A. 學校簡介

札格拉布大學（University of Zagreb）是克羅埃西亞歷史最悠久的大學，也是東南歐地區最古老的大學之一。該校位於克羅埃西亞首都札格拉布，是該國規模最大的國立大學。目前設有 29 個學院，涵蓋人文、社會科學、自然科學、工程、醫學等多元領域，提供完整且多樣化的學術研究環境。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡的課是「Regional Economic Integrations」。這門課在學期前半以老師授課的方式進行，後半則以小組合作的形式進行。學生需要選擇一個區域整合組織，並思考若在該地區發展新的商業模式，可以創造出什麼樣的企業或服務。我喜歡這門課的原因是，學期後半沒有固定的上課時間，學生可以自由安排時間與組員討論並完成作業，這種彈性的學習方式讓我感到非常新鮮。此外，作業主題本身也十分有趣，能夠在聽取來自不同國家學生的想法與觀點的同時，共同完成專題，是一段非常有收穫且愉快的學習經驗。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在交換留學期間，我利用課餘時間以東歐為中心，前往 10 個國家旅行。透過實際走訪不同國家，我深刻感受到即使同樣位於歐洲，各國的物價、人民以及城市氛圍都存在很大的差異。特別是在歐盟會員國與非會員國之間，我觀察到明顯的生活環境與發展差距。過去我曾將歐洲視為一個整體，但透過這次旅行，我了解到每個國家都有其獨特的歷史背景與文化特色，也讓我的視野更加開闊。此外，我不僅進行一般觀光，也參觀了德國柏林圍牆倒塌相關博物館、波蘭奧斯威辛集中營等具有歷史意義的場所，透過親身體驗加深對歐洲歷史的理解。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

・在陌生環境中生活的經驗提升了自信心與適應能力，培養了面對未知環境時靈活應變的能力
・透過與來自不同國家的學生交流與合作，培養跨文化溝通能力，並學習從多元角度思考問題
・利用課餘時間旅行，深入了解歐洲不同國家的歷史、文化與社會差異，拓展國際視野

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?

我遇到的困難之一是生活費的管理。原本我認為東歐地區的物價相對較低，但實際在克羅埃西亞生活後，發現部分商品價格並沒有想像中便宜。如果像在台灣生活時一樣頻繁去咖啡廳或外食，食費容易超出預期。此外，由於當地日常消費大多使用信用卡支付，剛開始時也容易在沒有意識的情況下增加支出。為了解決這個問題，我開始更加重視生活費的規劃，減少外食次數，多利用學校餐廳用餐( 一餐約 120 元 )，並嘗試自己料理。此外，歐洲的水果價格相對便宜，我也增加水果的攝取。

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?

我遇到最大的文化衝擊是時間觀念與數位化程度上的差異。特別是在辦理居留證的過程中，從申請後等待超過一個半月都沒有收到通知，到最後取得證件，整個流程花費了相當長的時間。此外，申請主要透過電子郵件往來，許多行政手續仍以較傳統的方式進行，與日本及台灣習慣的流程相比，非常繁雜。另外，我也發現克羅埃西亞的公共交通不一定會按照時刻表運行，有時會提早或延遲抵達。面對這些文化

差異，我學習調整自己的生活方式，例如比以前更早開始準備行程，並且對重要的行政手續或相關資訊主動確認，以避免產生問題。

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?

我認為海外生活帶給我最大的成長，是在面對任何問題時，都能保持冷靜並積極尋找解決方法。克羅埃西亞的生活環境與日本、台灣有很大的不同，由於可取得的資訊較少，加上文化差異，我曾經遇到許多需要自己處理的困難。然而，這些經驗也讓我學會主動蒐集資訊、思考解決方法，並在必要時尋求他人的協助。透過一次次克服問題的過程，我逐漸建立起面對未知環境的信心，也培養了更成熟的心理素質與獨立性。

H. 感想與建議

我認為克羅埃西亞是一個非常適合交換留學的國家。首先，當地居民十分友善，治安也相對良好，讓我能夠安心地在當地生活。此外，國內擁有許多值得參訪的自然景觀與文化景點，加上克羅埃西亞加入歐盟後，前往其他歐洲國家也十分便利。能夠在這個國家生活五個月，對我而言是一段非常珍貴且幸福的經歷。對於未來前往克羅埃西亞交換的學生，我最大的建議是在出發前充分了解居留證的申請流程，並提前準備好所有必要文件。由於申請過程中若有文件不足，可能會大幅延長取得居留證的時間。我也曾看過許多交換學生因為申請過程遇到問題而花費大量時間處理相關事務，因此建議大家務必提前準備，並盡早開始申請，以確保交換期間能更加順利。

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

My exchange program at the University of Zagreb was one of the most valuable experiences of my university life. The University of Zagreb is the oldest and one of the most prestigious universities in Croatia. Studying there allowed me to experience a different academic environment from those in Japan and Taiwan, and to interact with students from many different countries.

The most memorable course I took was Regional Economic Integrations. In this course, I learned about regional integration and developed new business ideas through group work. The flexible learning style and discussions with students from different countries gave me new perspectives and broadened my way of thinking.

Outside the classroom, I traveled to ten European countries and experienced firsthand the differences in their history, culture, and society. In particular, visiting historical sites such as the Berlin Wall Museum and the Auschwitz concentration camp deepened my understanding of European history.

Living abroad also greatly improved my independence and problem-solving skills. Although I faced various challenges, such as administrative procedures and managing my living expenses, I learned how to gather information, adapt to unfamiliar situations, and solve problems on my own.

These experiences gave me the confidence to face new environments with a positive attitude.
The five months I spent in Croatia were truly meaningful. With its friendly people, safe environment, and rich culture, I believe Croatia is an excellent destination for an exchange program. This experience broadened my international perspective and helped me grow both personally and academically.