

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)，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

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

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. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片

A. 學校簡介

捷克理工大學（Czech Technical University in Prague，簡稱 CTU 或 CVUT）是捷克歷史最悠久、最具聲望的理工大學之一。CVUT 創立於 1707 年，位於捷克首都布拉格。CVUT 在工程、資訊科技、建築與應用科學等領域具有卓越聲譽，長期於歐洲工程教育界佔有一席之地。學校設有八個學院，包括電機工程學院、機械工程學院、土木工程學院、建築學院、運輸科學學院、生物醫學工程學院、資訊科技學院與核科學與物理工程學院。CVUT 積極參與歐盟各大科研計畫，並與世界各地的頂尖大學與研究機構保持密切合作，推動學術交流與技術創新。

校園內擁有來自世界各地的學生，提供許多英文授課課程，並有豐富的國際交流活動，例如由 Erasmus Student Network（ESN）舉辦的迎新活動與文化體驗，協助交換生快速適應新環境、拓展人際關係。學校設施完善，包含學生宿舍、自助餐廳、運動中心與圖書館，為學生提供舒適的學習與生活空間。

此外，布拉格的生活費用相較於西歐城市相對親民，交通便利，從市中心搭車至機場約需 40 分鐘。另外，機場也有許多廉價航空的航班，學生在假期期間可以輕鬆造訪歐洲各國，豐富留學生活體驗。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

這學期我一共修了三門課程，分別是 Czech Language 0（捷克文）、Computer Architectures（計算機組織）以及 Physical Education（體育）。其中，最讓我印象深刻、也最喜歡的課程是捷克文。

捷克語課採小班制教學，師生互動多。課堂內容主要圍繞日常生活中常用的單字與句型，例如在超市購物、問路或點餐等情境對話。老師不僅會細心講解，還會引導大家根據自身經驗來回答問題，鼓勵開口練習，讓我們能在輕鬆的氣氛中提升口說能力，也更容易在日常生活中實際運用。這門課對於初到捷克的交換學生來說非常實用，幫助我更快融入當地生活。

計算機組織這門課則讓我深刻體會到捷克與台灣在教育方式上的差異。課程分為兩個部分：第一部分由教授進行簡報講解，內容涵蓋處理器架構、記憶體階層、指令集設計等主題；第二部分則運用模擬軟體進行實作練習，教授會一邊操作、一邊說明，並讓我們跟著進行模擬與驗證，來幫助我們更具體理解理論知識如何應用在實際系統中。整學期共有四次作業、一次期末專題與一次期末考試。作業的部分較簡單，可以幫助我定期檢視對課程的掌握程度。而最具挑戰性的部分是期末專題，我們需使用 C 或 C++ 撰寫一個簡單的遊戲程式，並將其連接 MZ_APO 板，在板上展示成果，對我來說是一段非常特別的學習經驗。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在捷克的期間，為了節省開銷，我經常自己下廚。捷克常見的超市有 Tesco、Albert、Billa 和 Lidl，每一家都有自己的促銷方式與折扣制度。因此，每次採購前，我都會先看看哪一些商品正在特價，再

看可以做出哪些料理。這樣的過程不僅幫助我控制預算，也讓我嘗試了許多以前在台灣沒煮過的菜色，廚藝也增進了不少。

此外，在前往其他國家旅遊時，我也學會了如何獨立規劃行程。從選擇搭飛機還是巴士、了解當地交通方式、預訂住宿、安排景點路線等，都需要事先做足功課。這些過程雖然繁瑣，但也讓我培養了更強的組織能力與問題解決能力。同時，也更懂得如何在預算內，安排一段豐富又有意義的旅程。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 培養獨立性
2. 體驗國外生活
3. 增進外語能力
4. 開拓眼界、增進國際觀
5. 提高對於不同文化的適應力
6. 了解歐洲文化及台灣文化之差異

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？

一開始因為簽證還沒成功領到我就先飛到捷克了，所以等簽證通過後，需要把護照寄回台灣，請家人幫忙領取簽證。當時寄回台灣的過程很順利，但從台灣把護照寄回捷克時，可能因為和朋友的東西一起寄，包裹在海關被卡住了，整整被扣留了三個禮拜。

這段時間裡，海關除了要求我補交像是入學許可等文件，還說收據內容有問題需要重開等等，處理事情的效率很差。最後，我付了新台幣四千多元的關稅，才順利把包裹領出來。後來聽朋友說，如果在出國前還沒拿到簽證，可以直接寫信去捷克內政部詢問進度，寫給捷克台灣經濟文化辦事處通常不太會有幫助。

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？

剛到宿舍時，最讓我驚訝的是浴室的設計。因為我們宿舍的洗澡間只有簡單的拉簾、沒有門，一開始覺得相當不習慣，但住久了也就慢慢適應了。但體育課上課地點的淋浴室甚至連拉簾或隔板都沒有，所以到目前為止我都還沒在那裡洗過澡。

對我來說，生活中最有感的文化差異，大概就是廁所、水資源和餐廳文化了。在歐洲多數國家，公共廁所通常是需要付費的，而便利商店賣的瓶裝水價格也遠高於台灣。因此在旅行時，常常會不自覺地減少喝水量。若臨時想上廁所，往往會選擇進咖啡廳，點一份便宜的咖啡或甜點，順便使用廁所。

至於餐廳的用餐文化，也與台灣有很大的不同。多數餐廳進門後需要等待服務生帶位，點餐和結帳也都要等服務生主動過來，且通常每一桌會由固定的服務生負責。如果向其他服務生反映需求，對方通常會直接告知這不是他們的職責。此外，有些店家雖然不強制收取小費，但會將顧客是否點飲料視為一種「給小費」的方式；若整桌都沒有點飲料，服務態度可能會有所差異。而也有一些餐廳會直接在帳單中加收 10-12% 的小費，或是在結帳時主動詢問顧客是否願意支付額外小費。

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？

剛開始來交換的時候，其實感到相當不適應。由於我本身個性比較內向、慢熱，所以一開始與外國人互動時，常常不知道該如何回應，尤其是面對他們習以為常的「small talk」。不過，隨著這樣的互動機會越來越多，我也慢慢學會如何與陌生人輕鬆地聊天、怎麼自然地開啟話題。而在個性上，我覺得自己相比出國前變得更外向，也更能做自己。也許是受到歐洲人相對自在、不太在意他人眼光的影響，我開始比較不會過度顧慮他人的看法，變得更有自信。

而這段期間最大的改變，應該是在生活技能上的成長，特別是下廚方面。由於歐洲的外食價格普遍偏高，加上我自己偏好亞洲料理，所以在捷克交換的這段時間，我經常自己下廚，也因此增進了廚藝。除此之外，在旅行到其他國家的時候，我也習慣到當地的超市逛逛，觀察各地商品的差異、物價的變化，這樣的過程對我來說非常有趣，也讓我對當地生活有更深入的理解。

H. 感想與建議

在歐洲交換的這半年，我在各方面都有許多收穫與反思。其中最大的感觸是，這是我第一次真正感受到「在生活」的感覺。從小在台灣的教育體制下長大，大部分時間都投入在課業與考試上，很少有機會靜下心來思考自己真正想走的方向、想成為什麼樣的人。

這段時間裡，我有比較多的空間去探索自我，也意識到一些過去從未發現的不足之處，像是在人際互動與應對上的能力。而透過與來自不同文化背景的同學相處，接觸到各種截然不同的價值觀，我也學會了如何更包容、理解並尊重與自己不同的人。

在飲食方面，每到一個新國家，我都會主動去尋找當地的特色料理，不管是曾在台灣聽過卻從未嘗試過的，或是完全陌生的食物。雖然有時候這些料理不一定合我的口味，但我仍然覺得這樣的體驗很有趣。透過食物，我不僅能了解當地人的飲食習慣，還能進一步觀察他們的烹飪方式與背後的文化脈絡。有些料理的誕生甚至與氣候、地理環境或歷史故事密切相關，這讓「吃」變成一種探索世界的方式。

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

Spending a semester at Czech Technical University (CTU) in Prague became one of the most cherished and life-changing decisions I have ever made. CTU is among the leading engineering universities in Central Europe and hosts students from many parts of the world. A lot of courses were taught in English and support for exchange students was excellent. The Erasmus Student Network (ESN) organized events and trips that allowed me to meet new friends and more easily adjust to life in the Czech Republic.

I took three courses: Czech Language, Computer Architectures, and Physical Education. In these three courses, I enjoyed the Czech language course the most. It was a small and interactive course that taught me

many things that would benefit me in everyday life. There were about 10 students in the course and instead of teaching us a general structured curriculum, we learned how to order food at a restaurant, what to say in a shop or at the market, and what to ask someone if we were lost. The teacher wanted us to participate in lessons with our own stories to give us an opportunity to speak. I left the course being much more confident in communicating with locals.

The Computer Architectures course was also fun, and I learned a lot from it. It was a lecture-based course as well as a hands-on lab-based course where we learned about processor design, memory systems, and instruction sets first, and then went hands-on with a simulator to practice those concepts. The most awesome part of the course was the final project where we had to apply the entire knowledge we gained into creating a simple video game in C/C++ and running it on a development board. The final project was no doubt super challenging, but I think the rewarding experience was even greater. It drew out the theory and practice together.

Apart from academics, I also learned how to independently manage my daily life. Eating out regularly was not sustainable in Europe, so most of the time, I cooked for myself. I'd check the grocery stores like supermarkets Tesco, or Lidl, account for whatever is sale, then cook based on what I planned. I also felt good being frugal and saving money, and I learned how to cook more. Also, I even branched out to try to cook things that I never have back in Taiwan.

One of the best parts of my exchange was travelling. During the holidays, I travelled around other European countries. I executed the whole experience by planning everything, from the transportation, accommodations, routes etc. So, it was a little stressful at times, but it made me more organized, and solving problems in a timely manner.

I needed to get used to cultural differences as well. For example, my dorm bathrooms only had shower curtains, and I thought it was odd at first. Also, I quickly learned that many public restrooms may have a fee, and that drinking water was not as easy to find or as cheap as in Taiwan. Eating at restaurants also felt different. For instance, I had to wait for my server to come over to me.

In all, this exchange aided my development in many ways. I grew more independent, more tolerant of new experiences, and more confident in myself. I also made new friends, experienced different cuisines, and visited parts of the world I never imagined I'd see.