，相較於一般民眾真的便宜許多，只要拿著學校給的學生證(ISIC 卡)就可以到各地鐵站作申請，也可以**下載PID app**登入ISIC 卡卡號就可以購買布拉格市區學生月票130kc。

旅遊

布拉格位在歐洲的正中心，四通八達，鄰近的國家有德國、奧地利、匈牙利以及波蘭，可以善用捷克國鐵(České dráhy)以及私營客運Regiojet、Flixbus。(**Regiojet火車上有些班次會提供免費illy咖啡跟10kc的蛋糕，記得吃爆!)

另外，雖然票價不如維也納機場便宜，但布拉格也能直飛法國、西班牙、冰島、義大利...等國家，在這半年交換期間我總共去了 15個國家，雖然當下會一直覺得又在花錢刷卡了內心忐忑，但現在想想cp值真的很高，機會難得，藉由旅途的過程認識自我，放開眼界之外，更要盡力去認識各國的朋友，體驗不同的風俗文化!

藝文活動

推薦一定要在布拉格看場歌劇! Prague National Theatre網站上可以找到近期曲目的時間表，包含歌劇、音樂劇、芭蕾舞、舞台劇等，能在歷史及的華麗表演廳觀賞演出，是台灣有錢也買不到的體驗，我記得最便宜的價位是250kc站票(無打折)，但450正前方的坐票有學生票五折才225克朗，超級划算!我看過的義大利文版Opera羅密歐與茱麗葉與La Sylphide芭蕾舞劇都非常推薦。

D.交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1 學會獨立自主

出門在外必定會發生一些鳥事，靠自己上網爬文找資料、到處寫信問人，才能解決問題。歐洲行政效率緩慢外，服務態度更是不需抱有任何期望，若遇到無理的服務不需太放在心上，以免壞了一天的好心情。

課程上實驗與報告也都為單獨進行，沒有隊友可以依靠，因此也要在課餘時間自己花心思在消化課程內容及撰寫報告。旅遊上避免不了的就是獨旅，住宿行程飲食都要自己處理，因此我在這趟半年的交換中的確成長了不少。

2 結交各國朋友

在我們寢室中就有來自西班牙的交換生，讓我充分體驗14.吃午餐，22.吃晚餐的生活作息，好處就是完全不會搶廚房。除此之外，在學生會舉辦的各項活動中也會遇到來自各國的學生，我在這參加了語言交流以及各國美食分享的活動，十分有趣!

3 運動

歐洲的運動風氣盛行，每天幾乎都有體育活動可以參加，例如每周一的軟式曲棍球比賽或是每周四的沙灘排球比賽，在運動日當天甚至有划龍舟大賽可以參與!除此之外，因為四處旅遊的關係，每天都會走 15000 步上下，絕對可以強化身體素質。

4 增進外文能力

在國外生活半年讓我變得敢說，不用在意文法或時態，只要能溝通達到目的就能有所成長。另外捷克人認為：既然你要來捷克，那應該是你來學捷克語，因此最好學一些簡單的單字，如Dobrý den打招呼，Na shledanou說再見，Děkuji說謝謝等，且在歐洲進入商店記得一定要回應店員的"Hello"，不要像台灣一樣只有點頭回應，一定要說出hello才是有禮貌的展現。

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?

在國外讀書生活出去玩每天基本上都在刷卡付錢，尤其在經歷通貨膨脹等物價上漲後，若想周遊列國並控制在30萬的預算內相當有難度，當時總花費即將超出預算門檻時讓我覺得十分焦慮，看著帳戶的錢永遠在減少，自己卻沒有能力多少貼補一點就會感到很無力。最後在朋友的推薦下我到老城廣場的菠丹妮打工，排班時間彈性，一個月1-2天也沒問題，且店內主管都是台灣人沒有語言隔閡，工作內容就是簡單的幫忙退稅跟送貨，一天工作5小時日薪1000kc相當不錯，員工福利是一個月有一次買購，推薦跟我一樣想賺點零用錢的人。

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?

在台灣我們會覺得每個人都要學好英文，甚至公務員也要會英文才能服務外國人。可是在捷克人卻認為既然你要來捷克，那應該是你來學捷克語。因此有些服務員他們不回英文的信，或對講英文的外國人態度不好，甚至直接說NO English都是常有的事。當然這只是少數情況，遇到的話不需太氣餒難過，大多時候還是會有熱心的人來幫忙。因此最好學一些簡單的單字，如Dobrý den打招呼，Na shledanou說再見，Děkuji說謝謝等，且在歐洲進入商店記得一定要回應店員的"Hello"，不要像台灣一樣只有點頭回應，一定要說出hello才是有禮貌的展現。

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5個月的交換洗禮，我了解只要人安全就是最重要的，能花錢解決的事就是小事，不必太拘泥小細節，很多體驗一生只有一次機會，享受當下不要後悔!

H.感想與建議

踏出台灣、踏出舒適溫暖的家在國外生活半年是多麼難得的體驗，等到進入研究所或者職場，很難再有這麼一段時間自我探索了。當時一邊準備推甄一邊準備簽證等出國事項，實在壓的我喘不過氣，一度想放棄，但幸好有堅持下來，才能獲得這麼特殊的回憶。從一開始的陌生惶恐，到可以解決突發狀況，與不同語言的人溝通，結交許多外國朋友，發現自己已經適應當地的生活了，再住一年都不是問題(可惜錢花光了)。旅途中發現自己其實有能力將行程規劃完整，也學會處理一堆從未發生的鳥事情。真的很開心，很慶幸自己在大二有下定決心把握機會來交換，雖然過程很麻煩，但一切都值得。

對出國交換抱有憧憬的你別再猶豫了，外面的世界比想像中更加繽紛豐富，就只差跨出這一步!

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

Academic Learning Abroad

During my exchange, I took two courses at MIAS totaling 9 credits, satisfying my home university' s requirements. The courses, Business Correspondence and English for Intercultural Communication, were particularly enriching. The former enhanced my proficiency in writing professional documents like resumes and cover letters. The latter broadened my intercultural competence and deepened my understanding of global communication nuances through discussions and presentations on cultural topics.

Extracurricular Experience

Prague offered a vibrant lifestyle beyond academics. The affordability of Czech prices made living and traveling economically feasible. Local supermarkets near CTU provided a wide range of products, often at a fraction of Taiwanese prices. Cooking at home was a cost-effective option, and I often enjoyed seasonal fruits and vegetables, as well as inexpensive dairy and poultry products.

Transportation in Prague is efficient and student-friendly. The metro, trams, and buses made commuting easy, and student discounts further eased mobility within the city and beyond. I used the Czech Railways and private bus services like RegioJet and FlixBus to explore neighboring countries, visiting Germany, Austria, Hungary, and Poland.

Prague's central location in Europe made it a perfect base for travel, allowing me to visit 15 countries during my exchange period. Although I often felt the financial strain, these travel experiences were invaluable, offering opportunities to meet new people, experience diverse cultures, and expand my horizons.

Prague is also rich in cultural activities. I highly recommend attending an opera or ballet at the Prague National Theatre. The historical and opulent setting of the theatre, combined with affordable student tickets, provided a unique and enriching cultural experience. I watched productions like the Italian opera "Romeo and Juliet" and the ballet "La Sylphide," both of which were exceptional.

Personal Growth and Challenges

Living abroad presented challenges that fostered personal growth. Financial constraints prompted me to seek part-time work at a local shop, providing insights into Czech work culture and supplementing my budget. Cultural differences, such as language barriers and differing service expectations, initially posed challenges but taught me adaptability and the value of basic local language skills.

Impact and Recommendations

My semester abroad was transformative, nurturing independence and expanding my global perspective. I encourage anyone contemplating an exchange program to embrace its challenges and opportunities. The experience enhances academic learning and enriches personal development in ways that transcend the classroom.

In conclusion, my time at Czech Technical University was invaluable. It taught me resilience, cultural sensitivity, and the joy of exploring unfamiliar territories. I cherish the friendships made, the knowledge gained, and the profound personal growth achieved during this unforgettable chapter of my academic journey.

