

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

夸美紐斯大學（Comenius University Bratislava）成立於 1919 年，是斯洛伐克歷史最悠久且規模最大的高等教育機構。該校以 17 世紀捷克教育家約翰·阿摩司·夸美紐斯（Jan Amos Comenius）命名，承襲了 1465 年馬加什一世國王在布拉提斯拉瓦創立的 Academia Istropolitana 的學術傳統。

該校設有多個學院，包括醫學院、法學院、哲學院、自然科學院、教育學院、藥學院、體育學院、數學、物理與資訊學院、羅馬天主教神學院、福音路德神學院、管理學院及社會與經濟科學院等。

根據 2025 年泰晤士高等教育世界大學排名，夸美紐斯大學位列 1201–1500 區間。而我此次就讀的是夸美紐斯大學的管理學院。雖然排名不是最頂尖的，但是創新或創業類型的課程相較台灣管理類的課程更豐富。

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

我收穫最多的是「中小企業的創新管理課程」，老師上課十分認真，課程安排也十分精實！

除了每週一次實體課程及一次線上課程外，他會在實體課程時複習線上課程的內容，並且幾乎每週都派剛結束的課程的分組討論作業，還有一次期中考及一次期末考，這堂課修起來真的很累，但也真的能學到很多東西。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我這次的交換最大的目的是趁著這個機會去歐洲各個國家旅遊，因此我將課程集中在週一～週三上課，讓週四～週日都可以排行程出國，每週認識一個歐洲國家。最有印象的是，在巴黎羅浮宮，看到許多之前藝術課本中的名作，蒙娜麗莎的微笑，以及坐上塞納河遊船，看巴黎鐵塔真的挺浪漫。還有希臘的街道髒髒亂亂的，其實真的很落後，最漂亮的地方就是地理課本上拍到的藍白色屋子的那個角度而已，除了交通只有公車這個選項難以抵達以外，公車司機不會照著路線跑，因此沒有準時出現，有時候真的很害怕自己在乾等，搞不好早就已經過站！這些狀況是真的可能會發生，因此要做好隨時應付意外發生的準備！

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 語言能力大幅提升
- 獨立解決問題能力提升

- 時間管理能力提升
- 預算控制能力提升
- 培養更多元的世界觀

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？

在交換期間，我曾遇到一個住宿上的困境。由於我的打呼聲較大，而兩位室友都是淺眠的人，他們在嘗試適應後仍無法入睡，最終向宿委會反映。宿委會要求我儘快解決打呼問題，否則就必須搬離宿舍，改住外面的租屋。然而，外部住宿的費用是校內宿舍的兩倍，對我來說是一筆沉重的開銷，讓我陷入了極大的壓力和不安。

為了解決這個問題，我嘗試先自行尋找解決方案，例如調整睡姿、使用鼻貼或助眠設備，但效果有限。在無計可施的情況下，我決定尋求學校內部的協助，於是向管理學院的院長說明了我的情況。院長在了解後，主動與宿委會溝通，並提醒他們應以更合理的方式處理學生住宿問題。最終，宿委會安排我入住一間緊急使用的房間，讓我得以繼續住在校內，順利解決了這個困境，也減輕了經濟壓力。

這次經歷讓我學到，在海外生活時，問題不僅來自學業與文化適應，還可能涉及生活上的突發狀況。遇到困難時，除了嘗試自行解決，也應該主動尋求資源與幫助，透過溝通找到合適的解決方案。未來，面對類似的挑戰，我會更積極評估可行的解決方式，並提前做好因應計畫，以更從容地應對各種突發狀況。

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？

在與同學分組報告的過程中，由於需要與來自世界各地的交換生一同作報告，而深刻的感受到國外學生的自由與分工模式的差別，我在一次的分組報告中，提問我們每個人要來討論如何分工嗎，然而沒有人回應我，到了報告繳交的前三天，才有同學選好一個部分做完並交至群組中，我感到十分錯愕，都不先討論完分工，不擔心彼此工作重疊嗎？然而後續我學會了，我就先下手為強，主動在群組提出自己要做的部分就開始做，若有人有意見自然就會提出，這樣能避免空等。

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？

我覺得自己的獨立解決問題的能力大幅提升，以及我更不會畏懼開口說英文，因為其實歐洲各國家的母語也都不是英文，在部分時候詢問超商店員，他們也不見得會用一口流利英文回應你，更多時候都靠著比手畫腳，或是使用 google 翻譯，找到我要的買的產品。再者就是我有些國家是自己獨旅的方式去的，原以為會很容易遭小偷，但是獨旅的時候自己的警覺心會提升，我所有不見的東西反

而都是自己在趕路的過程中不注意而弄掉的，因此我也因此提升了防範意識，還有最後一點是，交通方式比想像中的複雜難懂，而且就算弄明白後，我也經常遇到飛機停飛，鐵路停駛等狀況，有一次要趕地鐵去趕飛機時，因為地鐵站突然有異物掉入鐵軌，因此耽擱了 30 分鐘甚至最後停駛，我必須立刻想好替代路線，才能趕上我要搭的原訂班機。因此問題解決能力大幅提升，並且對於許多意外的發生也能更彈性的去面對，當然再周全的計畫都有被打亂的可能性，除了凡事都要有預備，在不得不發生意外的當下也能快速接受現況，並很快從挫折中恢復去處理問題！

H. 感想與建議

我覺得經過這次交換後，我從害怕講英文以及獨自旅行，轉變成不怕開口說英文，也熱愛獨旅！從一個害羞的亞洲學生，轉變成會上課舉手發言，強迫自己快速思考表達自己的國際生！更是一個從不敢交朋友的台灣女孩，轉變成願意擁抱世界，與陌生人寒暄兩句的地球村女孩！非常建議每個學生如果經濟允許的狀況下都能有機會出國開拓眼界，才會知道世界沒有想像的那麼遙遠！外國的月亮跟天空也沒有比較圓比較藍，因為我們都活在同一個地球村上，藉由出國打開眼界，思想才能走入世界！最後相當感謝自己勇敢跨出舒適圈，也感謝學校給予交換機會！

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

Comenius University Bratislava, founded in 1919, is the oldest and largest higher education institution in Slovakia. Named after 17th-century Czech educator Jan Amos Comenius, the university continues the academic traditions of Academia Istropolitana, established in 1465. It has multiple faculties, including Medicine, Law, Philosophy, Natural Sciences, Education, Pharmacy, Sports, Mathematics-Physics-Informatics, Theology, Management, and Social & Economic Sciences.

I studied at the Faculty of Management, which, although not top-ranked globally, offers innovative and entrepreneurship courses that are more comprehensive than those in Taiwan. The most rewarding course was "Innovation Management in SMEs." The professor was highly dedicated, and the course structure was rigorous, featuring weekly in-person and online classes, frequent group assignments, a midterm, and a final exam. While demanding, it was highly beneficial.

My main goal during this exchange was to travel across Europe, so I scheduled classes from Monday to Wednesday, leaving Thursday to Sunday for trips. I visited a new country weekly, with unforgettable experiences such as seeing the Mona Lisa at the Louvre and cruising the Seine River in Paris. In contrast, Greece was unexpectedly underdeveloped, with unreliable public transport and chaotic streets, highlighting the importance of travel preparedness.

A significant challenge arose when my loud snoring disturbed my light-sleeping roommates. After they reported it to the dormitory committee, I was asked to resolve the issue or move off-campus, which was financially burdensome. Despite trying nasal strips and changing sleep positions, the problem persisted. Seeking internal support, I consulted the dean of my faculty, who intervened with the dormitory

committee. Eventually, they arranged an emergency room for me, relieving both my stress and financial strain. This experience taught me the importance of seeking support and communicating effectively when facing unexpected difficulties.

Group projects exposed me to cultural differences in teamwork. Unlike in Taiwan, where tasks are planned collectively, many international students worked independently without prior discussion. Initially, I was shocked when teammates only submitted their work three days before the deadline. I adapted by proactively claiming my part early, allowing others to adjust accordingly. This approach significantly improved efficiency and collaboration.

This exchange enhanced my problem-solving skills and confidence in speaking English. Surprisingly, many Europeans do not speak fluent English, so I relied on gestures and Google Translate when communicating. Traveling alone also heightened my awareness of safety and responsibility. While I expected risks like pickpocketing, I lost items due to my own carelessness rather than theft. Transportation was more complex than anticipated, with frequent flight cancellations and train disruptions. A major lesson came when my subway was delayed, jeopardizing my flight. I quickly devised an alternative route and made it on time, reinforcing my ability to handle unforeseen challenges flexibly.

Through this experience, I transformed from a shy Asian student hesitant to speak English into a confident international learner who actively participates in class discussions. I also evolved from a reserved Taiwanese girl into a global citizen unafraid to engage with strangers. Studying abroad is a valuable opportunity that broadens perspectives, proving that the world is not as distant as it seems. Exploring different cultures fosters a global mindset, allowing us to embrace the world with open arms.