

目錄

學校簡介	3
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	3
國外研修之生活學習（課外）	3
交換/研修之具體效益（請條列式列舉）	3
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？	3
海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？	3
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？	4
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？	4
感言及心得感想	5
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)	6

學校簡介

捷克科技大學位在捷克的首都-布拉格，離機場很近，學校附近交通很方便(有公車及電車可以搭往市區)。宿舍周遭生活機能很好，儘管離市區有段距離，但步行五分鐘就有超市及藥妝店，周圍也有些餐廳。宿舍的學餐很便宜也好吃，若想要花小錢體驗捷克當地菜的話，學餐會是個好選擇。

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

我總共修習了兩門課，分別為：English for Intercultural Communication、Managing in an International Environment。個人蠻推薦English for Intercultural Communication，老師上課方式很活潑，可以了解各國文化及溝通方式，很有趣！且課間經常有小組討論，可以藉此機會多與外國學生交談。

國外研修之生活學習（課外）

基本上跟剛上大學時外宿很像，樣樣都得自己來，而對比起來更加不同的是，國外需要用英文交談，且室友不僅僅只局限於台灣人，所以常常需要溝通，並且不一定有效，因此遇到問題需要嘗試多方尋找解決方案，並且需要有一定的耐心。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.獨立自主
- 2.適應不同環境的能力變強
- 3.學會有效溝通技巧
- 4.遇到問題需要想不只一個解決方案

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?

我認為遭遇的困境是當地電信公司的店員英文不好，去處理電信問題的時候溝通不良，導致我的電信合約提早被終止，網路及通話功能被停掉。

由於當時是離開布拉格前兩個禮拜提前到電信公司進行預約停話，自己有事先準備好在台灣就已經買好的網卡做替換，因此在網路及通話功能被停掉之後可以立刻換上準備的網卡。但若再重來一次，我在進行溝通時會選擇再反覆跟店員確認停話時間及相關問題，以免這種情況再次發生。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

文化衝擊其實充斥在日常中，舉例來說:很多歐洲人習慣白天有空再洗澡，亦或是各國的小費文化等等的。其實在交換前就已經做好了充足的心理建設，因此在面對不同的文化時，我不會認為是種衝擊，所以也不會有適應的問題。

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？

我認為最大的成長是快速應變能力跟調整自己適應不同環境的能力。

在交換期間常常計畫到各個國家旅行，而每個國家都有各自的文化及特色，在旅行時快速適應當地文化是很重要的，當然是前查詢好相關資訊也很重要，舉一個很實際面的是：如何在當地移動？機場到市區的交通方式為何？交通套票如何買比較划算？點餐時的小費文化等等。

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？

獎學金我主要用於在布拉格的當地生活費使用，讓我可以把其他經費分配到旅行上。很感謝政府及中山大學提供補助給交換學生，若沒有獎學金的話可能在選擇出國時，會多猶豫一下。

感言及心得感想

曾經看過一句話說，交換生涯會是人生中最重要養分。其實在還沒交換之前，是無法體會交換生活有多快樂的。能有機會在歐洲生活長達五個月是件很幸福的事，能夠藉此到其他國家玩，遊歷各國風景、看遍不一樣的建築、體驗不同的文化及食物，是件很不可思議的事，尤其當你站在夢想中的國家時，會有種此生無憾的心情。

很感謝自己當初有勇氣踏出舒適圈，踏出舒適圈能獲得的比想像中來的多，若還能選擇一次，我依然會義無反顧地踏上交換的路途。

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)

My exchange school CTU located at Prague. I meet many friends from different country here and obtained many joyful here, too. Prague is the beautiful and lovely city. The weather is suitable and the urban landscape is really awesome. I love this city so much. It is really a cherish expericence to exchange here!