A. 學校簡介

我此次交換就讀的學校為捷克科技大學(Czech Technical University)的 Faculty of Information Technology（FIT），位於捷克首都布拉格。CTU 創立於 1707 年，是捷克歷史最悠久且最具代表性的理工大學之一，而資訊學院（FIT）則成立於 2009 年，雖然是較新的學院，但在資訊科技領域具有相當好的教學與研究資源。

學校位於布拉格的 Dejvice 校區，交通便利，附近有圖書館、學生宿舍及各種生活機能。校園內聚集許多不同科系的學生，也有不少國際交換學生，因此在課堂上經常有機會與來自不同國家的同學合作，除了能提升英文溝通能力，也能接觸不同文化與學習方式。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

1. Artificial Intelligence Fundamentals

這堂課分成理論課和實作課，每個禮拜各上一堂，無出席分數。理論課主要介紹 AI 和機器人相關的理論，實作課則是會讓學生腦力激盪，老師會丟問題給學生，若有想法就可以上台分享並獲得額外的加分。這堂課有 3 個功課和 1 個期末專題，共佔總成績 50%，可以使用 Python、C++、Java 等不同程式語言完成。透過實際撰寫程式與解決問題，我更能理解各種 AI 演算法的運作方式，而不只是停留在理論層面。期末專題則是可以從老師給的主題中去挑選或自己想主題在與老師討論，老師人很好有甚麼問題都可以討論。最後會有期末筆試，內容為整學期的內容，若對自己成績不滿意也可以參加口試(非強制)。這門課兼顧理論與實作，可以增進自己程式的經驗，老師也很喜歡學生提出問題，且若功課和專題都有繳交並拿到滿分，就確認可以通過此門課程(但還是需要參加筆試)，推薦給有一點程式經驗和焦慮最後課程會過不了的同學。

2. Urban and Landscape Planning of the 21st Century

這門課主要介紹 21 世紀城市與景觀規劃的理念，內容包含永續發展、藍綠基礎建設、氣候變遷調適，以及如何打造更適合人們生活的城市環境等等。雖然這不是我的本科專業，但也因此讓我接觸到不同領域的知識，拓展了自己的視野。

課程中除了老師授課之外，也安排校外參訪，實際走訪符合永續發展理念的地點，將課堂所學與實際案例結合，讓我對捷克的都市規劃有更深入的了解。

課程最後需要介紹自己家鄉的城市特色，同時運用課堂上所學的知識去分析，並上台簡短報告。我除了學習到永續城市的概念，也了解各國在都市發展上的差異，是一門有趣的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

1.**食**:

捷克的超市物價真的滿便宜的，若自己煮的話滿省錢的，Albert 可頌好吃又便宜(一個不到台幣 15 元)。這裡外食也有一些連鎖店和越南餐廳，但整體外食物價比台灣高，所以我大部分都自己煮，一開始不太會煮飯會一直變瘦(因為難吃就不想吃)，但到後來每次旅遊到最後都會想回到捷克好好煮飯吃飯，熟悉後真的覺得自己下廚健康又好吃! 然後我很後悔沒有帶玉米粉糯米粉之類的東西，可以多帶一些調味料如果要煮飯的話。

2.**住**:

我住在 Sinkuleho，這裡離校區很近，交通甚麼的都很方便。要注意這間是廚房和衛浴共用，沒有冷凍庫但有冰箱，另外床套不需要自己準備，可以直接向櫃台索取即可(當初不知道還花錢買了 QQ)。

3.**行**:

捷克學生三個月票超便，大約台幣 555 元!

在國外自己學會了煮出不會被我倒掉的食物很感動，雖然有時候要處理電信或醫療上的事物會比較繁瑣，但就是要保持積極處理的態度，和給予他們多一點的耐心。還有覺得捷克冬天真的很乾，可以來這邊 DM 買比較油和便宜的護手霜擦。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言溝通能力
2. 獨立自主
3. 會煮飯
4. 知道自己較嚮往甚麼生活
5. 接觸不同文化
6. 問題解決能力
7. 心態不那麼急躁

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?

遇到 Vodafone 退訂金的問題。解決方式就是積極地用信件、電話和直接到店裏頭溝通處理，記得保留一個月以上的處理時間。其實大部分在歐洲遇到問題時，我都是很積極的寫信和聯絡線上或電話客服，這可以解決 90%以上的問題。

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?

發現外國很多人可以好幾天不洗澡，他們也滿常在早上洗澡，對於體態要求也沒有亞洲這邊這麼嚴格。

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?

這段海外交換的經歷讓我更加了解自己，不論是在生活習慣還是感情觀上，都有一些新的體悟。獨自在國外生活的過程中，需要自己安排課業、旅行與日常生活，也讓我開始重新檢視過去較不健康的生活習慣，例如作息較不規律、給予自己過多壓力等，並慢慢培養更有規劃的生活方式。

我最大的成長，是體會到人生有很多不同的選擇，不需要一直按照既定的道路前進。交換期間接觸到來自不同國家的同學，也看見每個人都有不同的生活方式與價值觀，大家也都活得好好的，讓我更能思考自己真正想追求的是什麼，而不是一味跟著社會期望的步調。這段經歷讓我變得更加獨立，也更清楚自己想過怎樣的生活。。

H. 感想與建議

回顧這五個多月的交換生活，我覺得最大的收穫並不只有課業上的學習，而是整個生活方式與心態上的成長。在學校裡，我除了修習資訊相關課程，也選修了不同領域的課程，讓自己接觸到過去沒有機會學習的知識，與來自不同國家的同學交流，也讓我的英文溝通能力和跨文化理解都有所提升。生活上，從一開始不太會煮飯，到後來習慣自己採買、料理、安排生活與旅行，也慢慢培養了解決問題的能力與獨立性。雖然在國外生活難免會遇到電信、行政等大小問題，但也讓我學會主動尋找資源、耐心溝通，而不是一遇到困難就退縮。

課餘時間我也到處走走看看，旅遊了二十個國家，算是有點徹底的體驗”擁有自己時間”的感覺，老實說一開始還真的會有點害怕，當自由來臨時反爾會有點不曉得該怎麼做，又或者說會心中常會有:這樣做好嗎 的感覺出現，這也讓我明白自己過去或許有一段很長的時間常常是做著應該做的事情，而非我想做的事情，當然這不表示我認為都應該做想做的事。記得那時坐在行駛於冰島道路的車上，旅伴突然問我有沒有甚麼很後悔的事情，我想了一會兒，想到一些過去的事情，或許當時感受不太好，但在此刻卻不會讓我覺得後悔，心中只覺得能在當下坐在這裡看著窗外的風景，與旅伴輕鬆的談話，感動便化為一股暖流在心中流淌著。我想這也是我人生中第一次很坦然地接納自己，並非一味檢視著過去和未來，而是純粹感受現在的自己，我很喜歡這樣的自己。這也是這段時間來我最珍貴的體悟，同時也很感謝家人的支持，中山大學提供的獎學金，以及過去遇到的所有人。(BTW 我覺得每次看到小時候知道的景物，因為連結了記憶，心中總會特別感動，會有很慶幸活著的感覺，希望看到此段的你們都能有過這樣的體驗)

接下來是一些給要來捷克交換學弟妹們的建議：

(1) 為甚麼選 CTU 以及後來的發現: 當時考量當地物價、地理位置、宿舍位置以及確認該校有我原本系上的相關課程，就很順理成章的選擇該校。但選擇後發現該校有個小缺點，也就是你無法在一開始就確認期末考/期末報告/口試等等的確切日期，他們會有期末月，也就是你考試的時間可能會在這一個多月的任意時間，通常要到學期後段才會知道何時何地考試，而他們的考試是採用登記先搶先贏制度。對於會想要一開始就安排後面行程的同學可以好好考量一下。但這間學校也有優點，好像若你考試不及格，總共可以考三次，並不是一試定生死。

(2)來捷克前的準備: 可以先加入 FB 的交換生社團和 LINE 的捷克交換生群組裏頭，有很多資訊可以從中取得，如果有簽證問題也可以在裏頭發問，在學期末還會有台灣人在裏頭問要不要接收二手的物品，可以用較低廉的價錢取得。阿記得機票訂來回!來回!來回! 很重要因為比較便宜(不要跟我一樣腦袋打到訂單程嗚嗚嗚)

(3)日常/旅遊省錢撇步:機票好像禮拜二、三買是最便宜的，可以去 FB 社團看看有沒有沙發可以睡，像是荷蘭、義大利這種的住宿都偏貴，沙發很省錢。另外微波爐可以做很多吃的，微波蔬菜之類的都可以熟。超市的鮪魚罐頭吃起來跟台灣一樣，玉米罐頭也滿甜滿好吃的，兩者的價格看到在各國好像都不貴又健康。在捷克超市比較常去 Albert 和 Bella，他們倆家很常會有雞蛋特

價，所以可以等特價的食購購入，他們其實每個時候都會有商品特價，可以撿便宜，而 Bella 可以下載它的 APP，有些商品辦理會員沙會員卡才會有優惠價，且它的 APP 可以看到哪段時間它的那些商品在特價，非常方便。如果想去大間一點的市場可以去 Tesco，他感覺滿像大潤發家樂福的感覺，阿通常每家店家裡頭都會有自己品牌的東西，通常自家品牌的東西會賣得比較便宜。

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

My exchange semester at the Faculty of Information Technology (FIT), Czech Technical University in Prague (CTU), was one of the most meaningful experiences in my university life. CTU is one of the oldest and most prestigious technical universities in the Czech Republic. The FIT campus is located in Dejvice, Prague, with convenient transportation and many facilities such as libraries, dormitories, supermarkets, and restaurants nearby. Since there were many international students on campus, I had many opportunities to communicate and work with classmates from different countries. This not only improved my English communication skills but also allowed me to experience different cultures and ways of thinking.

During the semester, I took several interesting courses. My favorite course was **Artificial Intelligence Fundamentals** because it combined both theoretical knowledge and programming practice. Every week we had one lecture and one practical class. In the practical sessions, students were encouraged to discuss different ideas and even present their solutions to earn extra points. We completed three programming assignments and a final project, which allowed me to apply AI algorithms instead of only learning the concepts from textbooks. The professor was very patient and always welcomed questions, making the learning environment friendly and encouraging. I also appreciated that students could choose different programming languages such as Python, C++, or Java to complete the assignments. Another course that I really enjoyed was **Urban and Landscape Planning of the 21st Century**. Although it was not related to my major, it introduced sustainable urban planning, climate change adaptation, and people-oriented city design. The course also included field trips and a presentation about our hometowns. Through discussions with classmates from different countries, I learned that cities can be designed in many different ways depending on culture and social needs. This course broadened my

perspective and encouraged me to learn beyond computer science.

Besides academic learning, daily life in the Czech Republic also taught me many valuable lessons. Since eating out was relatively expensive, I cooked most of my meals by myself. At the beginning, my cooking was not very successful, but after a few months I became much more confident and even started to enjoy preparing my own food. Living abroad also required me to solve many problems independently, such as dealing with phone contracts, transportation, and administrative procedures. Whenever I encountered difficulties, I learned to communicate patiently through emails, phone calls, or by visiting the offices in person. These experiences greatly improved my problem-solving skills and independence. This exchange program brought me many benefits. Besides improving my English communication skills, I became more independent, more patient, and more confident in solving unexpected problems. I also learned basic cooking skills and became more willing to step outside my comfort zone. Most importantly, meeting people from different cultural backgrounds helped me realize that everyone has their own lifestyle and definition of success. There is no single "correct" way to live, and people can choose different paths while still living fulfilling lives. This realization encouraged me to think more seriously about what I truly want instead of simply following social expectations. Looking back, I am truly grateful for this opportunity. During my exchange semester, I also traveled to many European countries and experienced different cultures, histories, and lifestyles. Every journey allowed me to learn something new about the world and about myself. This exchange experience not only strengthened my academic knowledge but also changed the way I see life. I became more open-minded, more independent, and more confident in making my own decisions. I believe the lessons and memories from this exchange will continue to inspire me in both my future studies and my personal life.