

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
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
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 感想與建議
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

捷克科技大學(Czech Technical University in Prague)是捷克最古老最具聲望的理工大學之一，在工程、科技與應用科學領域有十分優秀的表現。我交換的系所是馬薩里克高等研究所(Masaryk Institute of Advanced Studies)，它提供國際化的學習環境，及大量的英語授課課程，非常適合希望擁有跨文化體驗的學生就讀。

我所選的課程共有兩堂，分別是綠色轉型(Green Transition)及氣候變遷的因果關係(Climate Change Causalities)。綠色轉型主要是在探討從過去比較耗費地球資源的生活方式轉型到較節能的生活方式這個過程要如何實踐?有哪些挑戰?課程是以半授課半討論的方式進行，老師會先介紹幾個理論讓我們了解大方向的轉型邏輯以及過去學者做過的研究方向，再拿出幾個案例跟我們一起討論。前一個多小時主要會是老師講授，以聽課居多但老師也會提出一些問題問同學，就算沒有特別準備問題問我們，只要有任何想法想討論，老師都十分歡迎。在這堂課我學到了很多理解起來具有挑戰性但同時又很有趣的理論如 Multi-Level Perspective, Triple Embeddedness Framework, and Iceberg Theory 等等，以這些理論為基礎去看不同的案例就像戴上一副可以變色的眼鏡去看世界一樣，可以得到不同啟發並且收穫滿滿。撇除課本內的部份，由於這堂課需要大量的討論，會有很多機會跟其他國家的交換生對話，這同時也是一個認識朋友、交流不同文化背景、從彼此身上學習的好機會，畢竟大部分的台灣交換生在國外也都只會跟台灣交換生一起行動，所以出了教室應該也沒有其他機會可以有一段密切集中的時間跟歐洲

各國的學生相處了，總體來說，雖然上起來有點難但不到會被當的程度，老師也非常認真上課、也會採納學生的意見，我會推薦這堂課給未來的學弟妹。另一堂課簡稱 CCC，主要是在討論氣候變遷如何對城市造成影響、造成什麼影響、人類怎麼去應對這些影響。會拿布拉格過去發生的案例來當作教材，也會介紹鄰近歐洲國家近代的案例，除了現代的例子外，歷史長河中早已能看出人類是如何學會在不同氣候類型發展出不同的生存方式。老師也會不時安排校外教學跟外來演講者，讓課程活潑一點。

校內的學習講完了，出國交換的這幾個月我反而從校外學到更多東西。捷克跟台灣的文化不盡相同，食衣住行各方面跟台灣實在是相去甚遠，這些都需要時間去理解、去重新適應。在台灣可以餐餐外食，價格親民又方便快捷；在捷克沒有所謂的路邊攤，基礎物價也比台灣略高，若每餐都上餐廳，花費會相當可觀，所以要學會在宿舍煮飯省錢。除了學習不同的烹調手法之外還要規劃食材使用的份量，對第一次下廚的人來說會是不小的挑戰。交通方面，在捷克沒有機車能騎了，日常出行只能全部仰賴大眾運輸，多了大量的通勤時間、少了自駕的自由度，這些轉變都要自己接受並適應。以上都還只是個人層面的問題，而談到個人以外的就是人與人之間的互動。我遇到很多很多人：在捷克工作台灣人、台灣交換生、亞洲交換生、歐洲交換生、捷克本地學生、捷克外籍學生、英語不通的捷克老年人、在捷克外國人、在外國的外國人，他們可能是我的同學、朋友、旅伴、人脈、值得學習的對象、相見恨晚的知己、萍水相逢的陌生人，要知道自己想跟誰建立何種關係、以及在不同文化背景下怎麼去維持我與他人的關係，加上還有在台灣的親友要隔著時差保持聯繫，這些人際關係交織成一面複雜龐大的網，我直到回台灣了都還在持續學習怎麼找出適合自己的社交模式。

如前段所說，我在這一學期學到了很多東西。具體來說如下：

- 一、學會篩選適合自己的朋友，而不是想要顧及每段緣分。
- 二、在與外國朋友聊天的過程中對世界歷史更加了解。
- 三、在與外國朋友聊天的過程中對國際情勢更加了解。
- 四、從捷克學伴那學到了關於捷克的飲食、歷史、宗教、人口組成等。
- 五、學會獨立生活，打理自己的日常所需。
- 六、在日常生活中因為需要頻繁使用英文，英文口說、聽力、閱讀變得更加順暢。
- 七、學會一點點捷克文、附加遇到語言不通的歐洲人時能夠猜測解讀出對方想表達的意思。
- 八、在與形形色色的人打過交道後，我變得比較勇於面對陌生人。
- 九、學會向他人堅定表達自己的意見或需求。
- 十、變得更加主動爭取自己需要或想要的事物。
- 十一、變得更加社會化，學會更多禮節、更加擅長跟人聊天、比較會做人情。
- 十二、學會優先照顧自己的身心靈健康，因為只有自己能依靠了。
- 十三、在旅行歐洲各國的過程中學會好好規劃時間、衡量自己的能力、快速理解當地交通結構。
- 十四、學會提高警覺性，保護自身安全及財物安全。
- 十五、學會用盡一切管道跟資源來解決自己遇到的問題。
- 十六、學會做取舍，在有限的時間、經濟、空間內不可能什麼都想要。

族繁不及備載，我先在這裡打住。

交換生活當然不可能一帆風順，我遇過許多在事件當下令我頭痛的困境。其中一個經歷是有天晚上我毫無徵兆的突然發燒，伴隨嚴重的感冒症狀。初期我試著先吃從台灣帶來的藥物，但沒什麼效，後來

我跑去當地藥局買成藥吃，但也沒效。當時我的身體已經很虛弱並且痛苦不堪，我身邊的台灣朋友都不在或是剛好在忙報告沒空理我，在台灣的家入也是遠水救不了近火，我只得試著用病得發昏的腦袋盡力用英文向我的外籍朋友們求助，才有一位朋友幫我送了些物資跟食物。吃完後我還是虛弱的沒辦法自己下廚，只好餐餐叫外送。我評估過後覺得自己需要去看醫生，只吃成藥已經沒有用了，便聯繫我的保險公司，隨後在捷克學伴的陪同下聯繫了好幾間診所才終於找到一間可以收我的，並且在我進到診所後，因為沒有事先預約還必須要現場等 3 小時才能輪到我。幸好在初次就診後我又回診了兩次就恢復健康了。現在看起來好像沒什麼，但我當時隻身一人在異鄉，身邊的人都說著我不懂的語言、生病了完全沒人照顧我、對當地的醫療體系也不熟悉，那種無助跟惶恐真的會被無限放大，但我還是努力搞藥跟食物給自己吃、透過保險跟學伴的幫助順利看上醫生，現在才有辦法寫出這份報告書。

在海外生活對我來說最大的文化衝擊應該就是啤酒文化吧。在捷克，或是在歐洲國家，想要認識新朋友，八成以上的歐洲人都會約我去酒吧小酌一杯或是買罐啤酒邊喝邊聊天。但我的基因可是對啤酒過敏的呢，所以我婉拒了每場邀約，就算有解釋過原因，但似乎還是因為不能與他們一同飲酒而比較無法融入他們的圈子。剛開始其實滿擔心的，覺得自己因為不能喝酒就很難交到歐洲朋友。但後來隨著時間推移，遇到的人越來越多，我遇到不喝酒也可以一起混的朋友。所以我所做的就只是尊重他們的文化，然後等待，最後總會有解決辦法的。

海外生活絕對是有帶給我一些改變的，以我的經驗來說，這段生活讓我變得更勇敢了。我的個性從以前就是比較不與人爭的那種類型，人生哲學是順應變化、聽天由命，整體來說是個毫無侵略性，甚至可說是軟弱的人。來到捷克生活、又遊歷了許多國家後才發現世界之大，台灣相較之下根本就是個可愛的溫室，如此嬌嫩軟弱的我為了在凶險的歐洲大陸存活下去也不得不開始成長了。我變得比較敢為自己發聲，有想要的東西會努力去爭取、被別人占便宜會反擊回去，而不是像以前一樣默默在心裏對自己說：算了吧。在惡名昭彰的西班牙獨旅過而全身而退、在冰天雪地的北極圈內遊歷過又歸來等等，這些經歷也都在一次次強化我的自信，讓我堅信自己實際上擁有比我想像的還強大的能力。

出國交換是一個必須要擁有的人生體驗，不管你是以玩遍歐洲各國為目的、專情於自己的交換國家、想要擁有各國朋友、專注於學術研究等等。只要找出最適合自己的生存之道，這就是有意義的交換。對我來說這比較像是一趟認識自己也認識這個世界的旅程，實際來到歐洲大陸，除去那些夢幻濾鏡後以最真實的親身經歷來體驗在這塊土地上發生的一切，才知道台灣也有台灣的好、國外的月亮不一定比較圓；同時國外也確實有很多不錯的設計值得我們效法。去過許多國度、認識許多旅人後才了解到自己還有很多需要學習的，這世界之大，用好幾輩子去追尋也經歷不完，正是如此才能夠懂得專注在當下，用心活過生命中的每一刻。如果你心底一直有個出國交換的夢想，我會告訴你別猶豫了，去做！

Czech Technical University in Prague (CTU) is one of the oldest and most prestigious technical universities in the Czech Republic, excelling in engineering, technology, and applied sciences. I studied at the Masaryk Institute of Advanced Studies, which offers an international learning environment with numerous English-taught courses, making it an excellent choice for students seeking a cross-cultural experience.

During my exchange, I took two courses: Green Transition and Climate Change Causalities. The Green Transition course explored how societies can shift from resource-intensive lifestyles to more sustainable ones, analyzing challenges and strategies through a combination of lectures and discussions. Key theories such as the Multi-Level Perspective, Triple Embeddedness Framework, and Iceberg Theory provided insightful perspectives on real-world case studies. The interactive nature of the course also allowed me to engage with international students, exchange ideas, and build meaningful connections.

The Climate Change Causalities course focused on the impact of climate change on urban environments and how societies respond to these challenges. It incorporated historical and contemporary case studies from Prague and other European cities. The course included guest lectures and field trips, making the learning experience more dynamic and engaging.

Beyond academics, my exchange experience taught me invaluable life skills. The cultural differences between the Czech Republic and Taiwan were significant, requiring me to adapt to new ways of living. Unlike Taiwan, where dining out is affordable and convenient, eating at restaurants in Prague is costly, making cooking an essential skill. I learned to plan meals, budget groceries, and prepare my own food. Transportation was another major adjustment, as I relied entirely on public transit without the convenience of a scooter. Managing daily commutes and embracing the limitations of public transport became part of my routine.

Socially, I encountered a diverse range of people, including fellow Taiwanese exchange students, European classmates, local Czech students, and non-English-speaking locals. Navigating these interactions helped me refine my communication skills, develop cultural sensitivity, and build a stronger social network. I also had to balance staying connected with family and friends back in Taiwan despite the time difference.

The exchange experience brought tangible benefits in several areas:

1. I learned to choose friendships wisely rather than trying to maintain every connection.
2. Conversations with international peers deepened my understanding of world history and global affairs.
3. I gained insights into Czech culture, including cuisine, history, and religious traditions.
4. I became more independent, managing daily responsibilities on my own.
5. Frequent English communication improved my fluency in speaking, listening, and reading.
6. I picked up basic Czech and improved my ability to interpret foreign languages.
7. I became more confident in interacting with strangers and asserting my opinions.
8. Traveling across Europe honed my time management and navigation skills.

9. I learned to prioritize self-care, as I had to rely on myself for well-being.

10. I became more socially adept, understanding etiquette and social interactions better.

Of course, my exchange was not without challenges. A particularly difficult moment was when I suddenly fell ill with a high fever and severe cold symptoms. The medication I brought from Taiwan didn't help, and even after purchasing local medicine, my condition didn't improve. With my Taiwanese friends unavailable and my family too far to assist, I had to reach out to foreign friends for support. Eventually, one friend provided me with food and supplies. Realizing I needed medical attention, I navigated the healthcare system with the help of my Czech buddy, securing a doctor's appointment after a long wait. This experience, though stressful, reinforced my ability to handle crises independently.

One of the biggest cultural shocks I faced was the drinking culture in Europe. Socializing often revolved around beer, and as someone with a beer allergy, I initially struggled to fit in. Despite explaining my condition, I felt somewhat excluded. However, over time, I found friends who respected my choice and included me in social activities regardless.

Ultimately, studying abroad made me more courageous. Before this experience, I tended to avoid conflict and passively accept circumstances. Living in Europe, traveling solo, and facing challenges head-on forced me to develop resilience. I learned to stand up for myself, assert my needs, and embrace new experiences with confidence.

Exchange programs are life-changing, whether for academic enrichment, cultural exploration, or personal growth. For me, it was a journey of self-discovery, allowing me to see the world without illusions and appreciate both the strengths and weaknesses of different societies. Experiencing various cultures firsthand helped me recognize that while foreign places have their appeal, Taiwan also has unique strengths worth valuing. If you have ever dreamed of studying abroad, I encourage you to take the leap—it's an experience that will shape you in ways you never imagined.