

國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生 返國心得-中文版

國立中山大學財務管理學系 張明菁

A. 學校簡介

這次申請交換，我來到了中歐國家斯洛伐克的布拉迪斯拉瓦夸美紐斯大學(Comenius University Bratislava)，這是斯洛伐克境內最大的大學，一所現代化的歐洲大學，也是斯洛伐克唯一一所躋身世界一流大學國際排名的大學。大學設有十三個學院，提供三個層次的廣泛學習課程，其中一些課程是斯洛伐克獨有的。大學提供廣泛的人文知識領域，涵蓋醫學、人文社會科學、自然科學、數學、神學等等。夸美紐斯大學是一所研究型大學，進行數百個國內外研究計畫。因此，許多學生在學習期間參與了重要的研究，並能夠積極參與專案、資助和專業實習(包括海外實習)。

B. 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

在這次赴斯洛伐克交換期間，我共選修了四門課程，分別為短期訓練基礎語言課、企業價值評估、投資分析以及人事管理。其中，我印象最深刻且自認受益最多的是人事管理(Personnel Management)這門課。雖然我的主修是財務金融，但我一直希望能跨出本身領域，探索組織與人力資源相關的知識，因此在選課時便特別留意此類課程。

人事管理這門課之所以吸引我，是因為我想知道非亞洲文化背景下的企業如何看待「人」的價值，以及歐洲在勞動制度與人力資源管理上的核心觀念。在這門課中，授課方式結合了非同步線上講授與實體課堂活動。線上一部分主要講解人事管理的基礎概念，包括：招募與甄選、員工訓練與發展、績效評估、獎酬制度等，這讓我對整體人力資源運作有了清楚的架構。課後還會有小測驗，實體課堂活動則強調小組合作與創意思考。印象最深的是第一堂實體課，老師竟然拿出一盒樂高積木，要我們用積木拼出「你心中的人事管理」。一開始我們都愣住了，但動手做之後，整個氣氛變得超活絡。有人做出一個階梯，代表職涯發展；有人做出一個迷宮，象徵制度的複雜。我們在分享中笑成一團，也從彼此的創意裡，看見不同文化對「人」與「組織」的想像。

最後，老師會在期末安排個案討論，組別要針對真實企業面臨的管理問題提出解方，像是如何改善高離職率？怎麼設計公平有效的績效考核制度？我們必須在小組中激盪想法，並從歐洲當地的制度與文化角度出發思考。

這些討論不僅挑戰我們的邏輯與創意，更讓我深刻體會到「人事管理」不是只有制度與流程，而是真正與人的需求、動機與文化息息相關。

C. 國外研修之生活學習（課外）

抵達布拉提斯拉瓦的第一個星期，我幾乎是用「迷路」的方式認識這座城市的。沒有安排，也沒有目的地，我習慣背著我的書包，坐公車到市區，偶爾會做錯公車偶爾會坐過站，一開始這樣的失誤讓我感到徬徨，但慢慢地我越來越熟悉這裡的路線這裡的站牌，原來這就是適應生活的過程。我特別喜歡走在街道上，喜歡去超市逛街，喜歡在日落時分經過這邊知名景點「UFO」，配著多瑙河映出布拉提斯拉瓦城堡的倒影，我並不覺得孤單也不覺得無聊，反而特別享受著一個人闖蕩的感覺。當初那些坐錯的公車、陌生的站牌，曾經讓我心慌，如今卻成了我記憶中最溫柔的註腳。走過的路、錯過的站、在夕陽下沉靜閃爍的多瑙河——這些看似平凡的時刻，悄悄組成了我與這座城市之間的默契。原來所謂適應，不是全然掌握，而是學會在不確定中找到自己的節奏。迷路並不可怕，可貴的是在迷路的途中，我找到了另一種自在與安然。

除了獨自踏上城市的每一條街道，我也逐漸明白，真正讓一個地方變得溫暖的，不只是風景，而是人。於是我開始參加 ESN 的活動——晚餐聚會裡與來自不同國家的學生圍坐一桌吃著斯洛伐克當地的傳統美食，在交談的過程中更了解大家的生活環境去了解彼此對於這個奇妙交換旅程的期待。參加卡拉 OK 活動，聽見熟悉又陌生的語言唱進心底，和大家一起在歡樂的氛圍裡聊著天、搖擺著。還有參加健行活動時，在山林間談笑，交換彼此的故事。那些笑聲與語言的混雜聲中，我不再只是過客，而是成為這段生活的一部分。也正是因為這些人，這座城市有了我記憶中的顏色，也有了我心中的歸屬感。

逐漸地，我也認識了一群好朋友，我們會相約去健行，走進森林與山巒之間，感受自然的靜謐與壯闊；也會一起踏上旅途，搭著火車穿越不同國界，收集那些屬於青春的遠方風景。而更多的時候，我們只是窩在某間街角的咖啡廳，喝著熱咖啡，聊聊最近的瑣事、彼此的煩惱與喜悅。那些看似平凡卻真實的時光，讓異鄉的孤單有了縫隙，讓這段交換的生活不再只是探索世界，更是與人產生連結、安放心靈的過程。

此外，交換生活給了我許多屬於自己的時間與空間，於是我常常安排旅程，出發去看看不同的城市與風景。多數時候，我和一群原本素未謀面的台灣交換生同行，大家因為一場火車、一次行程規劃而短暫相遇，卻在旅

途中慢慢變得熟悉。我們一起在異國的街頭找路、一起錯過車班、一起在超市買麵包當早餐，也一起在夜晚的車站等著轉乘下一班列車。旅程讓我們卸下初見時的拘謹，在分享生活瑣事與文化差異的過程中，更深刻地理解彼此，也更珍惜在異鄉這段短暫卻真摯的情誼。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- ◆ 深入了解中歐文化與歷史，拓展對東歐地區政治與社會的理解
- ◆ 提升英語表達與聽說能力，亦增加對多語環境的適應力
- ◆ 體驗不同於台灣的課堂互動方式與評量制度，激發對學術研究的新視角
- ◆ 認識來自歐洲各國的交換生，建立跨文化友誼與國際連結
- ◆ 培養獨立生活能力，熟悉申辦居留證件、歐洲內部旅遊安排等規劃
- ◆ 學習在語言與文化差異下有效溝通，增強問題解決與跨文化協調能力
- ◆ 借由走訪當地（如不同縣市、參與當地活動），加深對斯洛伐克社會的融入與認同感
- ◆ 對歐洲的高等教育、職涯發展及實習機會有更明確的理解，有助未來升學與工作規劃

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？

在斯洛伐克的某段時間，由於台灣帳戶無法直接在當地使用，我選擇透過社群平台上的「台灣人換匯社團」進行網路換匯。對方以親切口吻對話，看起來也有其他人留言推薦，我便毫無戒心地匯款給他，卻在轉帳完成後對方立刻消失，訊息不回、帳號也封鎖了我。當下我既震驚又懊惱，不敢相信在異鄉的第一筆「跨境金融操作」竟然就這樣付諸東流。那一刻，我既震驚又懊惱，無法相信自己在異鄉的第一筆跨境金融操作竟以如此方式結束。我感受到一種欲哭無淚的窒息感，明明大力地吸氣，卻始終感覺不到空氣。我強迫自己冷靜下來，告訴自己不能在這個時候就倒下。

我開始積極尋求幫助，先打電話給銀行確認交易並說明過程，但銀行並不願意介入，也無法協助我追回款項。接著，我聯繫台灣的親朋好友協助報警，但多數警局的回應相當被動，也不願受理跨境案件。這讓我感到無助又氣憤，不願就這樣放過詐騙者。於是我轉而打給對方銀行，說明事件始末，並輾轉成功聯絡上 165 反詐騙專線，開始了一連串報案與陳述流程。直到這時我才明白，原來最正確的處理方式，是一開始就應該先打給 165，而不是四處碰壁、反覆解釋。後來，透過家人的協助，我終於順利完

成報案程序，那一刻我才真正放聲大哭。

雖然金額不算龐大，但這件事對我心理上的打擊遠遠大於金錢損失。我一度質疑自己的判斷力，也陷入焦慮自責，一度無法自拔，那筆錢，是我在出國前努力打工賺來的積蓄，也是透過申請獎學金換來的寶貴支撐。一瞬間的信任，換來的是一筆支出憑空蒸發的痛。當時我無法原諒自己，陷入深深的自責與焦慮之中。

更棘手的是，原本安排好的旅行計畫也被打亂，我不得不向每一位旅伴坦承狀況，請他們體諒我可能無法如期參與。經過幾天的沈澱與反思，我努力將這段經歷視為一堂代價昂貴卻重要的課程。我開始理解，這種事不是只會發生在「不夠小心的人」身上，也提醒了我：我們往往小心翼翼地防備與自己文化不同的人，卻忽略了「熟悉」所帶來的鬆懈。

此後，我只透過官方通路與實體銀行換匯，也將這段經歷分享給身邊的人，希望他們能以我為鑑，更加謹慎行事。

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？

初到斯洛伐克時，我最先感受到的文化衝擊，來自於公共空間裡的「沉默」與「距離感」。無論是在超市、街道還是公車上，大家幾乎不交談、不寒暄，眼神也少有交流。這與台灣習慣的友善互動截然不同，一開始讓我感到格外孤單與格格不入。但隨著時間推移，我逐漸理解這種沈默其實是當地人對彼此空間的尊重，並不是冷漠。學會以對等方式互動、適度保留界線，也讓我在新的文化中找到自在的節奏。

語言則是另一道必須跨越的門檻。斯洛伐克語是當地的主要語言，雖然部分民眾能使用英文，但英文的普及率並不高，特別是在行政機構、交通站點或超市等日常生活場域，更容易出現語言不通的情況。例如在超市或搭乘大眾運輸時，只能用英文夾雜簡單的斯洛伐克語，加上比手畫腳，才能勉強完成溝通。印象最深刻的一件事是發生在開學第一天，因為學生證還沒辦好，但入大門需要刷卡進入，於是我向管理員呈述我的狀況，但由於管理員對英文不熟悉所以跟我說了一堆斯洛伐克文，於是我利用翻譯再次向她說明，但她還是不願意讓我進去，我頓時感到非常無助，因為我已經遲到 15 分鐘了，後來有位好心的教授來幫我，我才順利進入大門去教室。在斯洛伐克的生活中常常會感到語言的挫折，但我告訴自己這是學習的一部分，後來我會主動記下一些常用句、練習發音，也學著開口去求助並學會放下完美主義，勇敢開口才是關鍵。

此外，身體接觸與肢體語言也帶來不少衝擊。在台灣，我們較少與剛認識

沒多久的人有肢體接觸，但在斯洛伐克，和外國朋友間會見面擁抱、貼臉頰或拍肩都是常見表達親近的方式。剛開始我總是僵硬又尷尬，深怕自己反應不恰當。後來我試著觀察他們如何互動，慢慢適應，也試著用他們的方式回應對方的善意，才發現原來跨出文化舒適圈的那一步，是建立真正連結的開始。

漸漸地，我也喜歡上這樣溫暖直接的互動方式。每當一趟旅程結束，我會主動擁抱旅伴，感謝彼此同行的回憶；從宿舍出門旅行時，我也會和室友擁抱道別，而當我們回來再見時，一個簡單的擁抱就像一種默契的問候——那是一種不需要多說話，也能感受到彼此情感的文化語言。

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？

這段在斯洛伐克的交換經歷，讓我最深刻的轉變就是：變得更加獨立、自信，也更清楚自己是誰、想成為怎樣的人。

過去的我對陌生環境總是充滿不安，習慣依賴熟悉的人與既定的生活節奏。但在異地生活的每一天，我都得獨自面對語言障礙、文化差異、行政流程，甚至是突如其來的危機。從找住宿、搭錯車、誤信詐騙，到學習在異文化中重新建立人際關係，這些過程逼著我一步步學會冷靜判斷、主動解決問題，也讓我逐漸建立起真正的「獨立能力」。

以前的我總覺得自己做得不夠好，總是渴望從他人口中得到讚美與肯定，才能確認自己的價值。但在異地經歷了那麼多事，我發現：原來我自己也能扛下不確定性、處理各種大小事，並且活得踏實而堅定。我開始相信自己的能力，也開始練習在內心對自己說「你真的做得很好」。這樣的轉變，讓我第一次真實地面對自己——不再急著討好世界，而是學會穩穩站在原地，喜歡上那個獨立又不完美的自己。

而當我開始能自在地與世界互動，無論是旅途中與不同背景的人交流，或是在文化衝擊中學會放下自我防備——我不斷地學習用更開放的態度去理解差異、接納不熟悉的事物，也慢慢懂得如何在不確定與陌生之中找到內心的平衡。那些我曾以為會讓我退縮的挑戰，反而成為我成長的起點。

最大的成長，是我在這段交換生活中不只是「適應」了異地的生活，而是從中找到屬於自己的節奏與方向。我學會相信自己、接納自己的不足，也懂得從挫折中汲取力量，繼續往前走。我感受到一種前所未有的自信感，那是一種來自經歷與行動所累積的底氣。我開始握有掌控權，學習安排自己的每一天，學習做出選擇，我才發現原來我也可以過得這麼快樂！這份成

長將會成為我人生旅途中最堅實的基礎，也是一份我最珍貴的收穫。

H. 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？

對我而言，這份獎學金不僅是一筆金錢上的資助，更是一道讓我實現夢想的門票。由於家庭經濟條件有限，從小我就深知「出國交換」對我來說並不是理所當然的選項，而是一個需要靠自己極力爭取、背後要付出極大代價的目標。我曾無數次猶豫，是否該把這個夢想放在現實之下，但內心始終渴望能到世界看看、挑戰自己、拓展視野。

當我發現這份獎學金時，那一刻真的非常激動，心中升起一股強烈的念頭：「我想為自己努力一次看看。」我積極準備申請資料、反覆修正審查內容，也不斷告訴自己，就算只有一點機會，我也想抓住。當最終確定獲獎的那一刻，我的心中除了感謝，也有一種前所未有的踏實感，因為我知道：這趟旅程，將由我親手開啟。

這份獎學金幾乎完整地支應了我在斯洛伐克交換期間的所有必要支出，包含住宿、交通、生活費用等，讓我得以真正無後顧之憂地專注在學習與生活適應上。如果沒有這筆資助，我很可能需要向銀行貸款，甚至更糟地放棄這段交換計畫。在現實與夢想之間，是這份獎學金幫我撐起了選擇的自由。

這段過程讓我深深體會到，機會總是留給準備好且願意努力的人。也因為這段經驗，我變得更加堅定自己未來要以實際行動去回饋社會。我希望未來有一天，當我有能力時，也能像這份獎學金曾經幫助我一樣，去支持那些懷抱夢想、卻被現實限制的年輕人。

這份資助不只是幫助我完成了一趟旅程，它真正地改變了我對「夢想與可能性」的定義。它讓我相信，人生的路或許會曲折，但只要努力不懈、堅持初心，就一定有通往目標的方向，而這段歷程，將成為我一生都不會忘記的力量來源。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

親愛的捐贈者您好：

我是張明菁，我想由衷地說一聲謝謝。是您們提供的這份資助，讓我得以踏上夢想中的旅程，也讓我相信，在這個世界上，有許多素未謀面卻願意真心幫助他人的溫暖存在。

由於家庭經濟條件有限，出國交換對我來說從來不是一件簡單的事，而是需要經過深思熟慮、費盡心力才能實現的夢想。我從小就很希望有這個機會到國外體驗生活，但我知道我始終沒有足夠能力達到這件事，直到來到中山大學，我告訴自己是時候為自己衝一波了，但這中間我遇到了重重關卡，特別是在現實方面的考驗，我每天都在為達成這個夢想堅持著，在碩一開始便持續打工，是「乘風萬里獎勵金」幫助我跨過了現實的限制，讓我得以真正專注於學習、成長與探索世界，而不是被生活壓力所綁住。

在這段斯洛伐克的交換旅程中，我不只拓展了國際視野，更重要的是，我從文化差異與生活挑戰中學會了獨立、自信與自我肯定。我學會一個人處理問題、面對困境，也從與不同背景的人互動中，學會更理解、尊重並擁抱多元的世界。

若沒有這份獎勵金的支持，這段人生中最珍貴的旅程也許永遠只能停留在想像裡。謝謝您們讓我有機會以自己的方式飛翔，在異地寫下屬於自己的一頁。這份經驗不只改變了我對世界的看法，也深刻影響了我對未來人生方向的規劃。

未來，我也希望能將這份被支持、被相信的力量傳遞下去。當我有能力時，也會像您們一樣，成為願意伸出手幫助年輕人的那個人。

再次感謝您們慷慨的捐助與無聲的支持，這份溫暖，我會一直記在心裡，永遠永遠。

J. 別具意義的照片

參與 Erasmus 活動照片



當天是體驗斯洛伐克傳統料理的晚餐日，和一大群同樣到斯洛伐克的外籍生一起聊天吃飯，那是第一次認識到這麼多人，但那時候我還很害羞，英文也還卡卡的，不夠有自信，但大家也都非常的包容跟喜於認識不同的人，所以氛圍都很歡樂！



當天參加了 city walk，我第一次體驗到下雪也體驗到人生中最冷的氣溫，從那天開始我就很怕下雪...不過當天和很多人聊天，也認識了幾位好朋友，和大家一起參與活動其實蠻有趣的，即便可能只有一面之緣，但也產生了連結！

和外國朋友旅遊



這張照片記錄了我人生中第一次出國旅行的回憶，更特別的是，旅伴竟然是一群來自不同國家的外國朋友。對我來說，這是一場真正踏出舒適圈的

挑戰——第一次出國、第一次和完全不同文化背景的人一起規劃旅行，但那份期待與興奮感遠遠超過了緊張。

我們徒步走遍布達佩斯的大街小巷，從清晨的市集走到夜晚的多瑙河畔，在歷史與現代交織的城市中留下了無數笑聲與對話。這趟旅程的節奏與以往參加自由行大不相同——不是為了打卡拍照，而是為了交流與共享而前進。最讓我驚喜的是，和外國朋友一起旅行的過程中，大家都非常尊重彼此的選擇。如果有人對某個行程感到不適或累了，都會直接提出，其他人也會很自然地接受與討論，完全沒有壓力與不自在。

我發現，這樣直來直往、彼此尊重的相處方式特別舒服。大家都不會急著對彼此下定義，更不會用既定印象去看待誰的選擇或想法，這讓我在相處中感到前所未有的放鬆與自在。



那是我人生中第一次真正體驗「喝醉」和「狂歡」的夜晚。跟著一群外國朋友去了當地的酒吧與 club，一開始還有些拘謹，但沒想到越晚氣氛越熱，我也漸漸放開自我，跳舞、乾杯、大笑，完全沈浸在節奏與歡樂之中。那一晚，我發現自己居然可以這麼放鬆、這麼投入地享受狂歡的氛圍——可能也只有跟一群完全不認識我的人，才會激發出這樣毫無顧慮的一面吧，畢竟他們玩得比我還瘋！

雖然喝完酒之後的身體狀態說不上舒服，但整個過程對我來說卻特別有趣、難忘。它讓我體會到，不只是語言和文化在交流，連情緒與身體也在這樣的相處中產生了共鳴。我想，這就是生活在異國最迷人之處——你永

遠不知道，下一次的冒險會在哪个夜晚、哪段音樂裡，改變你對自己的認識。

旅遊照片



在瑞士挑戰飛行傘，對我來說是一次真正的自我突破。我從小就害怕高，連站在高樓邊緣都會感到緊張，更不用說要「飛」在空中了。但那天，看著阿爾卑斯山綿延的雪峰與清澈的湖泊，我心中突然浮現一個念頭——人生只有一次，我不想因為害怕而錯過這樣壯麗的風景。

起飛前我全身僵硬、手心冒汗，心裡甚至懷疑自己為什麼會想做這件事。但當我隨著教練一起奔跑、騰空而起的瞬間，那份恐懼竟然轉化成一種前所未有的釋放與自由。俯瞰整片山谷與湖泊，彷彿全世界都靜止了，只剩下風、陽光，以及我自己與這片壯闊世界的連結。

那一刻，我明白了：有時候我們害怕的不是高度，而是「踏出去」的那一步。而當我真的飛起來，才發現原來我可以承受的比自己以為的還多，原來勇氣不是沒有恐懼，而是即使害怕，仍然願意去感受生命的壯麗與可能。

Exchange Study Reflection – Comenius University in Bratislava, Slovakia

My exchange experience at Comenius University in Bratislava has been one of the most transformative chapters of my life. As a student from Taiwan, it was my first time living in Europe for an extended period, and everything—from language to culture to academic expectations—felt new and exciting.

Comenius University is the oldest and largest university in Slovakia. It has a long-standing academic tradition and offers a wide range of English-taught courses, especially in the social sciences and humanities. The professors I encountered were passionate, approachable, and open to discussion. Compared to the education style I was used to in Taiwan, I found the classes in Slovakia more discussion-oriented and student-driven. There was more space for independent thinking, and I was encouraged to express my ideas freely—even if they were different from the majority.

Outside of class, life in Bratislava was equally enriching. It's a city with both historical charm and youthful energy. I enjoyed walking along the Danube River, shopping at local markets, and exploring small cafes scattered across the old town. Through ESN (Erasmus Student Network) activities and school events, I met students from all over Europe and beyond. These international friendships made my life abroad colorful and dynamic. We traveled together to nearby cities like Vienna and Budapest—each trip was not only a sightseeing opportunity, but a chance to build trust, share cultures, and grow closer as friends.

One of the biggest challenges I faced was adapting to a multilingual and sometimes quiet public environment. Slovak is not widely used outside the region, and English wasn't always effective in daily life. Simple tasks like buying a SIM card or navigating public transport turned into real-life language lessons. At first, I was nervous and hesitant, but over time I learned to communicate with a mix of basic Slovak, gestures, and patience—and I gained more confidence with each success.

I also discovered a new side of myself during this exchange. For example, I once went paragliding in Switzerland, despite having a deep fear of heights. I just

told myself, “Life only happens once,” and in that moment of flying above snowcapped mountains and lakes, I realized that the best views really do lie beyond our fears.

Living abroad also changed the way I see people and relationships. I loved how open and direct many of my foreign friends were—we respected each other’s space, talked openly about everything, and made decisions together when traveling. There was no pressure to please anyone, and this honesty made me feel comfortable being myself.

Most importantly, I no longer feel the need to rely on others’ praise to feel confident. I’ve learned to affirm myself through action. Solving problems alone, overcoming uncertainty, and stepping out of my comfort zone again and again helped me develop a deep, quiet sense of self-trust.

This exchange helped me become more independent, open-minded, and grounded. It not only broadened my understanding of the world, but also brought me closer to understanding who I am and who I want to be. I will always carry this journey in my heart.