

A. 學校簡介

帕拉茨基大學 (捷克語: Univerzita Palackého v Olomouci) 位於捷克東部的奧洛穆茨市, 成立於 1573 年, 是捷克第二古老的大學。該大學以 19 世紀傑出的政治家和學者弗朗齊謝克·帕拉茨基 (František Palacký) 的名字命名。目前, 帕拉茨基大學擁有約 20000 名學生, 並設有八個學院: 神學院、醫學院和牙醫口腔學院、文學院、教育學院、科學學院、體育文化學院、法學院、健康科學學院。雖然主要的教學語言是捷克語, 但大學也提供其他語言的課程和計劃。

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

在來捷克之前, 就知道捷克人有獨特的休閒娛樂活動——蘑菇採集。由於我們科學院有開設真菌學 (General Mycology, 課號: BOT/GME), 我選修了這門課。老師了解我來自台灣學習生物學背景, 課程的設計因此特別注重互動學習, 每堂課老師都會展示不同的真菌樣本, 讓我們不僅在課本中學習, 還能親眼看到並觸摸這些真菌。這門課的學習方式非常生動, 除了基礎的理論講解, 老師還會引導我們進行樣本辨識和真菌分類, 這讓我對真菌的多樣性和生態功能有了更深入的理解。尤其是在了解捷克的自然環境後, 我對這些真菌在當地生態系統中的角色有了更具體的認識。如果要推薦我最喜歡的課程, 真菌學絕對名列前茅。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在國外研修期間, 我特別重視生活學習的部分, 因為除了課業上的收穫, 我也希望能更深入了解不同國家的文化和人羣。我來交換的其中一個目的是認識來自各地的朋友, 因此我告訴自己, 在這段時間內不要只局限於與台灣同學相處, 應該多去接觸當地人和其他國家的同學。我很幸運地在捷克遇到了一位當地的學伴, 他不僅教我捷克語, 也帶我認識了許多他的朋友。透過與他們的交流, 我不僅了解了捷克的日常生活, 也體驗了捷克獨特的文化與傳統。此外, 我也經常在宿舍與來自世界各地的同學聊天, 無論是來自歐洲、亞洲還是美洲的學生, 我都會主動了解他們的文化背景和生活方式。這些與來自不同國家的同學的互動, 不僅豐富了我的視野, 也加深了我對全球多元文化的理解。除了學校生活, 我也會選擇獨自旅行, 這讓我有更多的機會接觸不同國籍的人。在旅行中, 我認識了許多來自不同地方的背包客和遊客, 和他們分享旅遊經歷, 交換不同文化的觀點。這些交流讓我對世界的多樣性有了更真實的感受, 也幫助我建立了更多的國際友誼。這樣的經歷讓我覺得, 不僅僅是學術, 生活中的每一份學習和交流都是無價的財富。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 不同國家學術知識的教學方法
- 跨文化交流
- 語言能力的提升
- 獨立性和自信心的增強
- 國際友誼和人脈擴展
- 文化視野的擴展 (透過不同國家的同學, 學到了許多不同的思維方式和問題解決的方式, 增加了我的思維模式)

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?

1. 雖然捷克的許多人可以說英語, 但在一些非旅遊區域或較小的城鎮, 當地人的英語水平並不總是那麼流利。尤其是在與當地居民進行日常交流、購物或詢問問題時, 我常會遇到語言障礙。一開始, 我感到非常沮喪, 尤其是在一些需要用捷克語進行的情況下, 我根本無法理解, 最終還是只能靠手機翻譯溝通。
2. 初到捷克時, 由於身處異國他鄉, 孤獨和思鄉情緒時常困擾著我。我時常想念家人和朋友, 也會因為文化差異而感到無所適從。尤其是在學習與生活的壓力下, 這些情緒有時會影響我的心情和學業。所以我學會了積極面對這些情緒。首先, 我保持與家人和朋友的聯繫, 定期通話, 這樣能讓我感受到支持與關懷。其次, 我開始參與更多社交活動, 通過與來自不同國家的同學交流, 讓自己感到不那麼孤單。

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, 幾乎無論何時何地, 都能方便地買到食物或其他必需品, 24 小時便利商店、宵夜攤販等讓我們隨時都能解決吃飯問題。然而, 在歐洲的某些國家, 尤其是捷克, 生活的便利性就不如台灣那麼高。大多數餐廳和商店在晚上 8 點左右

就會關門，周末有時甚至完全不營業。這對我來說是不小的衝擊，因為我習慣了隨時能夠買到東西，這樣的生活方式讓我一開始感到有些不便。之後我開始學會提前準備食物，儲備一些麵包、零食。

再來就是腳踏車道的文化差異，在歐洲，腳踏車道的使用被視為非常重要，且行人不可以隨便走到腳踏車道上。剛到捷克的第一週，我因為不小心走進了腳踏車道，被當地人嚴厲地斥責，這讓我感到非常尷尬。當時，我沒有完全理解為什麼會這麼嚴格，但後來我發現歐洲的城市設計將腳踏車視為主要的交通工具之一，許多城市也在積極推動綠色交通。這件事讓我認識到歐洲在日常生活中的交通規範比台灣更加嚴格。為了適應這個文化差異，我開始特別注意每條街道的標示，仔細分辨行人道和腳踏車道，並且保持對當地交通規則的敏感度。

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？

在海外的生活中，面對語言障礙、文化差異和日常生活的種種挑戰，我學會了不再依賴他人的幫助，而是通過自己的努力去解決問題。最初我可能會感到迷茫或不安，但隨著時間的推移，我開始積極尋找解決方法，無論是自己查找資料，還是主動向當地人請教。我逐漸學會了如何在壓力和困境中保持冷靜，並採取行動解決問題，而不是依賴別人。在異國他鄉，我經常面對孤獨和思鄉情緒。過去，我可能會依賴家人或朋友來排解這些情緒，但在這裡，我學會了如何與自己相處，並且積極尋找自己的興趣和愛好來填補空白。我開始參與更多的社交活動，主動去認識不同國籍的人，並且在這些交流中學會了更加自信地表達自己。在這段獨立的過程中，我逐漸理解到，孤獨並不一定是壞事，它也可以是自我反思和成長的一個過程。

H. 感想與建議

這段在捷克的留學經歷對我來說是一次深刻的學習與成長的過程。無論是學術上的挑戰，還是文化上的衝擊，每一個經歷都讓我對世界有了更深刻的理解，也讓我在自我獨立性、解決問題的能力以及跨文化溝通方面都有了顯著的進步。在這裡，我不僅學到了許多新知識，還有機會與來自不同國家的同學進行交流，體驗了各種文化碰撞的美妙。最重要的是，我學會了如何在陌生的環境中生活，如何解決日常問題，並在面對困難和挑戰時不放棄，這些經歷使我變得更加堅強和自信。在這段海外生活中，我逐漸適應了與自己相處、獨立思考的方式，也變得更加開放，願意接受不同文化的差異，並且學會了更有耐心與他人交流。這段經歷對我來說不僅是學術上的成長，也是在個人素養上的提升。建議：提前了解當地文化與生活習慣：捷克的生活方式與台灣有很大的不同，尤其是在時間安排、商店營業時間等方面。建議提前做好相關的研究，了解當地的生活方式，這樣可以在到達後更容易適應。積極參與當地的社交活動：留學不僅是學習課本知識，還應該多與當地人和其他國際學生互動。這不僅能幫助你了解更多文化背景，也能擴展國際人脈。學習當地語言：即使當地人會英語，但學習一些基礎的當地語言會讓你在日常生活中更加得心應手。這不僅能讓你更加融入當地社會，還能讓你在交流中更具自信。保持開放的心態：面對文化差異，保持開放的心態和包容的態度至關重要。當遇到文化衝擊或困難時，不要過於焦慮，試著理解並適應，這將幫助你更快融入新環境。獨立處理問題：留學過程中，會遇到很多挑戰。學會自己解決問題並保持冷靜，這將是你成長的關鍵。無論是生活中的小困難還是學業上的挑戰，保持積極的態度，尋找方法解決，這對你的未來無論是學業還是職業都會有莫大的幫助。

英文心得

My study abroad experience in the Czech Republic has been incredibly enriching both academically and personally. One of the highlights was the General Mycology course, where I delved into the unique Czech tradition of mushroom picking. The course was designed to be interactive, allowing us to study various fungal specimens in person, which helped me gain a deeper understanding of their diversity and ecological importance. It was by far one of my favorite courses, as it provided a hands-on learning experience that complemented my theoretical knowledge.

Outside of academics, I placed a strong emphasis on cultural immersion. I was fortunate enough to have a local Czech buddy who not only taught me the language but also introduced me to the local way of life, including traditional customs and social norms. This helped me better understand the everyday experiences of the Czech people. Additionally, I made a conscious effort to interact with international students, which broadened my perspective on global cultures and allowed me to build meaningful connections with people from all over the world.

Solo traveling also played a significant role in my personal growth, providing opportunities to engage with diverse individuals and exchange cultural viewpoints. While I faced some challenges, such as language barriers and occasional homesickness, I found ways to overcome them. Initially, language difficulties made daily tasks like shopping and asking for directions challenging, but with the help of translation apps and my determination to communicate, I managed to navigate these situations. As for homesickness, I stayed in touch with family and friends and participated in social activities, which helped me feel more connected and less isolated. Cultural shocks also posed some initial difficulties, such as adapting to the limited shopping hours and the strict bike lane rules in Czech cities. However, I learned to plan ahead and respect local

regulations. These experiences not only taught me about the local lifestyle but also made me more adaptable and mindful of different cultural practices.

Overall, this experience significantly contributed to my academic knowledge and personal growth. It increased my independence, confidence, and ability to problem-solve in unfamiliar situations. I encourage future students to embrace cultural differences, learn the local language, and immerse themselves in both the academic and social aspects of their study abroad experience to make the most of their time overseas.