

一、 學校簡介

捷克科技大學(Czech Technical University in Prague)位於捷克首都布拉格，距離機場及市區搭大眾運輸約 30 分鐘，學校周邊交通發達，地鐵、電車、火車、公車皆有，生活機能方便，超市多。創立於 1707 年，以工學院起家，共有八個學院：土木工程、機械工程、電子工程、建築、運輸科學、資訊科技、生物醫學工程、核能科學與物理工程，是捷克國內歷史最悠久理工大學，雖然該校名為科技大學，但也有商學院——馬薩里克高等研究所 Masaryk Institute of Advanced Studies(MIAS)，這是我所交換的系所。

二、國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

本次交換我總共修了兩門商學院的兩門課，分別為學術寫作 Academic Writing 和國際跨文化溝通 International cultural communication

(一) 學術寫作 Academic Writing

教學課程整體像雅思寫作，介紹 Argument essay 架構、圖表寫作、如何選題、學術寫作架構邏輯、常用單字、連接詞、文法應用等，課堂會有一些練習，因為是小班制，基本上老師都會記得學生名字，輪流回答，偶而會出課堂小作業，寫完用 Email 寄給老師會細心批改並給予建議，期末評量方式為期末考當天寫 essay 以及與小組討論撰寫一篇 group essay 在期限內繳交，整體雖然有點挑戰性但可以從中學習到國外對於學術的看待方式，以及提升自己的英文學術寫作能力。

(二) 國際跨文化溝通 International cultural communication

是由兩位老師共同上課，以半授課半討論的方式進行課程，當周老師會先介紹主題，讓我們了解議題，之後開始分組討論延伸問題，主題內容涵蓋文化、宗教、性別、時間與商業談判等，在這堂課會有很多機會跟其他國

家的交換生對話，只要有任何想法想討論，老師都很歡迎，評量方式是依照出席次數、一次當周主題報告與期末撰寫一篇 Essay。這堂課是我在交換期間能固定接觸到外籍生並且交流的機會，因為來 CTU 交換的台灣人多，大部分時間會跟台灣交換生處在一起，所以很少有機會與國際生聊天，加上這堂課老師、同學們都很好相處，不會因為語速很慢或是詞彙不夠而忽略你的想法，只要敢開口，都可以發表意見，而且他們也會針對你提出的意見加以討論，因此在這堂課讓我對自己口說的心態及信心轉變蠻多的，原本從很怕開口的亞洲人，也更勇於發表想法，對跨文化溝通能力提升許多，推薦學弟妹選這堂課。

整體來說，在這邊學習都是經由主動發表自己的想法和大家交流討論為主，跟在台灣坐在台下聽老師授課的方式很不一樣，也算是培養出自信了。

三、國外研修之生活學習（課外）

在校外體驗才是讓我成長最多的精華，在交換前，原以為捷克物價就是跟台北差不多，殊不知只是與歐洲其他國家相對便宜，物價還是明顯高於台灣(台幣:捷克克朗 1:1.5)，以下從食衣住行在分享在捷克留學的實際體驗。

(一)食

這裡餐廳很多元，包含道地的捷克菜、速食如麥當勞、漢堡王、肯德基(肉跟台灣一樣酥酥多汁)、Popeyes，可以嘗試 Kebab(是這裡 CP 值高的速食)、常見的亞洲料理包含壽司、越南料理 pho，但因為外食一餐花費幾乎要台幣 250 起跳，因此，培養自行料理是很重要的存活能力。

布拉格常見購買食材超市：

- 大型賣場:Tesco、Kaufland
- 隨處可見超市:Albert(最便宜)、Billa、Lidl，這些超市在宿舍旁邊就有數家可以採買，很方便

- 亞洲超市:Susu shop、K-food，因為位於市區，價格偏高，若要去相較多種類且便宜，要到郊區一點的 Sapa，那邊許多亞洲料理與超市，缺點是幾乎只收現金，建議可以從台灣帶喜歡的醬料、調味料、泡麵、零食過來拯救亞洲胃，如康寶濃湯、小磨坊、義美小泡芙等。

(二)衣

交換期間是秋冬季節，捷克氣候屬於大陸氣候，10-11 月會比較常下雨，12-1 月開始變得乾冷，甚至會下雪，因為位居歐洲內陸，缺少海洋調節，體感甚至比英國、德國還要冷很多，剛開始冷起來，暖氣還沒很夠的確小冷，推薦若是秋冬交換，可攜帶 2-3 件 Uniqulo Ultra 極暖厚發熱衣，冬季不管是在捷克生活或是去旅遊都很保暖，然而一些大衣或保暖衣物可至這邊才購買，捷克當地購衣推薦 Primark (像台灣版的 Net)、機能型的可以去 Decathlon 購買，若有二手衣飾需求可以搜尋 Vintage、Second hand 相關店面。

(三)住

捷克科技大學提供多處住宿點，大多外籍生會被分配到 Strahov、Sinkuleho、Masarykova(距離 MIAS 商學院距離由遠至進排列)，原本我最初安排至 Strahov，因不想浪費時間在搭車通勤上，剛好與同校來捷克科技大學室友也想換房間，因此寫信去詢問是否能更改住宿地點，最後成功住在相對方便的 Sinkuleho 宿舍區，也建議若有找到合適的室友可以換住 3 人房，比較大也比較便宜。

(四)行

布拉格市區交通設施涵蓋密集且廣，多是搭乘電車、公車、地鐵加步行可以抵達，主要交通 APP 是 pid，捷克科技大學入學新生包會給第一次購買的優惠碼，在 pid 註冊完並至地鐵找售票員辦理，直接買 3 個月的月票(約 NT\$550)比較便宜，買完之後就會有 QR code，上下車不用打票，只是作為你有買票的保障，因為地鐵很常有站務人員特查票，若被查到沒買會有高達 NT\$1,500 罰鍰。

(五) 補充:電信網路

來捷克之前，台灣門號可以轉成最小流量方案或是預付卡，以降低月費減少支出，建議台灣門號保留用實體 sim 卡，在捷克辦理用 esim(因為本人把台灣門號改 esim，但在捷克手機壞掉重新申請 esim 還得付台幣 300 才能申請)，所以認為實體 sim 卡在緊急情況下比較安全。

捷克電信主要有 Vodafone、T-mobile、O2，在 3 家方案比較之下，我們選擇 Vodafone 學生方案，2025/09 版本是每月 549 CZK，捷克境內網路吃到飽，歐盟境外有 64GB 可以使用，在回國前取消續約可拿回 2000CZK 押金，整體方案較划算，另外推薦位於布拉格老城區的 Vodafone，服務較好。

四、交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

(一)增進外語溝通表達能力

(二)廚藝能力

(三)擴展國際視野及跨文化理解能力

(四)適應與問題解決能力

(五)獨立思考能力

(五)勇於捍衛自己權利能力

五、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？

五個月內遇見數不清各種突發事件，印象最深刻的是冰島旅途中，暴風雪的晚上，車子突然拋錨在半路中，嘗試啟動數次都無反應，也打道路救援也是無人回應，後來眼看時間已經過了半小時，9人開始分頭嘗試多方辦法，聯絡保險及租車公司、試圖攔下路過車子、去附近的加油站借電瓶救援線，後來真的有人停下來並協助我們一同處理，但車子毫無反應，因此，只好採取最後花錢請租車公司承包的技術員來檢查，結果是車子真的故障，最後我們只好把車子留在原地等待明早車廠來拖吊回去修理，而我們9人只好塞在同一台車，在極端的暴風雪天氣裡，開1小時後終於抵達民宿。

然而困境並未結束，早上一批人先開車到修車廠後，等待壞掉車子修理好，結果朋友返回民宿準備再載一批人到修車廠時，路途中發生車禍，當時，我們分散3個點，每個點距離都是1小時的車程，幸好修車車子好了，當時的我在修車廠馬上開車到事發地點，接著就是一連串聯絡保險及租車公司，以及當地的警察協助，當下大家都很緊張但彼此都穩定自己的心態，先解決眼前的事情，事情處理完並且大家都會合之後，就是下午四點了。這事件讓這次所有人都印象深刻，我們學會學到先解決問題再解決情緒，並且適時學求他人幫助，不要凡事都靠自己，也讓我們了解到在大自然底下的我們是多麼渺小，千萬不要固執想完成所有的行程，在日後的旅程中，我們都更加的彈性，並且做好一切的事前準備與安排(e.g.保全險)。

六、海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

深刻的文化衝擊主要有兩點，歐洲人工作上的態度、打招呼禮儀和 small talk。

(一) 歐洲人工作上的態度：不論是行政、餐廳候位與結帳、處事情等，只能說歐洲人真的都chill chill感做事，最先遇到就是在學校方面，遇到選課選不了問題，當時寄信請系辦承辦人員協助處理，但她卻要求我自己再等等，說系統有問題可能過一兩天就會好，當時我不甘願就以此妥協現狀，所以直接跑系辦直接詢問，等她20分鐘就用好可以選課。另外，就算有訂位去餐廳仍然滿位，候位時也不能催促店員，需要在門口靜靜

等候，那時候我們在德國柏林等一家餐廳等快1小時，當時也也許多外國人憶起等，但他們沒有一絲不耐煩的神情，日後觀察歐洲人不管在辦行政事情或是排隊，也多是做自己的事情，耐心等候，漸漸發現他們步調相較慢，且重視自己的感受，不會有客人比較大的心態來面對工作，這也是讓我在歐洲培養不少耐心與適時爭取自身權利的能力。

(二) 打招呼禮儀和small talk：歐洲人真的重視打招呼，不論是進店或是詢問事情，一定都要先打招呼say Hi，

不然會被說不尊重，例如，之前在匈牙利點餐直接說要點什麼品項就被糾正要說Hi。另外，他們真的很喜歡聊天，尤其是德國人，以我自身例子，曾在一次獨旅中，只是在路上停下欣賞建築，就有人過來跟我搭話聊天；或是在捷克宿舍內煮飯時，遇見其他國家交換生，他們也會主動搭話，我覺得與在台灣可能會被視為奇怪事情，但這裡很正常，讓我花了不少時間來適應的文化習慣，加上起初我因擔心語言能力不足而感到不安，但隨著實際互動經驗累積，會發現對方其實更重視交流內容，這樣的氛圍讓我開始更自在地聊天，這段期間也提升我在英語表達、自信心與跨文化理解與互動上的能力。

七、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？

學會更勇敢積極地爭取自己權益以及重視自己的想法，來到歐洲會發現更多元的文化以及外國人，大多數人都很友善，但難免會遇到被歧視或是嘲笑等等行為，印象深刻是搭巴士前往國家被外國人霸佔自己的位子，如果是之前的自己可能就默默去其他空位，但在外面就得學會保護自己，通常在適當的溝通下都能解決。另外，交換期間也多了許多時間能沉澱下來與自己對話，看見各國人的生活態度，不禁會想起之前總是盼著社會大眾的期待把自己的生活塞滿個個忙碌計畫而忽略生活，這趟交換也算是讓我好好思考人生一番了。

八、感想與建議

在這五個月交換經驗，除了在捷克進行交換課程計畫，學習當地文化歷史與知識，也同時旅行了 13 國家 30 城市，看到各國都市與小鎮樣貌，體驗當地的文化，細細品嚐各個感官體驗，那些之前在歷史課本、書籍、音樂 MV 或是電視節目上的場景就這樣出現在你面前，像是捷克查理大橋、巴黎艾菲爾鐵塔、羅馬競技場、西班牙聖家堂等等，每每看見這樣的景色，都被震撼感動不已，很幸運能夠在家人支持及學校的管道及獎學金協助下，讓自己能在 20 幾歲就能欣賞到這上百年、歷史性的地標。除此之外，這裡任何都是不熟悉生活模式、不同語言又同時涵蓋多元文化的歐洲大陸，來之前有想過一定會免不了遭遇一些問題與挑戰，但親身經歷那些甚至在意料之外的情況，像是在德國新天鵝堡獨旅瞬間沒網路無法查詢任何交通資訊、或是冰島暴風雪下的小災難，最後都順利解決且克服，也發現原來自己可以完成很多事情。

總之，這一切都要親身體驗才會知道的感受，謝謝當初自己有選擇來交換，這 5 個月不常不短的歐洲文化體驗下，看見外國人對於重視享受生活、直接表達的態度，期間也多了很多與自己相處的機會，讓我不論是對於人生或自己都有新的見解，這些累積的經歷與回憶，會成為人生的寶貴養分。

九、英文心得

Czech Technical University in Prague (CTU), founded in 1707, is the oldest technical university in the Czech Republic. Located in Prague, the capital city, the university is well connected by public transportation, including metro, trams, buses, and trains, making daily life convenient. Although CTU is best known for its engineering and technology programs, it also hosts a business-oriented institute, the Masaryk Institute of Advanced Studies (MIAS), where I completed my exchange studies.

During this exchange, I enrolled in two business-related courses: Academic Writing and International Cultural Communication, both of which greatly enriched my academic and personal development. The Academic Writing course focused on argument essays, data description, academic structure, and formal language usage. The class size was small, allowing close interaction with the instructor, who provided detailed feedback on assignments. Through essay writing and group work, I gained a deeper understanding of Western academic standards and significantly improved my English academic writing skills. The International Cultural Communication course was taught through a combination of lectures and group discussions, covering topics such as culture, religion, gender, time perception, and business negotiation. This course provided valuable opportunities to interact with international students. The supportive classroom environment encouraged active participation regardless of language proficiency, which helped me gain

confidence in speaking English and expressing my ideas. Compared to the more lecture-oriented learning style in Taiwan, these courses emphasized discussion and self-expression, fostering greater confidence and independent thinking.

Beyond academics, daily life abroad contributed greatly to my personal growth. Living expenses in the Czech Republic were higher than expected, making it necessary to develop budgeting skills and learn how to cook regularly. I became familiar with local supermarkets such as Albert, Lidl, and Tesco, and gradually adapted to a more self-sufficient lifestyle. Adapting to the climate was also a challenge, as Prague experiences cold winters with snow. Learning how to prepare appropriate clothing and manage daily routines under these conditions enhanced my adaptability. Housing arrangements taught me the importance of communication and initiative, as I successfully coordinated a dormitory change to reduce commuting time.

Transportation in Prague is highly efficient, and using the city’s integrated public transport system required learning local regulations and ticketing systems. This experience improved my ability to navigate unfamiliar systems independently. I also learned the importance of patience and understanding cultural differences, especially in administrative processes, where European work culture tends to be more relaxed and less time-pressured than in Taiwan.

One of the most memorable challenges occurred during a trip to Iceland, when our rental car broke down during a snowstorm, followed by a traffic accident the next day. In an unfamiliar environment with limited resources, we had to remain calm, communicate effectively, and seek help from others. This experience taught me to prioritize problem-solving over panic, to ask for assistance when needed, and to remain flexible when plans change.

Cultural differences were another major learning experience. Europeans place great importance on greetings and small talk, and communication is generally more direct. Initially, I felt uncomfortable, but over time I learned to adapt and became more confident in interacting with people from different backgrounds. I also learned to stand up for my rights through calm and respectful communication, which marked a significant personal transformation.

Overall, this five-month exchange experience strengthened my foreign language communication skills, independence, adaptability, cross-cultural understanding, and confidence. Traveling across 13 countries and 30 cities allowed me to experience history and culture beyond textbooks, while also giving me time for self-reflection. This exchange not only broadened my global perspective but also helped me rediscover my own values and priorities. These experiences have become invaluable assets for my future academic, professional, and personal journey.