

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	謝○蓉	學號	
性別	女	就讀本校系所	行銷系 四年級
研修學校	捷克科技大學	研修系所(學程)	Masaryk institute of advanced studies(MIAS)
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	0
實際花費金額 (新台幣)	學費：16,861 學雜費：7,354 住宿費：27,697 生活費：90,000 旅遊費：130,000 來回飛機票：43,313 合計：315,225		
國外修讀學分數	12ECTs	薦送學校採認學分數	0(已達畢業學分門檻無須採計)
實際出國日期	2024. 02. 12	實際返國日期	2024. 07. 06

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

國中的地理課講解到歐洲地理的那一堂課起就對歐洲這個充滿文化底蘊的地方充滿好奇，心想著總有一天我要踏上歐洲的土地看看那裡的人們如何生活，並且如果可以我想在歐洲生活一陣子。於是從 15 歲起去歐洲生活的這個念頭就已經植在心中。

轉眼間，上了大學，加入系上的女籃後，發現好多學姊們都申請交換，看著他們在交換時發生了許多趣事讓我也下定決心要提早修完畢業學分，目標在大四這一年出國交換，拓展自己的國際視野，嘗試認識不同國家的人。

2、研修學校簡介

捷克科技大學又名布拉格理工大學，英文名為 Czech Technical University(CTU)是一所位在捷克首都布拉格第六區的理工科技大學，學校坐落於交通及生活機能方便、鄰近機場同時也靠近許多布拉格著名景點的市中心。就讀系所為 Masaryk institute of advanced studies(MIAS)，屬於商學院的系所，系上同時開設學士班和碩士班的課程，無論是碩士生抑或是學士生都可以自由選修有興趣的課程，且系上課程近乎八成是英語授課，因此班上有許多來自世界各地的國際學生，就算不會捷克語也能夠和教授以及同學用英文溝通。

3、國外研修之課程學習(課內)

在這學期中我總共修習了兩門課，其一為 Cross-Cultural Management 另一則為 English for Intercultural Communication。

Cross-Cultural Management 這門課程分為兩種教學模式，其一為 Lecture 形式，其二為 Seminar，在一個禮拜中會先由老師在 lecture 課堂講解該週課堂重點及概念，再在 Seminar 課程中讓學生以研討會的方式模擬情境以及討論課堂重點，課程內容類似組織行為與管理，但更強調的是不同文化之間在商業中該如何合作以及協商，該堂課中有來自將近 10 個國家的學生，每個文

化都有不同的處事風格和習慣，每次在研討會中都能藉由這種跨文化的學習來更深入了解不同文化，以利未來在國際化公司忠和同時之間相處上更融洽。

English for Intercultural Communication 這門課則是強調以英文的方式學習如何在跨文化的商業環境中溝通，課堂進行的方式以每周有一位同學分析一篇小論文後上台和同學做總結分享，教授再以報告同學的論點延伸話題，課堂中會不斷穿插團體討論的時間，會根據老師的授課內容或近期時事來隨機出題再點同學做簡單的分享。

兩堂課程都非常有趣，兩堂課程的老師也非常鼓勵學生發言，很注重學生的想法，多虧有這兩堂課程才能讓我和不同文化的學生交流以及學習。也增進了我的英語口說能力和批判思考能力。

#### 4、 國外研修之生活學習(課外)

技術面:

由於在國外伙食費有限的情況下很難三餐外食，且國外食物的口味也不完全符合我們習慣的味道，因此大多數的交換生都是動手自己料理三餐，我也不例外。在台灣的我鮮少下廚，是到捷克後才開始培養自己的煮飯能力，只要有時間就會去超市逛逛看有什麼便宜的食材能夠回宿舍料理，初期都須看著食譜一步一步照著做，不到三個禮拜已經可以自己不看食譜的變出新菜色，每天吃著自己採買及料理的食物也是滿滿的成就感。

除此之外，不僅僅廚藝進步，其他生活技能也會大幅進步，生活大小事都只剩下自己做主，面對不公不易也只有自己能夠替自己發聲，遇到不懂的事情就勇敢開口詢問和請教。

心態面:

和家鄉隔著九千公里的距離，當下能夠依靠的只有自己，保持著開放的心態接收不同的文化，換一個方式生活，面對未知，偶爾也會感到無助不安，但只要相信自己有能力解決，一切都能迎刃而解。這五個月來並非事事都順遂，但在這段期間我不停調整自己的心態，學習放慢腳步，放下焦躁，看看這個宇宙想帶給你什麼新事物，為自己的故事增添新篇章。

#### 5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 提升英文會話能力
2. 增強面對環境的適應力
3. 學習與自己相處及對話
4. 獲得許多實用的生活技能
5. 認識不同國家的文化
6. 結交來自世界各地的朋友
7. 學習珍惜當下和與朋友道別
8. 規劃旅遊的能力

#### 6、感想與建議

對我而言，這五個月如同一場夢，在返回台灣的航班上，五個月以來發生過的點滴，交流過的人就像縮時攝影般在我眼前播放過一輪。想按下暫停鍵讓一切停在那些美好的當下，但時間仍不停蹄的往前，飛機也即將降落，夢醒了，是時候回歸現實。

很感謝當初下定決心要出國交換的自己，能夠提起這麼大的勇氣，收拾行囊，踏上旅程，離家九千公里來到一個完全陌生的城市從零開始生活，幸運地結識了許多如家人般的朋友，讓我在布拉格漸漸地有了歸屬感。出國交換是我做過非常正確的決定。很感謝有機會在二十二歲這一年踏上歐洲十個國家，學習了不同的文化，看見了壯闊的風景，讓我知道這個世界有多大，自己又有多渺小。同時無比感謝家人有形及無形的支持讓我能去捷克交換，也感謝中興大學提供這麼多的交換機會讓中興的學生有機會看這世界。

我想，唯有跳脫舒適圈才能為自己的故事寫下新的篇章，每一次的勇敢都會帶來珍貴的緣分及

回憶，如果你正在猶豫該不該出國交換。

相信我，交換的這段日子會成為你人生旅途中的養分，回過頭也會感謝自己沒有躊躇不前，或許這一路走來並非易事，但同時也能讓自己成長許多。



◆和西班牙室友一起煮台式火鍋



◆布拉格天文鐘登頂後拍下的風景



◆在冰島時恰巧是難得一見的極光大爆發的一年  
肉眼就可看見極光

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw