

學校簡介

捷克科技大學（Czech Technical University）位於捷克共和國的首都布拉格，是一所享有盛譽的高等教育機構。該大學創立於1707年，歷史悠久且在科學技術領域有著卓越的聲譽。

捷克科技大學以提供優質的科學、工程 and 技術教育而聞名。該大學擁有多個學院和研究所，涵蓋了各個領域，包括機械工程、電氣工程、建築學、信息技術、化學工程、航空航天工程、材料科學等。這些學院和研究所提供一系列的本科、研究生和博士課程，以滿足學生在不同領域的學習需求。

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

這學期共研修兩堂課，分別是「初學捷克文」和「綠色轉型」，另外也參加了一堂由CTU國際處所舉辦的「捷克文化課程」。

「初學捷克文」這堂課程的教室位置較為特別，距離主要校區需搭乘約半小時的大眾運輸工具方能抵達。老師的教學方式很隨和親切，相當能體諒初學語言者的茫然與不安，大多時候會在當日課程結束後，以捷克文問句的方式幫助學生複習與回答。本堂課具有期中與期末考，難度很平均，只要上課有認真聽講與作筆記，都能輕鬆作答。

「綠色轉型」是由MIAS管理學院所開設的課程，教授的老師是近年剛入職的新進教授，於課程安排上相當嚴謹又有趣。相當不同的亮點在於，這堂課加入了大量的討論時間，因此除了增加專業知識外，也強化了外語溝通的能力。老師相當鼓勵學生發言，並在期初便告知大家，所有在課程中提出的發言與建議，都將是對於課程做出的巨大貢獻。本課程相當重視平時課程參與，期末則會需要繳交一份期末報告，或是選擇口試，整體課程的彈性相當大。

國外研修之生活學習（課外）

回看自己的經驗，在布拉格生活起初的一個多月內經歷了所謂的蜜月期，看到任何景點都覺得新奇有趣，能夠生活自理、準備日常每餐料理，都被歸類成學習獨立的象徵。但到了交換的第二個月時，想家的情緒如海浪般湧出，每天看著手機中的倒數日期，卻發現日期遞減速度不如預期時，那股不安感與悲傷不斷提升，我也在這段時間染上了重感冒，生理與心理的不適讓我體重大幅下降。而這段悲傷情緒的轉折期，出現在我嘗試與其他交換生分享自己難過、想家的情緒後，我發現其他交換生也面臨了一樣的低潮期，相互分享的同時，我們一起流淚但也學習安慰並陪伴彼此。

幸運的是，等到度過這段時期後，我開始學習適應在布拉格的生活，好像真正成為了一個在異鄉努力生活的人。我也在改變悲傷情緒後，於生活中獲得實質的正向反饋，比如開始發現布拉格的春天悄悄到來，粉色與白色的櫻花妝點了街景，天空出現藍天的機率也變高，天氣不再如此酷寒，布拉格在萬物復甦後，展現出無盡的生命力與美好。我並不會為過去躲在黑暗角落的自己感到羞赧，相反地，我相信這些情緒轉折與心路歷程恰好是證明生命成長的軌跡。

截至目前為止，在這段交換旅程中，我已經去了七個國家、十個城市。我很喜歡實際前往那些過去只會在歷史課本上看到的景點，在柏林感受二戰後的人們纖細敏感的靈魂、童謠中的倫敦鐵橋、體驗丹麥瑞典的Hygge慢活生活哲學、參與火辣大膽的阿姆斯特丹。每個城市都帶著自己的個性與脈絡，想到自己能夠親身走過這些地方，仍是無限的感激。

在這些旅行中，也不完全是所有旅程都只有開心與興奮，我也在其中遇到了一些挑戰。比如，我提前預定好了前往巴黎所有的住宿與交通車票，卻在出發的前一天遇到法國大規模罷工，為了降低前往巴黎可能遇到的傷害與風險，我及時取消了這段旅程，也白白花費了不少錢。這個插曲讓我學會了如何在遇到突如其來的挑戰時，盡可能先把煩躁不安的情緒放到一邊，讓自己冷靜思考

可以解決困難的配套方案，同時在平常就養成思考Plan B的習慣。並非所有事情都能順利地按照計畫進行，若能提前把最壞的狀況沙盤推演過，當真的遇到任何突如其來的變化時，就能迅速針對問題做出反應與修正。此外，藉由這些旅行也讓我學習到查找資料與統整分析的能力，畢竟我們是以學生的身分到世界各地旅遊，在經費有限的前提下，如何將預算花的恰如其分，又能體驗當地的美食與美景，這些規劃旅行的過程都是訓練交換生的重要能力養成。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 外語口說能力進步，可以勇敢組織英語和捷克文
2. 增強國際視野，了解世界很大，應該更具包容性的面對各種挑戰
3. 危機處理能力大幅提升
4. 學習國外多元上課模式，不再只是抄黑板的制式學習模式
5. 增進邏輯分析能力
6. 結交各國好友，了解不同文化
7. 練習適應在地生活，並且透過旅遊了解多元文化

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？

我相信在海外生活很容易在起初遇到撞牆期，我建議可以適時地向家人朋友傾訴，作為排解情緒的方式之一。另外在撞牆期時，可以多到戶外走走，或是參加活動分散注意力，此外，也可以從事喜愛的休閒娛樂，想家時看看台灣新聞，或是YT影片，並且不去責怪自己產生難過的情緒，要相信這是每個人或多或少都會遇到的小情緒波動。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

每個國家都會有相當不同的文化風格，比如中東歐的人們相對於西歐嚴謹、不愛笑，西南歐的人們則是較為活潑，但也因此會較為隨意，比如在大眾運輸上較為吵鬧等等。我認為可以在旅行各地前，事先了解每個國家的歷史與文化，當你踏上每個不同的國家與城市時，試著去理解並體驗這些不同之處。所謂的文化衝擊，其實只是顯示出他人的文化與自身文化產生的不同之處，文化衝擊並沒有對錯，如果可以抱持著開放性的心態，將能看到更多不同的風景。

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？

我認為是學習讓自己可以更開放的接受各種可能性，了解世界並不是只有非黑即白的答案。

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？

有個獎學金的支助，讓我在海外研修時有了莫大的幫助。使我可以在課程修習之餘，踏訪十多個國家與城市，讀萬卷書不如行萬里路，能夠看到這麼多不同的國家，真的開拓了我的視野與心態。

感言及心得感想

作為一名國際交換生，我的經歷在捷克科技大學為我提供了無價的機會，讓我獲得了許多寶貴的心得和成長。這段時間的學習和生活，不僅幫助我培養了「危機處理能力」，也提升了我的「溝通解決能力」，同時擴展了我的「國際視野」。

首先，當我面臨不同的挑戰和困難時，這段交換生經歷培養了我的危機處理能力。生活在一個全新的國家和文化中，我面臨了許多不熟悉的情境和問題。無論是語言障礙、生活安排還是學習壓力，我學會了保持冷靜、找到解決問題的方法並從中成長。這段經歷教會了我如何適應和應對不同的情況，並且在面對困難時保持積極的態度。

其次，這個交換生經歷大大提升了我的溝通解決能力。與來自世界各地的同學和教授互動，我學會了更加敏銳地聆聽和理解不同文化和背景下的觀點和意見。這也鼓勵我主動表達自己的想法，並學習與他人建立有效的溝通和解決問題的能力。這種跨文化的交流體驗使我更具開放心態，並激發了我探索和接納不同觀點的意願。

最後，這段國際交換生經歷讓我開拓了國際視野。與來自世界各地的學生一起學習和生活，我深入了解了其他國家和文化的多樣性。這讓我更加意識到全球化的重要性，以及如何在一個全球化的世界中與他人合作和交流。我接觸到不同國家的專業知識和研究領域，這激發了我對於全球問題的關注和研究的熱情。我相信這種國際視野將對我未來的學術和職業生涯產生深遠的影響。

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)

Being able to go abroad as an exchange student has never been a part of my blueprint for studying in the past. Therefore, it is very grateful and cherished for me to have this opportunity to live in a foreign country for nearly half a year. I have gradually come to the end of the semester. Along the way, I have experienced many surprises and happy things, but at the same time, I have also experienced a period of hiding in the dormitory and crying secretly every day, and I was very depressed. At this moment, it reminds me of the orientation week held by the school at the beginning of the semester. A teacher shared with us the various cultural shocks and discussions that exchange students may encounter in their life experience. What impressed me was that the teacher mentioned I realize that this exchange journey is an “adventure”, and adventure means facing pain and suffering. If we don’t feel any discomfort during the process, it can only be called tourism.

Looking back at my own experience, I experienced the so-called honeymoon period in the first month of my life in Prague. I felt novel and interested when I saw any scenic spots. Being able to take care of myself and prepare daily meals are classified as a symbol of learning independence. But in the second month of the exchange, homesickness surged like a sea wave. I looked at the countdown date on my phone every day, but found that when the date was not decreasing as fast as expected, the sense of anxiety and sadness continued to increase. I am also here I caught a bad cold for a while, and my physical and psychological discomfort caused me to lose a lot of weight. And this turning point of sadness came after I tried to share my sadness and homesickness with other exchange students. I found that other exchange students were also facing the same low period. In the end, we learned to comfort and be there for each other.

Fortunately, after passing this period, I began to learn to adapt to life in Prague, as if I had truly become a person who is struggling to live in a foreign land. After I changed my sad mood, I got substantial positive feedback in my life. For example, I began to find that spring in Prague is coming quietly. Pink and white cherry blossoms decorate the street scene. In such a severe cold, Prague showed endless vitality and beauty after the recovery of all things. I am not ashamed of myself who hid in a dark corner in the past. On the contrary, I believe that these emotional turning points and mental journeys are just the trajectory that proves the growth of life.

So far, during this exchange journey, I have visited seven countries and ten cities. I really like to actually go to the sights that I only saw in history textbooks in the past. I felt the delicate and sensitive souls of people after World War II in Berlin, the London Bridge in nursery rhymes, and experienced the Hygge life philosophy of Denmark and Sweden. Every city has its own personality and context, and I am still infinitely grateful to think that I can walk through these places in person. During these trips, not all of them were just happy and exciting, and I also encountered some challenges. For example, I booked all the accommodation and transportation tickets to Paris in advance, but I encountered a large-scale strike in France the day before departure. In order to reduce the possible injuries and risks of going to Paris, I canceled the trip in time and also caused a lot of money was spending in vain. This experience taught me how to put aside the restless emotions as much as possible when encountering sudden challenges, let myself calmly think about supporting solutions that can solve difficulties, and at the same time develop the habit of thinking about “Plan B” in normal times. Not everything can go smoothly according to the plan. If the worst-case scenario can be deduced in advance, when any sudden changes are encountered, the problem can be quickly reacted and corrected. In addition, through these trips, I also learned the ability to search for information and integrate. After all, we are traveling around the world as students. Under the premise of limited funds, how to spend the budget properly and experience the local cuisine and beautiful scenery, the process of planning travel is an important ability to train exchange students.